



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.

КОЛОСОВА Людмила,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

БЛАШКОВА Олена,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

КОНФЛІКТНІ ВЗАЄМИНИ З ОДНОЛІТКАМИ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Проблематика конфліктних взаємин з однолітками як чинника емоційного напруження посідає центральне місце в сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки саме в юнацькому віці соціальна взаємодія з ровесниками стає провідною сферою розвитку особистості. Починаючи з підліткового віку, відбувається зміщення значущості соціальних зв'язків від сім'ї до групи однолітків, що зумовлює підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів і їх емоційних наслідків.

У науковій літературі конфліктні взаємини з однолітками розглядаються як багатовимірне явище, що включає суперечності інтересів, конкуренцію, боротьбу за статус у групі, а також емоційно насичені форми взаємодії, зокрема агресію, відчуження або ігнорування. При цьому конфлікт виступає не лише соціальною, але й психологічною категорією, оскільки безпосередньо пов'язаний із переживаннями особистості, її внутрішнім станом і механізмами емоційної регуляції. Конфліктні взаємини в середовищі однолітків можуть виступати як джерело тривалого психоемоційного напруження, яке проявляється у формі тривоги, фрустрації, зниження самооцінки та розвитку депресивних станів [1].

З позицій соціально-психологічного підходу важливим є розуміння того, що якість взаємин із ровесниками має визначальний вплив на емоційне благополуччя особистості. Позитивні взаємини забезпечують підтримку,

сприяють формуванню соціальних навичок і підвищенню психологічної стійкості, тоді як негативні або конфліктні взаємини виступають чинником ризику для психічного здоров'я. За наявності конфліктів суттєво зростає ймовірність розвитку тривожних і депресивних симптомів, зокрема в юнацькому віці.

Особливу увагу науковці приділяють механізмам формування емоційного напруження в умовах конфлікту. Одним із ключових механізмів є фрустрація соціальних потреб, передусім потреби у приналежності та прийнятті. Відповідно до класичних положень соціальної психології, людина має базову потребу у встановленні стабільних міжособистісних зв'язків, і її незадоволення призводить до виникнення негативних емоційних станів, зокрема самотності та тривоги. У випадку конфліктних взаємин ця потреба систематично порушується, що спричиняє накопичення емоційного напруження [2, с. 34].

Крім того, конфлікти з однолітками часто супроводжуються соціальним відторгненням або булінгом, які мають особливо деструктивний вплив на психіку. У таких умовах формується відчуття небезпеки соціального середовища, що активізує захисні психологічні механізми, знижує рівень довіри та ускладнює подальшу соціалізацію. Зокрема, юнаки та юначки, які переживають конфлікти у сім'ї або відчувають самотність, частіше демонструють агресивну поведінку щодо однолітків або стають жертвами конфліктних взаємодій, що свідчить про циклічний характер емоційного напруження та конфліктності [3].

Суттєвим фактором сучасності є також цифрове інформаційне середовище, яке трансформує характер взаємин між однолітками. Соціальні мережі створюють додаткові джерела напруження через очікування постійної доступності, швидкого реагування та соціального схвалення. Невиконання цих очікувань викликає емоції розчарування та напруження, які, у свою чергу, підвищують ймовірність конфліктів між друзями. Отже, сучасні конфлікти набувають не лише безпосереднього, але й опосередкованого, медіаційного характеру [4, с. 2479].

З позицій психології розвитку конфліктні взаємини мають амбівалентний характер. З одного боку, вони можуть виконувати конструктивну функцію, сприяючи формуванню навичок комунікації, саморегуляції та вирішення проблем. З іншого боку, за умов високої інтенсивності, тривалості або негативної емоційної насиченості конфлікти набувають деструктивного характеру і стають чинником хронічного емоційного напруження. Особливо небезпечними є ситуації, коли особистість не володіє ефективними стратегіями розв'язання конфліктів, що призводить до використання неадаптивних моделей поведінки, таких як агресія або уникнення.

Важливим модератором впливу конфліктів на емоційний стан виступає психологічна резильєнтність особистості. Дослідження доводять, що вона частково посередковує зв'язок між якістю взаємин із однолітками та рівнем самотності і стресу: за високого рівня резильєнтності негативний вплив конфліктів значно знижується. Водночас низька здатність до психологічної адаптації підсилює негативні наслідки конфліктів, що проявляється в підвищеному рівні емоційного виснаження [5, с. 61].

Отже, конфліктні взаємини з однолітками є комплексним соціально-психологічним феноменом, який виступає одним із ключових чинників формування емоційного напруження в підлітковому та юнацькому віці. Їх вплив зумовлений поєднанням зовнішніх соціальних факторів і внутрішніх психологічних механізмів, серед яких провідне місце займають потреба у приналежності, самооцінка та рівень психологічної стійкості. Негативні взаємини з ровесниками не лише порушують емоційний баланс особистості, але й можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального розвитку, що зумовлює їх врахування в практиці психологічної й педагогічної роботи.

Література

1. Juliyanti, J. Relationship Between Peer Relationships and Mental Health Among High School Adolescents. *Open Access Health Scientific Journal*. 2025. Vol. 6, № 1. P. 48–53.

2. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. № 19. 2013. С.32-39.
3. Гапон Н. Соціальна психологія: навч. посібник. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 189 с.
4. Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., Hu, Y. The effect of peer relationships on adolescent loneliness: the role of psychological resilience and the OXTR gene. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2477–2489.
5. Горбатюк М. М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.)*. С. 60-64.

КЛИМОВИЧ Ірина,

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

ШПОРТУН Оксана,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ – ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В умовах воєнного стану та масштабного внутрішнього переміщення населення в Україні особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів фахівців соціальної сфери. Соціальні працівники з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виконують професійні обов'язки в умовах підвищеного стресу, поєднуючи власний досвід травматичних подій із наданням допомоги іншим. Це зумовлює необхідність аналізу їхніх смисложиттєвих орієнтацій та