



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.

11. С. 146-153. URL:<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/fd73109b-be04-47e5-b183-0b5185579f15/content>

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / за ред. Т. В. Дуткевич. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3426>

3. Макарова О.П. Формування громадянської ідентичності в закладах вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 3. С. 153-157.

URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/28.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/28.pdf)

4. Петровська І.Р. Типи громадянської ідентичності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 317-330. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/157886-Текст%20статті-344414-1-10-20190227.pdf>

5. Синельников Р. Ю. Психологічні чинники громадянської ідентичності особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 4. С. 84-95. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep\\_2018\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2018_4_11)

**КРАЙНІЧЕНКО Тетяна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ЗАДОРОЖНА-КНЯГНИЦЬКА Леніна,**

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

## **ГРУПОВА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК-МАТЕРІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД**

Воєнний стан в Україні спричинив системні психологічні наслідки для різних категорій населення. Жінки-матері опиняються в особливо вразливій позиції: переживають власну травму та несуть відповідальність за психологічну безпеку дітей. Вони змушені одночасно виконувати кілька соціальних ролей:

бути турботливою матір'ю, підтримкою для родини, часто – годувальницею та емоційним «якорем» для близьких. Це призводить до хронічного стресу, високого рівня тривожності та швидкого емоційного виснаження.

Материнство в умовах війни характеризується підвищеним психологічним навантаженням, оскільки поєднує прагнення жінки забезпечити безпеку дитини з обмеженою можливістю контролювати зовнішні обставини, що зумовлює внутрішні суперечності та емоційну напругу [4]. У таких умовах особливої важливості набуває розвиток резильєнтності – динамічної здатності особистості не лише витримувати психотравматичні обставини, а й відновлюватися після них, зберігаючи внутрішню цілісність і потенціал до розвитку. Водночас у контексті групової роботи доцільно говорити про колективну резильєнтність – спільну здатність членів групи підтримувати один одного, розподіляти ресурси та разом долати кризові стани. Ключовим підґрунтям для її формування є психологічна ресурсність особистості, яка містить у собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують адаптивне функціонування в умовах хронічного стресу [3].

Поняття життєстійкості є невіддільним від резильєнтності: воно описує цілісну властивість особистості, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу та активно взаємодіяти зі складними обставинами, не уникаючи їх, а перетворюючи на досвід [5]. Саме ця властивість стає центральним орієнтиром у роботі з жінками-матерями, що переживають досвід вимушеного переміщення, втрати звичного укладу життя або розлуки з близькими.

Вагомим засобом формування колективної резильєнтності жінок-матерів у кризовий період є арт-терапія. У груповому форматі вона ефективна передусім тому, що поєднує два потужні ресурси: творче вираження внутрішніх переживань через образ, колір чи форму та живу підтримку групи. Саме це поєднання сприяє згуртуванню учасниць, знижує напругу та зміцнює їхню стійкість до стресу [1]. У роботі з жінками-матерями груповий творчий процес має особливу цінність: через малюнок, образ чи метафору жінка може виразити те, що важко або боляче

формулювати словами, і зробити це безпечно, не занурюючись у травматичний досвід повторно.

Серед ключових арт-терапевтичних технік, що застосовуються у роботі з цією цільовою групою, науковці та психолого-практики виокремлюють такі:

- колективні візуальні історії – спільне створення образів, що відображають досвід переживання кризи та формують уявлення про майбутнє (це допомагає осмислити пережите і знайти спільне у досвіді одна одної);

- тілесно-орієнтовані практики з елементами творчості – пластичні рухи під музику, тактильні колажі, звукова імпровізація тощо, що знижують рівень соматичного напруження (такі практики знімають фізичну напругу, яка накопичується внаслідок тривалого стресу);

- метафоричні асоціативні карти та символічне моделювання – техніки, що допомагають жінці побачити власні внутрішні ресурси та сформувати позитивний образ себе як матері навіть у складних обставинах;

- групові завершальні ритуали – спільне підведення підсумків кожної зустрічі з елементами взаємної підтримки та рефлексії (такі ритуали створюють відчуття належності до групи та психологічної безпеки, що є важливою умовою відкритості й довіри між учасницями).

Суттєвим позитивним аспектом застосування групової арт-терапевтичної роботи є її вплив на відновлення материнської ідентичності. У кризових обставинах жінка-мати часто переживає болісну невідповідність між тим, якою вона має бути – надійною опорою для дитини – і тим, що відчуває насправді: страх, безпорадність, виснаження [4]. Групова арт-терапія створює безпечний символічний простір, у якому ці суперечності можуть бути не приховані, а творчо опрацьовані через образ, метафору, спільну дію. Це сприяє формуванню більш цілісного та гнучкого уявлення жінки про себе як матір у нових обставинах, підвищуючи її здатність до усвідомленого батьківства навіть в умовах тривалого стресу.

Не менш важливою є роль групової динаміки у формуванні стійкості через міжособистісний контакт. Переживання спільності досвіду, взаємне визнання та

емоційна підтримка всередині групи активізують внутрішні ресурси кожної учасниці, знижують відчуття ізольованості та сорому, пов'язаного з «неідеальним» материнством у кризових умовах [3]. Систематична участь у груповому арт-терапевтичному процесі поступово формує стійкі навички взаємопідтримки, які жінки переносять у повсякденне життя (у стосунки з дітьми, близькими та громадою), що і становить основу колективної резильєнтності як соціального явища [5].

Важливим чинником підвищення ефективності групової арт-терапевтичної роботи є її методична структурованість. Теорія та практика психологічних тренінгів передбачає цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів і навичок саморегуляції через структуровані вправи, групову взаємодію та систематичну рефлексію [2]. Інтеграція арт-терапевтичних технік у тренінговий формат дозволяє поєднати переваги обох підходів: структурованість і поетапність тренінгу з гнучкістю та символічною глибиною арт-терапії.

Програма групової арт-терапевтичної роботи з жінками-матерями у кризовий період може передбачати три основні блоки: стабілізаційний (зниження гострого дистресу, формування відчуття безпеки в групі), ресурсний (дослідження та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів) та інтеграційний (осмислення досвіду, формування нової ідентичності та образу майбутнього). Кожен блок включає арт-терапевтичні вправи, групову рефлексію та елементи психоедукації.

Таким чином, групова арт-терапія є дієвим простором для формування спільної стійкості жінок-матерів у кризових умовах. Її сила – у поєднанні трьох складових: творчого вираження переживань, взаємної підтримки в групі та цілеспрямованого розвитку особистісних ресурсів, що разом забезпечують і швидко допомогу в гострій ситуації, і стійкий довготривалий ефект.

### **Література**

1. Гавеля О. М. Групова арт-терапія: культурні практики та арт-терапевтичні техніки роботи з груповими процесами та тімбілдингом. *У пошуку нових сенсів полікультурного світу. Повоєнний діалог культур : матеріали*

*Міжнародної наук.-практ. конф.* (Київ, 2–3 лютого 2023 р.) / упоряд. В. П. Дячук. Київ : НАКККіМ, 2023. С. 244–247.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.

4. Цимбал Т. Материнство і війна: екзистенційні виклики та етичні колізії. *Українознавчий альманах*. 2023. Вип. 32. С. 50–55.

5. Чиханцова О. А. Життестійкість як ресурс психологічної стійкості. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1 (69). С. 32–40.

**КРУПСЬКА Тетяна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Владислав,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

У сучасній психологічній науці розгляд когнітивного розвитку підлітка неможливий без урахування середовища інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), яке фактично виступає новим «простором соціалізації». Сучасні дослідники, зокрема вітчизняна науковиця Н. В. Морзе, наголошують на тому, що ІКТ трансформують не лише обсяг знань, якими оперує дитина, а й саму структуру психічних процесів. Підлітковий вік є критичним етапом, коли завершується формування вищих психічних функцій, і постійна взаємодія з цифровим контентом накладає специфічний відбиток на цей розвиток [2, с.5-7].