



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.

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].

Однією з найбільш обговорюваних тем у працях іноземних вчених, таких як Д. Смолл та Н. Карр, є феномен пластичності мозку під впливом мережевих технологій. Вони стверджують, що тривале перебування в інтерактивному середовищі стимулює розвиток короткочасної пам'яті та швидкості реакції, проте водночас послаблює нейронні зв'язки, що відповідають за глибоке зосередження та критичний аналіз [3, с.42-45]. Це корелює з висновками українських дослідників (зокрема Ю. П. Антіпової), які вивчають «кліпове мислення». Цей тип пізнання характеризується фрагментарністю та швидкою зміною образів, що допомагає підлітку захиститися від інформаційного перевантаження, але ускладнює побудову тривалих логічних ланцюжків.

У контексті пам'яті спостерігається перехід до «екзогенного» типу збереження даних. Як зазначають теоретики цифрового навчання, підлітки дедалі частіше використовують стратегію запам'ятовування не самого змісту інформації, а місця її знаходження. Цей ефект, описаний у західній літературі як «ефект Google», змінює роль оперативної пам'яті, роблячи її більш динамічною, але менш стійкою [3, с.58]. Водночас розвиток ІКТ-компетентності, за Н. В. Морзе та О. Г. Кузьмінською, сприяє формуванню нових когнітивних навичок - здатності до швидкого синтезу візуальної інформації та багатозадачності. Проте, з погляду класичної психології, зокрема школи Г. С. Костюка, надмірна стимуляція зовнішніми подразниками може призводити до розсіювання уваги та труднощів із вольовою саморегуляцією [1, с.142].

Сучасні іноземні дослідження також акцентують увагу на тому, що ІКТ змінюють структуру читання: від лінійного занурення до «сканування» тексту. Це впливає на вербально-логічне мислення, яке стає більш прагматичним та орієнтованим на швидкий результат. Таким чином, когнітивна сфера підлітка в умовах ІКТ розвивається амбівалентно: з одного боку, відбувається адаптація до швидкоплинного цифрового світу, що підвищує інтелектуальну гнучкість, з іншого - виникає потреба у свідомому розвитку навичок глибокої концентрації, без яких неможливе повноцінне творче та системне мислення. Отже, теоретичний аналіз проблеми свідчить, що цифрові технології не просто

доповнюють інтелект, а фактично перебудовують механізми обробки даних. Це стає критичним саме у підлітковому віці, який є сензитивним періодом для дозрівання вищих психічних функцій. Зокрема, інтенсивний вплив цифрового середовища припадає на етап формування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів, вибірковість уваги та здатність до глибокої концентрації..

Для сучасного покоління ІКТ виступають не лише інструментом навчання, а й ключовим простором соціалізації, що зумовлює трансформацію структури пізнавальних процесів та робить їх більш залежними від зовнішніх інформаційних мереж. Тож, актуальність вивчення особливостей когнітивного розвитку підлітків в умовах використання інформаційно-комунікаційних технологій зумовлена стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності. Мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу ІКТ на розвиток когнітивної сфери підлітків. Для досягнення цієї мети було поставлено завдання проаналізувати науково-методичні підходи до вивчення когнітивної сфери, дослідити специфіку використання гаджетів молоддю, емпірично перевірити характер цього впливу, а також апробувати програму психологічного тренінгу та розробити методичні рекомендації для оптимізації когнітивного розвитку в умовах навчання з ІКТ.

Майбутні дослідження в межах даної проблематики доцільно спрямувати на емпіричну перевірку дієвості новітніх психологічних методик розвитку когнітивної сфери. Важливим кроком стане створення цілісних програм психологічної допомоги, які поєднуюватимуть розвиток емоційного інтелекту та навичок когнітивної саморегуляції, адаптованих до специфічних умов навчання в сучасному інформаційно-комунікаційному середовищі.

Література

1. Костюк Г. С. Навчання і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ: Вища школа, 1989. С. 142.

2. Морзе Н. В. Цифрова компетентність як умова формування інноваційного освітнього середовища. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Т. 104, № 6. С. 5–7.

3. Small G. *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. New York: William Morrow Paperbacks, 2009. 256 p.

КРУТІЙ Катерина,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти, Маріупольський державний університет

КОСТЕНКО Наталія,

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

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТРУКТУРІ ТРЕНІНГІВ З ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖІНОК ВПО 40-50 РОКІВ

Повномасштабна війна в Україні спричинила масове вимушене переміщення населення, що стало сильним стресогенним чинником для мільйонів громадян. Особливу групу ризику становлять жінки віком 40-50 років. Цей період, який у психології класифікується як «середня дорослість», характеризується переоцінкою життєвих досягнень, зміною соціальних ролей та початком вікових фізіологічних змін.

Вимушене переселення для цієї категорії стає «подвійною кризою»: до нормативної кризи додається ситуативна - втрата дому, професійного статусу та звичного кола підтримки. Хронічний стрес у жінок цього віку часто проявляється у вигляді депресивних станів, психосоматичних розладів та відчуття втрати сенсу життя. Психологічна підтримка як складник комплексної допомоги ВПО є критично важливою для збереження ментального здоров'я нації [1].

Традиційні методи психологічної корекції, що базуються на вербалізації досвіду, часто стикаються з опором у клієнтів, які пережили травму. Арт-терапія