



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

# ***Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології***

**Збірник матеріалів**

**Всеукраїнська науково - практична конференція з  
міжнародною участю  
15-16 квітня**

**Київ 2026**

УДК 159.923.2:37.015.3]:061.3(082)

***Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології*** : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15-16 квітня 2026 р.) / за заг. ред. Перепелюк Т.Д., Київ: МДУ, 2026, 280 с.

Головний редактор: Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Редакційна колегія:

Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Полілуєва І.В., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Відповідальний за випуск:

Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології;

Шахов В.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рекомендовано до друку вченою радою психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету  
(протокол № 8 від 27.05.2026 р.)

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології» створено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, яка відбулася 15-16 квітня 2026 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу психологічних тренінгів на психологічне здоров'я особистості у кризових життєвих ситуаціях; окреслено можливості використання групових форм роботи під час кризових та екстремальних ситуацій; окреслено методики організації тренінгів зі здобувачами вищої освіти в умовах змішаних форм навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи екстремальних ситуацій на особистість здобувачів і викладачів, з військовослужбовцями та цивільним населенням; визначено перспективи подальших досліджень тренінгових методів.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, здобувачам закладів вищої освіти та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях.

1. Буковська, О. О., Мазур Т.В., Анищенко Л.О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. № 29. С. 48-52. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
2. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С.154. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.137](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137)
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 60-66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
4. Smith D., Leonis T., Anandavalli S., Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 73, no. 1. P. 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
5. Twenge J. M., Haidt J., Blake A. B., McAllister C., Lemon H., Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

**ДВОРНИКОВА Галина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки,

психології, соціальної роботи та менеджменту,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

## **РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ**

Сучасні підлітки перебувають у стані підвищеного стресу через соціальні, освітні та особистісні виклики. Підлітковий вік завжди був особливо важким періодом в житті дітей, а з приходом в нашу реальність таких додаткових стресових факторів, як епідемія COVID та російсько-українська війна, тиск на зростаюче покоління підвищився в рази.

Недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій може призводити до емоційних труднощів, тривожності та дезадаптації. У зв'язку з цим зростає потреба в ефективних, м'яких психологічних методах підтримки, зокрема арт-терапії. «Підлітковий вік, який супроводжується швидкими фізіологічними та психологічними змінами, потребує механізмів для конструктивного вираження емоцій, подолання підвищеної тривожності та зміцнення самооцінки» [8].

Копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання стресових ситуацій. У підлітків вони перебувають на стадії активного формування і значною мірою залежать від рівня емоційної усвідомленості та саморегуляції. Вони допомагають підліткам покращити рівень своїх «м'яких навичок». «Навички *Soft skills* – комунікабельність, вміння виступати перед аудиторією, вміння приймати рішення, відповідальність, вміння формувати команду та працювати в ній, вміння вирішувати проблему, наполегливість, вміння критично мислити, здатність порозумітись, розвиток соціальних навичок та емоційного сприйняття, уміння аргументувати свою думку» [7].

Арт-терапевтичні практики допомагають підліткам: усвідомлювати власні емоції; знаходити альтернативні способи реагування на стрес; розвивати рефлексію та саморегуляцію; формувати адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, пошук підтримки).

«Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Поступово склалися наступні різновиди: терапія відволікаючими враженнями,

терапія зайнятістю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою), трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію). Останній різновид має і інші назви: індустріальна терапія або терапія трудовою діяльністю» [3]. На даному ж етапі розвитку практичної психології існує дуже велика кількість найрізноманітніших технік та вправ на їх основі, які дають можливість знайти підхід до кожного.

«Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі» [2].

Арт-терапії у роботі з підлітками має ряд переваг: невербальний характер взаємодії; зниження психологічного опору; доступність і універсальність; підвищення самооцінки через творче самовираження. А головне, що «арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки» [1].

Різні варіанти арт-терапевтичних практик можуть бути використані практичними психологами, педагогами та психотерапевтами для розробки програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу.

«Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, припускає атмосферу довіри, високої толерантності та уваги до внутрішнього світу людини» [6]. А це означає, що арт-терапевтичні практики є дієвим засобом розвитку адаптивних копінг-стратегій у підлітків, сприяють їх емоційному благополуччю та підвищують рівень психологічної стійкості.

Сучасні підлітки мають підвищений рівень психоемоційного навантаження, що зумовлено як соціальними трансформаціями, так і індивідуальними

особливостями розвитку особистості. Зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та труднощів у саморегуляції актуалізує проблему пошуку ефективних методів психологічної підтримки підлітків. Одним із перспективних напрямів є використання арт-терапевтичних практик, які забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій та сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Арт-терапія є ефективним методом роботи з емоціями, що дозволяє безпечно виражати внутрішні переживання через творчість (малювання, ліплення, метафоричні образи тощо). «Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі» [4]. Вона сприяє зниженню рівня тривожності та напруги. Та має прямий вплив на формування копінг-стратегій.

Отже, підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, кризою ідентичності та потребою у самовираженні. Це створює як ризики дезадаптації, так і можливості для розвитку через творчі практики. Використання арт-терапевтичних практик сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій у підлітків, зокрема підвищує рівень емоційної усвідомленості, саморегуляції та знижує прояви дезадаптивного реагування на стрес.

### Література

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
2. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
3. Станішевська В. І. Арт-терапія. Навчальний посібник .Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с.

4. Станішевська В. І. Гриньова Н. В. Арт-терапія. Методичні рекомендації. Умань. ВПЦ «Візаві» 2022. 37 с.
5. Тараріна О. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2019. 256 с.
6. Тараріна О. Практикум по арт-терапії: скринька майстра. Київ: Астамір-В, 2021. 224 с.
7. Яковенко О.С. Особливості арт-терапевтичного підходу в роботі з підлітками: розвиток комунікативних навичок і соціальної адаптації. Актуальні питання психології розвитку, 3(12), с.22-29. 2019.

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

### **ГРА ЯК ПРОСТІР БЕЗПЕКИ, ДОВІРИ Й ВІДНОВЛЕННЯ У ВИХОВАННІ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У наш час дошкільна освіта дедалі виразніше постає не лише простором розвитку, навчання й соціалізації дитини, а й середовищем підтримання її психологічної, емоційної та соціальної безпеки. Дитина дошкільного віку не може повною мірою самостійно оцінювати ризики, прогнозувати наслідки власних дій або послідовно застосовувати правила безпечної поведінки в нових життєвих обставинах. Тому виховання безпечної поведінки має спиратися не на формальне засвоєння заборон, а на проживання доступних дитині ситуацій, у яких вона вчиться розпізнавати небезпеку, звертатися по допомогу, діяти обережно, довіряти значущому дорослому й водночас поступово набувати досвіду самостійності.

У цьому контексті особливого значення набуває гра. Вона є природним способом буття дитини дошкільного віку, формою пізнання світу, засобом емоційного самовираження й способом опрацювання життєвого досвіду. Через