



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.

2. Бобровська Н. В. Напрями й особливості формування екологічної свідомості молоді. *Modern economics*. 2019. № 17. С. 33-38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/modecon_2019_17_8.

3. Філософія природи: монографія / А.В. Толстоухов, Мелков Ю.О. [та ін.] ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Філософський факультет, Благодійна організація «Центр практичної філософії». Київ : Парапан, 2006 . 207 с.

4. Dunlap R., Van Liere K. A worldview and values system perspective on ecological problems. *The New Environmental Paradigm*. 2008. Vol. 42, № 3. P. 127-132.

5. Sarancha I., Fushtei O. Conscious perception of environmental threats: the role of environmental psychology in the formation of environmental consciousness. *Personality and Environmental Issues*, 2023. Vol. 2(5). P. 5-11. DOI: 10.31652/2786-6033-2023-3(5)-5-11.

ДУДУЛЯК Ірина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖІНКИ ЯК УМОВА ЇЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми полягає у недостатньому дослідженні розвитку психологічних ресурсів жінки як чинника ефективної професійної діяльності в умовах воєнного стану, що зумовлено сучасними умовами розвитку українського суспільства, які характеризуються високою динамічністю

соціальних процесів, невизначеністю та підвищеним психологічним навантаженням. У таких умовах ефективно професійне лідерство стає ключовим чинником стабільності функціонування організацій та соціальних систем [1; 6].

У наукових дослідженнях лідерство визначається як соціально-психологічний феномен, що передбачає здатність впливати на групу з метою досягнення спільних цілей. Воно включає комплекс індивідуально-психологічних характеристик, поведінкових стратегій та соціальних механізмів взаємодії [2; 3]. Сучасні дослідження підкреслюють, що лідерство формується під впливом особистісних та соціокультурних чинників, зокрема гендерних [1; 5].

Жіноче професійне лідерство має низку специфічних особливостей: емоційну чутливість, емпатійність, комунікативність, соціальну відповідальність. Ці характеристики сприяють формуванню ефективної взаємодії в колективі та підвищують результативність управлінської діяльності [4; 6].

Дослідження свідчать, що жінки-лідерки частіше застосовують демократичний стиль управління, який передбачає залучення членів колективу до прийняття рішень, підтримку ініціативи та розвиток партнерських відносин. Такий стиль є особливо ефективним в умовах нестабільності та кризових змін, оскільки сприяє згуртованості колективу та підвищенню його адаптивності [2; 5].

Особливого значення в умовах воєнного стану набувають психологічні ресурси особистості, які забезпечують ефективну професійну діяльність. До ключових ресурсів належать життестійкість, адаптивність, здатність до емоційної саморегуляції та толерантність до невизначеності [3; 6]. Саме ці характеристики дозволяють жінкам-лідеркам ефективно діяти в умовах стресу, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати психологічну стабільність колективу.

Важливим напрямком розвитку та актуалізації цих ресурсів є колективні форми навчання та професійної взаємодії. У сучасних умовах групове навчання

трансформується з суто освітнього процесу на потужний інструмент психосоціальної підтримки. Спільне оволодіння новими компетенціями створює ефект «безпечного простору», яке сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Особливу роль відіграє професійне мережування, яке дозволяє розширити джерела отримання інформації та соціальної підтримки. Групова динаміка в межах навчальних і професійних спільнот сприяє подоланню почуття ізоляції, посилює когнітивну гнучкість та дозволяє трансформувати індивідуальну тривогу у спільну активність. Таким чином, групова взаємодія виступає важливим механізмом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості через соціальну взаємодію та спільний пошук адаптивних стратегій.

Однією з найбільш ефективних форм розвитку психологічних ресурсів жінок є цілеспрямовані тренінгові програми. Такі програми орієнтовані на відпрацювання конкретних навичок, зокрема прийняття управлінських рішень, конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції та поведінки в умовах стресу. Практична спрямованість тренінгової роботи дозволяє не лише актуалізувати внутрішні ресурси особистості, а й забезпечує їх подальше ефективне застосування у професійній діяльності.

Проведений теоретико-аналітичний аналіз дозволив визначити, що психологічні ресурси жінки є важливою умовою ефективного професійного лідерства в умовах воєнного стану. Вони забезпечують адаптацію до кризових обставин, підтримують ефективність управління та сприяють стабілізації соціально-психологічного клімату в організаціях [2; 4].

Таким чином, жіноче професійне лідерство виступає важливим ресурсом ефективного функціонування організацій та соціальних систем у кризових умовах. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні практичних програм розвитку лідерського потенціалу жінок. На нашу думку, ефективний розвиток жіночого професійного лідерства в умовах воєнного стану має базуватися на поєднанні особистісних ресурсів та

цілеспрямованих програм психологічної підтримки, інтегрованих у процеси групового навчання та професійного самовдосконалення.

Література

1. Другова О. Гендерна рівність у лідерстві. *Економіка та суспільство*. 2024. № 64. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-10> (дата звернення: 29.03.2026)
2. Кікінежді О. М., Савелюк Н. І., Мороз Л. М. Соціально-психологічний феномен жіночого лідерства в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 2. С. 56–63. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/229150/228885> (дата звернення: 27.03.2026)
3. Кобозова І. Г., Гура Т. В. Психологічні аспекти жіночого лідерства в умовах воєнного стану. 2025. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/364f9aaf-145c-4de6-bbd4-0d01861ff6c0/content> (дата звернення: 27.03.2026)
4. Лукович Л. Особливості організаторських здібностей жінки-управлінця. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 109–115. <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4030> (дата звернення: 27.03.2026)
5. Туржанська І. Д., Слободянюк А. В. Жіноче лідерство в науці та політиці: виклики та досягнення // Матеріали LIV Всеукраїнської науково-технічної конференції ВНТУ. Вінниця, 2025. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/46756> (дата звернення: 29.03.2026)
6. Храбан Т. Є., Вигівська О. В. На шляху до гендерної рівності: жіноче лідерство у секторі вищої освіти. *ScienceRise: Педагогічна освіта*. 2024. № 2(59). <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2024.303271> (дата звернення: 29.03.2026)