



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.

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

в сучасних умовах війни виступає як м'яка, але глибока технологія, що дозволяє працювати з підсвідомими шарами психіки [1]. Зокрема, у роботі з жінками середнього віку високу ефективність демонструють такі напрями:

- ізотерапія (малювання, живопис, графіка), що дозволяє візуалізувати внутрішні конфлікти та трансформувати їх у естетично завершені образи;
- колажування, яке допомагає інтегрувати розрізнені фрагменти життєвого досвіду в цілісну картину «нового Я»;
- мандалотерапія, спрямована на гармонізацію емоційного стану та пошук внутрішнього центру стабільності;
- казкотерапія та робота з метафоричними асоціативними картами (МАК), що активують архетипові ресурси та допомагають у пошуку нових життєвих смислів.

Для жінок 40-50 років арт-терапія є ефективною завдяки:

✓ зняттю «когнітивного контролю»: жінки цього віку схильні надмірно аналізувати свої проблеми, що заважає емоційній розрядці; творчість дозволяє обійти ці бар'єри;

✓ відновленню самостворення: завдяки створенню художнього продукту жінка знову відчуває себе «творцем», а не «жертвою», що веде до позитивних змін у самосприйнятті;

✓ екзистенційному наповненню: арт-терапія дозволяє візуалізувати нові сенси, що корелює з ідеями В. Франкла про творчість як шлях до подолання страждань.

У сучасних умовах арт-терапія виходить за межі простого творчого самовираження, перетворюючись на фундаментальний засіб групової роботи з жінками, що переживають наслідки воєнної травми. Як зазначає О. Касумова, використання ліній, рухів, форм та кольорів стає для особистості універсальною мовою, яка дозволяє вербалізувати невимовне [3]. Для жінок-ВПО цей метод є критично важливим, адже він не лише підсилює внутрішню впевненість та надає наснаги для подальшого життя, а й виступає своєрідним «діагностичним інструментом». Завдяки творчості учасниця може безпечно визначити власний

рівень довіри до оточуючих та готовність до подальшого опрацювання травматичних переживань.

Особливу цінність для розробки тренінгових технологій з методами арт-терапії становлять емпіричні дослідження І. Орленко та О. Бальбузи, які підтвердили глибинні зміни в структурі самоставлення жінок під впливом арттерапевтичних заходів. Науковицями встановлено, що терапія мистецтвом є дієвим інструментом не лише для корекції наявних деструктивних установок, а й для активного формування емоційно-ціннісного ставлення до власного «Я» [2].

Результати апробації технології свідчать про якісні зміни в особистісному профілі учасниць, а саме:

- активується здатність бачити власну самоцінність незалежно від зовнішніх обставин чи втраченого соціального статусу;
- помітно зростає увага до власних почуттів, їх усвідомлення та безумовне прийняття;
- суттєво знижуються показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, що часто супроводжують досвід вимушеного переселення.

Завдяки зниженню загального негативного фону самоставлення, жінка стає більш чутливою до власних потреб.

Це дозволяє змінити вектор сприйняття себе з «об'єкта обставин» на «суб'єкта власного життя». Позитивне емоційне забарвлення ставлення до себе є тим фундаментом, на якому будується подальша адаптація та подолання хронічного стресу.

Динаміка розвитку сучасної психологічної практики в Україні характеризується безперервною експансією напрямів та видів арт-терапії. Особливого значення набуває мультимодальний підхід, що передбачає синергетичне поєднання декількох видів мистецтва в межах одного терапевтичного простору. Інтеграція не просто розширює інструментарій психолога, а створює принципово нові можливості для екстерналізації складних емоційних станів. Прикладом інтеграції у тренінговій роботі може бути поєднання акустичної релаксації для зниження тривожності, потокового

малювання для екстерналізації прихованих емоцій та кінестетичної стабілізації через роботу з пластичними матеріалами. Така синергія методів дозволяє жінці 40-50 років обійти когнітивні бар'єри, віднайти внутрішні сили для успішної адаптації у новому соціальному середовищі. Таким чином, арт-терапевтичний простір стає місцем трансформації деструктивного досвіду війни у ресурс розвитку особистості.

Мультимодальність у роботі з жінками-ВПО дозволяє:

- диверсифікувати канали самовираження. Якщо вербалізація почуттів або статичне малювання викликають супротив, поєднання руху, звуку та візуальних образів допомагає обійти ці бар'єри;

- стимулювати креативну адаптивність. Синтез різних технік активує гнучкість мислення, що є критично важливим ресурсом для побудови життєвої стратегії в нових умовах;

- поглибити емоційний відгук. Одночасне залучення різних сенсорних систем забезпечує більш широке поле для творчого прояву, перетворюючи тренінг на простір тотального відновлення особистості.

Особливого значення набуває роль арт-терапії у збереженні особистісної ідентичності та культурної спадщини, які в умовах війни опиняються під загрозою нівелювання. Для внутрішньо переміщеної особи мистецтво стає медіумом, через який вона може доторкнутися до традицій свого народу, висловити історію власного роду та зафіксувати персональні цінності. Отже, арт-терапевтичний простір є місцем, де жінка не просто долає стрес, а й відновлює відчуття своєї приналежності до національного контексту, що є ключовим ресурсом для подолання кризи переселення.

Практичним прикладом є використання технології виготовлення ляльки-мотанки, яка в контексті тренінгу виступає не лише етнографічним об'єктом, а й символічним контейнером для особистісних ресурсів. Процес створення вузлової ляльки без використання голки допомагає жінці «змотати» до купи розрізнені фрагменти свого життя, відновити відчуття цілісності та безпеки, звертаючись до архетипу Березини.

В екстремальних умовах війни арт-терапія здатна забезпечити результати, недсяжні для традиційних методів реабілітації. Вона виступає дієвим інструментом комплексного відновлення, від психологічного та фізичного благополуччя до моральної стійкості особистості. Творчий процес стає потужним стимулом до реабілітації, де вираження емоцій через мистецтво запускає механізми природного відновлення психічного стану [1].

Арт-терапія як комплексна тренінгова технологія постає одним із найбільш дієвих та екологічних інструментів відновлення психологічних ресурсів жінок-ВПО 40-50 років. Її особлива цінність реалізується саме у форматі групової роботи, де колективний творчий простір стає джерелом взаємопідтримки та соціальної реінтеграції. Групова динаміка дозволяє учасницям не лише інтегрувати власний травматичний досвід, а й відчути солідарність, що нівелює відчуття самотності та відчуженості. Впровадження таких групових методів у практичну діяльність психолога є стратегічно важливим, адже синергія колективної творчості та звернення до національних традицій активують глибинні сили для успішної адаптації. Саме завдяки груповій взаємодії та мультимодальному підходу є можливим перехід від індивідуального переживання кризи до спільного творення нових життєвих стратегій у нових соціокультурних умовах.

Література

1. Авер'янова М.Н. Застосування арт-терапії в сучасних умовах російськоукраїнської війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали конф. МЦНД* (Луцьк, 03 березня 2023 р.). Луцьк, 2023. С. 140-145.
2. Бальбуза О., Орленко І. Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоставлення жінок. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 17(62). С. 72-83.
3. Касумова О. Використання арт-терапевтичних технологій у груповій терапії жінок, які переживають наслідки травматичних подій. *Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали ХХ*

Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня-2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової, О.М. Цимбала. Київ, 2023. С. 41-43.

ЛИСЕНКО Наталя,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ДЕСНОВА Ірина,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

В умовах трансформації суспільства особливої значущості набуває проблема формування асертивної поведінки підлітків як передумови їхньої успішної соціалізації та гармонійного розвитку. Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, що супроводжується формуванням самосвідомості, ідентичності та моделей соціальної взаємодії. У цей час підлітки стикаються з необхідністю відстоювати власну позицію, приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. Водночас недостатній рівень комунікативних умінь, емоційної саморегуляції та впевненості у собі може зумовлювати формування неадаптивних моделей поведінки, зокрема пасивності або агресивності [3].

У цьому контексті асертивність постає як інтегративна соціально-психологічна якість особистості, що забезпечує здатність впевнено й конструктивно відстоювати власні інтереси, думки та почуття без порушення прав інших. Асертивна поведінка виступає оптимальною моделлю взаємодії, поєднуючи самоповагу, відповідальність і емоційну врівноваженість. Її формування у підлітковому віці є особливо актуальним, оскільки саме в цей