



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.

ЄВЖЕНКО Ольга,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Маріупольський державний університет

ШАХОВ Володимир,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет

КОГНІТИВНІ СПОТВОРЕННЯ ЯК ЧИННИК ЗРОСТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

У сучасному соціально-психологічному контексті проблема тривожності набуває особливої актуальності, зокрема серед людей зрілого віку. Даний віковий період характеризується високим рівнем соціальної відповідальності, професійною самореалізацією, сімейними обов'язками та необхідністю адаптації до постійних змін у суспільстві. Сукупність цих чинників створює підґрунтя для підвищення емоційної напруги, що може проявлятися у формі тривожності [5]. Одним із ключових психологічних механізмів, які зумовлюють зростання тривожності, є когнітивні спотворення.

У межах когнітивно-поведінкового підходу когнітивні спотворення розглядаються як систематичні помилки мислення, що призводять до викривленого сприйняття реальності та формування неадаптивних емоційних реакцій. Вони є результатом дії глибинних когнітивних схем, які формуються у процесі життєвого досвіду особистості. У людей зрілого віку такі схеми можуть бути вже досить стійкими, що ускладнює їх усвідомлення та корекцію [4].

Серед найбільш поширених когнітивних спотворень, що впливають на рівень тривожності, варто виділити катастрофізацію, надмірну генералізацію, дихотомічне мислення, селективну увагу до негативу, персоналізацію та «читання думок». Катастрофізація полягає у схильності очікувати найгірший варіант розвитку подій, навіть за відсутності реальних підстав. Надмірна генералізація проявляється у формуванні узагальнених негативних висновків на

основі окремих невдач. Дихотомічне мислення обмежує сприйняття реальності крайніми категоріями «успіх – провал», що підсилює внутрішню напругу. Персоналізація спричиняє необґрунтоване приписування собі відповідальності за події, які не залежать від індивіда [2].

Зрілість як етап розвитку особистості супроводжується процесами переоцінки життєвих досягнень, аналізу реалізованих і нереалізованих можливостей. У випадку домінування негативних когнітивних установок це може призводити до формування стійких тривожних переживань. Наприклад, невідповідність між очікуваннями та реальними результатами життя може інтерпретуватися через призму когнітивних спотворень як особистісна неспроможність, що підсилює тривожність і знижує самооцінку.

Важливим аспектом є взаємозв'язок когнітивних спотворень із емоційною та поведінковою сферами. Викривлене мислення формує негативні емоції, які, у свою чергу, впливають на поведінку людини, закріплюючи дезадаптивні моделі реагування. Так, людина, схильна до катастрофізації, може уникати прийняття рішень або нових викликів, що обмежує її можливості самореалізації та посилює відчуття невизначеності.

Окрім внутрішніх чинників, значну роль у формуванні тривожності відіграють зовнішні соціальні умови. Сучасне інформаційне середовище, перенасичене негативними новинами, економічна нестабільність, соціальні кризи та невизначеність майбутнього підсилюють когнітивні спотворення, формуючи у людини відчуття загрози. У людей зрілого віку це може поєднуватися зі страхами, пов'язаними зі здоров'ям, професійною стабільністю або соціальним статусом [3].

Особливої уваги заслуговує питання психопрофілактики та корекції когнітивних спотворень. Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення неадаптивних думок, їх критичний аналіз та заміну більш реалістичними переконаннями. Важливими є також розвиток навичок емоційної регуляції, формування гнучкого мислення, підвищення рівня усвідомленості та психологічної стійкості. Практики

майндфулнес, саморефлексії та психоосвіти сприяють зниженню впливу негативних когнітивних схем [1].

Таким чином, когнітивні спотворення виступають вагомим психологічним чинником зростання тривожності у людей зрілого віку. Вони зумовлюють викривлене сприйняття реальності, підсилюють негативні емоційні стани та сприяють формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Усвідомлення та корекція таких спотворень є важливими умовами зниження рівня тривожності, підвищення якості життя та забезпечення гармонійного розвитку особистості у зрілому віці.

Література

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
2. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Психологія особистості*. Випуск 26. 2021. С. 53–57.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
4. Патруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
5. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58-65.