



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.

вектор ментального благополуччя підлітка. Оптимальною умовою успішної соціалізації є поєднання батьківської підтримки з поступовим делегуванням відповідальності. Перспективним напрямом є впровадження програм психологічної просвіти батьків щодо розвитку емоційного інтелекту як інструменту стабілізації сімейної системи в кризові періоди.

Отже, сімейне виховання є визначальним чинником, що або стимулює соціальну активність підлітка, або стає бар'єром на шляху до його самореалізації. Психологічна стійкість та здатність до конструктивної взаємодії в соціумі напряму залежать від емоційного прийняття та підтримки з боку батьків. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка програм психологічного супроводу батьків щодо гармонізації стосунків з підлітками в кризові періоди.

### **Література**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
3. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Слово, 2017. 206 с.
4. Славіна Н. С. Вплив сімейного виховання на формування навичок спілкування. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка. 2015. Вип. 28. С. 530–539.

**ДРЕВАЛЬ Оксана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВПО

Внутрішнє переміщення через війну спричиняє сильний стрес, втрату соціальних зв'язків і відчуття стабільності. Жінки ВПО часто змушені змінювати професію або швидко інтегруватися в новий ринок праці. Виникають труднощі: перерва у кар'єрі, втрата роботи, невизнання досвіду. Стикаються з подвійним навантаженням: турбота про сім'ю та необхідність адаптації до нового середовища. Потребують психологічної підтримки, соціальної інтеграції та відновлення ресурсів. Професійна адаптація стає ключовим фактором соціальної стабільності та економічної незалежності.

Ефективність адаптації та інтеграції залежить від доступу до різноманітних ресурсів – особистісних, економічних, соціокультурних. До особистісних ресурсів належать психологічний стан та здатність самовідновлюватися від пережитих травм, вміння самостійно справлятися з стресом та складними життєвими обставинами. До економічних ресурсів належать наявність стабільного доходу, заощаджень, можливості економічної самореалізації, доступність до різноманітних джерел фінансування та отримання коштів. Культурні ресурси передбачають можливості збереження власної культурної ідентичності, водночас відчуваючи приналежність та прийняття в новій громаді [2, с.3].

Основними психологічними труднощами, що виникають під час професійної адаптації жінок-ВПО, є: тривожність, страх, симптоми ПТСР, втрата ідентичності, почуття невизначеності, емоційне вигорання, соціальна ізоляція, зниження самооцінки та впевненості в собі.

Метою тренінгових технологій для професійної адаптації жінок-ВПО є: полегшення психологічної адаптації, відновлення професійної ідентичності, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, розвиток ключових (soft & hard) навичок, формування впевненості та активної позиції, сприяння економічній самостійності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самостійності та життєстійкості (resilience).

Доцільні тренінгові технології для професійної адаптації жінок-ВПО:

1. Кар'єрні тренінги. Аналіз професійного досвіду та компетенцій, профорієнтація та перекваліфікація, постановка кар'єрних цілей, складання резюме та супровідного листа, навички пошуку роботи, підготовка до співбесіди.
2. Тренінги розвитку soft skills Комунікація та ділове спілкування, тайм-менеджмент і самоорганізація, критичне мислення, робота в команді, лідерські якості [1, с. 8].
3. Цифрові та освітні тренінги. Освоєння цифрових інструментів (онлайн-сервіси, офісні програми), дистанційне навчання (онлайн-курси), основи роботи у фрилансі.
4. Тренінги підприємництва. Основи відкриття власної справи, бізнес-планування, фінансова грамотність, маркетинг і просування.
5. Коучинг та менторство. Індивідуальний супровід у кар'єрному розвитку, підтримка в постановці та досягненні цілей, робота з внутрішніми бар'єрами.
6. Психологічні тренінги професійної адаптації. Подолання страху змін, розвиток стресостійкості, підвищення самооцінки, профілактика емоційного вигорання.
7. Симуляційні та практико-орієнтовані методи. Рольові ігри (співбесіда, робочі ситуації), кейс-методи, практичні завдання, стажування.
8. Тренінги емоційної саморегуляції. Дихальні вправи, релаксація, майндфулнес, методи зниження тривожності, розвиток емоційного інтелекту.
9. Тренінги розвитку життєстійкості (resilience). Формування внутрішніх ресурсів, робота з переконаннями та установками, навчання адаптивним стратегіям поведінки.
10. Групова терапія та підтримка. Обмін досвідом між учасницями, зниження відчуття ізольованості, формування підтримуючого середовища.
11. Арт-терапія. Малювання, музика, творче самовираження, відновлення життєвої неперервності ВПО [3, с. 66], безпечне опрацювання

травматичного досвіду, зниження емоційної напруги, використання плейбек-театру [4, с. 55].

12. Тренінги соціальної адаптації. Розвиток комунікативних навичок, відновлення соціальних зв'язків, адаптація до нової громади.

Отже, сучасні тренінгові технології є ефективним інструментом професійної адаптації жінок ВПО. Найкращий результат забезпечує поєднання психологічної підтримки, навчання та практичного досвіду. Групові формати особливо важливі для відновлення соціальних зв'язків і підтримки. Особливу роль відіграють сучасні цифрові та гнучкі формати навчання. Використовуючи такі інноваційні підходи такі, як: онлайн-тренінги та вебінари, мікронавчання (короткі модулі), гейміфікація навчання, платформи для дистанційної роботи, нетворкінг-зустрічі, можна розраховувати на ефективну професійну адаптацію та очікувати швидкого результату. Серед очікуваних результатів є: зростання рівня зайнятості серед жінок ВПО, підвищення впевненості у власних професійних можливостях, освоєння нових професій або сфер діяльності, покращення фінансового становища, активна інтеграція в нове економічне середовище.

### Література

1. Бабак К. Р. Соціально-психологічний тренінг як інструмент психокорекції та розвитку резильєнтності через soft skills. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2025. № 28 (73). С.5-13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28\(73\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).01) .

2. Гвоздь М. Я., Лісовська Л. С. Процак К. В. Працевлаштування як критерій інтегрування внутрішньо переміщених жінок в Україні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2024. № 2. С. 1-13. <http://doi.org/10.23939/semi2024.02.001>.

3. Гундєртайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій*, 2017. Кропивницький : Імекс-ЛТД. С. 61-69.

4. Савінов, В. В. Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії*. 2018. № 1 (23). С. 53-65.

**ДУДНИК Оксана,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Уманський національний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ**

Сучасний етап розвитку людства характеризується загостренням глобальних екологічних проблем, що охоплюють зміну клімату, втрату біорізноманіття, забруднення довкілля та виснаження природних ресурсів. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема формування еко-свідомості особистості як ключової передумови екологічно відповідальної поведінки. Еко-свідомість постає не лише як система знань про довкілля, а як складне інтегративне утворення, що включає цінності, установки, емоційне ставлення до природи та готовність до практичних дій.

Аналіз наукових джерел свідчить, що екологічна свідомість розглядається як багатовимірний феномен, який формується на перетині соціальних, культурних та психологічних чинників. Зокрема, Н. О. Ахматова підкреслює, що екологічна свідомість у сучасному науковому дискурсі трактується як результат взаємодії когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості [1]. Подібну позицію підтримують і зарубіжні дослідники, зокрема Р. Данлап та К. Ван Лієр, які розробили концепцію «нової екологічної парадигми», що відображає зміну світоглядних установок людини у напрямі усвідомлення її залежності від природи [4].

У контексті означеної проблеми важливим є розкриття психологічних механізмів формування еко-свідомості. Першим із них виступає **когнітивний механізм**, що передбачає засвоєння екологічних знань, формування уявлень про взаємозв'язок людини і природи, усвідомлення причин і наслідків екологічних