



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.

*Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (222), 314-318.  
<https://doi.org/10.36550/2415-7988-2026-1-222-314-318>.

6. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016, № 5 (59). С. 394-405. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a1857e0a-ee44-413a-a714-dff07c678e39/content>.

7. Славгородська О. А. Арт-терапія як засіб подолання молоддю психологічних наслідків стресових травматичних подій: кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр: спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Х., 2025. 66 с.

**ЗАЙЦЕВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Вимушене внутрішнє переміщення, спричинене воєнним станом, стало для сотень тисяч громадян України не лише випробуванням, а й кризою ідентичності. Втрата дому, звичних умов життя, соціальних зв'язків і професійних можливостей призводить до глибокого внутрішнього конфлікту. Як зазначають В. Л. Зливков з колегами, це проявляється у зміні цінностей, руйнуванні попередніх планів і потребі шукати нові сенси, мотивацію та психологічну рівновагу. В умовах невизначеності, економічних труднощів і ризику соціальної ізоляції особливо актуальним стає питання самореалізації як

способа відновити внутрішню цілісність та здатність будувати майбутнє попри складні обставини [2]. У своїх працях І. Р. Крупник зауважує, що самореалізація це не лише розкриття здібностей, а складний процес, у якому людина вчиться приймати зміни, переосмислювати досвід і впливати на власне життя [4].

Досвід внутрішнього переміщення, як показують сучасні дослідження, сприяє перегляду звичних моделей життя та поведінки. Особи, які раніше були інтегровані у свої спільноти, часто відчують зниження довіри до оточення та труднощі у формуванні нових соціальних контактів та професійній реалізації. Тривале перебування в умовах невизначеності призводить до підвищення рівня тривожності, ризику депресивних станів, відчуття безпомічності, ізолюваності та провини через неможливість допомогти близьким або повернутися додому. Як було зазначено в роботах І. Р. Крупника, період адаптації може тривати від кількох тижнів до кількох років і залежить від наявних ресурсів таких як: соціальна підтримка, доступ до освіти, праці та психологічної допомоги [4].

Реальним викликом для ВПО стає саме формування рівня резильєнтності. У частини ВПО спостерігається недостатня гнучкість мислення та внутрішня мобільність, а також дисбаланс між потребою негайного виживання і довгостроковими цілями розвитку. Водночас для багатьох криза стає поштовхом до особистісного зростання, переосмислення досвіду, усвідомлення власних ресурсів і формування відчуття контролю над майбутнім. У цьому контексті Т. М. Демиденко визначає тренінгові технології як ефективні інструменти підтримки процесу самореалізації [1].

Тренінгові програми для ВПО базуються на положеннях гуманістичної, когнітивно-поведінкової та інтегративної психології (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) і спрямовані на відновлення самоцінності, розвиток емоційного інтелекту, психосоціальної стійкості та навичок саморегуляції. Важливе значення має групова робота, оскільки саме безпечне середовище сприяє формуванню довіри, відкритості та корекції моделей поведінки.

Згідно з поглядами В. Л. Зливкова, С. В. Ліпінської, С. О. Лукомської можна виділити декілька етапів в загальній структурі тренінгу, а саме

мотиваційно-ознайомчий, діагностичний, корекційно-розвивальний і рефлексивний [2]. На першому етапі учасники знижують рівень тривожності, озвучують очікування і страхи («Коло очікувань», «Знайомство через метафору»). Далі проводиться діагностика: самоспостереження, оцінка резильєнтності, аналіз ресурсів і проблемних зон («Колесо балансу»). Учасники виконують вправи на розвиток когнітивної гнучкості, працюють у групах або парах, використовують письмові та візуальні методи для усвідомлення переживань.

Корекційно-розвивальний етап включає вправи на розвиток саморегуляції, роботу з ідентичністю, рольові ігри, практики майндфулнес і арттерапії («Дерево ресурсів»). У своїй роботі значну увагу О. В. Капустіна приділяє подоланню стресу, формуванню особистих кордонів та розвитку асертивності [3]. Завершальним є рефлексивний етап, який передбачає закріплення результатів через планування майбутнього (професійного чи освітнього) або написання «Листа собі в майбутнє», а також надання конструктивного зворотнього зв'язку.

Психологічні механізми самореалізації в умовах воєнного стану є динамічними. Внутрішній стан особистості характеризується конфліктом між досвідом минулого і реаліями теперішнього, поєднанням переживання втрати та прагнення до розвитку. Водночас активізуються адаптаційні механізми, відкритість до нового досвіду, розвиток саморегуляції, набуття нових навичок. На думку Н. І. Тавровецької, провідну роль відіграють механізми резильєнтності такі як залученість, контроль і прийняття ризику. Важливим фактором є соціальне середовище підтримки, яке формується через взаємодію учасників, обмін досвідом і спільну діяльність [4].

Дослідження результатів проходження тренінгових програм підтверджують їх ефективність. Спостерігається підвищення резильєнтності, зменшення проявів емоційного вигорання, зростання довіри до соціальних інституцій, активізація громадянської та творчої діяльності. Учасники відзначають відновлення почуття власної значущості, відбувається переосмислення та трансформація травматичного досвіду та формуються нові

життєві опори, а також розширюються соціальні контакти. Як відзначає Т. М. Демиденко, у багатьох учасників відновлюються професійні плани або змінюються сфера професійної діяльності [1].

Якість і стабільність результатів залежить від системності підтримки, професійного рівня тренерів, чіткої структури програм та їх адаптації до потреб різних груп ВПО. Важливими є супервізія, командна робота, моніторинг ефективності та інтеграція з іншими психосоціальними сервісами.

Для підвищення ефективності впроваджуються нові підходи: підготовка тренерів серед самих ВПО, інтеграція тренінгів з освітніми та професійними програмами, створення мереж для обміну досвідом. На д В. Л. Зливкова, С. В. Ліпінської, С. О. Лукомської, проблему самореалізації слід розглядати комплексно в інтегративному підході, як психологічну, соціальну і культурну [2]. Отже, це зумовлює необхідність залучення фахівців різних сфер: соціальних працівників, юристів, освітян і представників місцевої влади.

Світовий досвід свідчить про ефективність комплексних міждисциплінарних програм, що включають розвиток цифрових навичок, soft skills, самопрезентації та резильєнтності. Як відмічає в своїй монографії О. В. Капустіна, важливим є також залучення самих ВПО до діяльності у сфері взаємодопомоги. Разом із тим залишаються проблеми: нерівний доступ до інформації, недостатнє поширення програм у віддалених регіонах і обмежені ресурси для їх масштабування. Вирішення цих питань потребує координації державних органів, громадських організацій та міжнародних партнерів, а також розвитку системи підготовки й підтримки тренерів [3].

Отже, слід зазначити, що самореалізація внутрішньо переміщених осіб не є спонтанним процесом. Вона потребує цілеспрямованої та системної підтримки та ґрунтовної професійної підготовки самих програм та тренерів. Оскільки саме тренінгові технології ефективно сприяють відновленню резильєнтності, ціннісної системи людини, ідентичності особистості, мотивації на відновлення професійної діяльності та інтеграції ВПО у нове соціальне середовище.

### **Література**

1. Демиденко Т. М. Тренінгові технології формування soft skills у майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аналіз. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 113–129. URL: [https://www.academia.edu/164577035/Тренінгові\\_технології\\_формування\\_soft\\_skills\\_у\\_майбутніх\\_фахівців\\_соціальної\\_сфери](https://www.academia.edu/164577035/Тренінгові_технології_формування_soft_skills_у_майбутніх_фахівців_соціальної_сфери) (дата звернення: 23.03.2026).
2. Зливков В. Л., Ліпінська С. В., Литмська С. О. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 209 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/Зливков\\_2020\\_ок.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/Зливков_2020_ок.pdf) (дата звернення: 23.03.2026).
3. Капустіна О. В. Технології організації тренінгу психосоціальної підтримки у роботі з ВПО: монографія. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2022. 168 с. URL: <https://dspace.univ.kharkiv.ua/handle/123456789/18357> (дата звернення: 22.03.2026).
4. Крупник І. Р., Попович І. С., Тавровецька Н. І. та ін. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 24 листопада 2023 р.) Херсон: ХДУ, 2023. 213 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstreams/bd4bd789-09ac-431e-bdec-262757766877/download> (дата звернення: 20.03.2026).

**ІРХІН Юрій,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

**УРЕНЦЕВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ  
ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ КРИВДНИКІВ,**