



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 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

період закладаються основи соціальної поведінки особистості. Розвинені асертивні навички сприяють формуванню адекватної самооцінки, саморегуляції та ефективної комунікації, тоді як їх недостатність може ускладнювати соціальну адаптацію та знижувати психологічну стійкість [1].

Крім того, асертивність виступає важливим психологічним ресурсом особистості, що забезпечує подолання труднощів, прийняття рішень і збереження внутрішньої рівноваги. Вона пов'язана з упевненістю в собі, самостійністю, відповідальністю, наполегливістю, а також здатністю до емпатії та рефлексії. З огляду на це, формування асертивної поведінки підлітків є важливим завданням психолого-педагогічної практики, оскільки сприяє розвитку зрілої та соціально компетентної особистості[5].

Слід зазначити, що проблема асертивності як психологічного феномену активно розроблялася у зарубіжній науці в межах поведінкового та гуманістичного підходів. Концептуальні основи асертивної поведінки були закладені А. Солтером, який визначав її як здатність відкрито й чесно виражати думки та емоції без порушення прав інших. Р. Альберті та М. Еммонс розглядали асертивність як навичку міжособистісної ефективності, що формується у процесі соціального навчання. У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Е. Фромм) асертивність пов'язується із самореалізацією, автономністю та відповідальним вибором як умовами психологічної зрілості особистості [3].

Водночас у сучасних психологічних дослідженнях асертивність розглядається як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує баланс між пасивною та агресивною поведінкою та визначає конструктивний стиль соціальної взаємодії. У вітчизняній психології (В. Ромек, О. Брюховецька, Т. Титаренко та ін.) асертивність трактується як здатність до самоствердження, відповідального відстоювання власної позиції та збереження поваги до інших. Зокрема, Дж. Вольпе та К. Рудестам підкреслювали її роль як навички впевненої поведінки, що дозволяє ефективно протистояти соціальному тиску та маніпуляціям. Узагальнення наукових підходів дає підстави розглядати

асертивність як багатокомпонентну характеристику, що охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти та є важливою передумовою соціальної адаптації й психологічної зрілості особистості [5].

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує, що асертивність є набутою якістю, яка формується у процесі соціалізації та може цілеспрямовано розвиватися засобами психолого-педагогічного впливу. Відповідно, асертивна поведінка виступає важливим показником соціальної зрілості особистості. Окрім цього, слід зазначити що ефективним засобом її формування є соціально-психологічний тренінг, який забезпечує практичне відпрацювання навичок у безпечному середовищі. Перевагами тренінгу є активна участь, практична спрямованість, моделювання життєвих ситуацій, зворотний зв'язок і розвиток рефлексії.

Головним чином у процесі тренінгової роботи підлітки не лише отримують знання про асертивність, але й набувають досвіду конструктивної поведінки, вчаться розпізнавати власні емоції, контролювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими. Тренінгові технології сприяють формуванню таких умінь: відстоювати власну позицію, говорити «ні» без почуття провини, конструктивно вирішувати конфлікти, виражати емоції соціально прийнятним способом, розвивати емпатію та повагу до інших [2].

У процесі формування асертивної поведінки підлітків ефективним є використання комплексу спеціально організованих тренінгових прийомів, які забезпечують розвиток як особистісних, так і комунікативних навичок. Зокрема, важливе місце займають рольові ігри, що передбачають моделювання ситуацій міжособистісної взаємодії, таких як відмова від небажаної пропозиції або захист власної думки. Застосування цього методу дозволяє підліткам відпрацьовувати асертивні моделі поведінки у безпечному середовищі та формувати впевненість у власних діях.

Не менш значущими є вправи, спрямовані на розвиток самопізнання, які допомагають учасникам усвідомити власні почуття, потреби та цінності. Це сприяє глибшому розумінню себе, формуванню адекватної самооцінки та

внутрішньої впевненості. Важливу роль у розвитку асертивності відіграють техніки «Я-повідомлень», які навчають підлітків конструктивно виражати власні думки та емоції без звинувачення інших. Опанування таких технік сприяє формуванню навичок ненасильницької комунікації та зниженню рівня конфліктності у взаємодії [4].

Ефективним засобом розвитку асертивної поведінки є також групові дискусії, які сприяють формуванню критичного мислення, уміння аргументувати власну позицію та поважати альтернативні точки зору. У процесі обговорення підлітки навчаються конструктивному діалогу та прийняттю різноманітності думок. Зокрема, окрему увагу слід приділити вправам на розвиток емоційної регуляції, які допомагають контролювати імпульсивні реакції, знижувати рівень напруження та уникати агресивних або пасивних форм поведінки. Розвинена здатність до саморегуляції є важливою передумовою асертивної взаємодії. Завершальним етапом тренінгової роботи виступають рефлексивні вправи, які забезпечують осмислення набутого досвіду, усвідомлення особистісних змін та закріплення сформованих навичок. Рефлексія сприяє інтеграції отриманих знань у повсякденну поведінку підлітків та підвищує ефективність тренінгового впливу [2].

Отже, формування асертивної поведінки підлітків є важливим завданням сучасної психолого-педагогічної практики. Асертивність сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень її соціальної адаптації та ефективність міжособистісної взаємодії.

Тренінг виступає ефективним засобом розвитку асертивності, оскільки забезпечує активне включення підлітків у процес навчання, створює умови для практичного відпрацювання навичок та формує позитивний досвід соціальної взаємодії. Застосування різноманітних технологічних прийомів у тренінговій роботі дозволяє комплексно впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, що забезпечує стійкість сформованих навичок асертивної поведінки.

Література

1. Гриньова Н., Глотова О. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 27-31.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
3. Нечерда В. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості: до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55, т.1. С. 188-192.
4. Тарасевич І.Ю. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.
5. Шульга Д. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 20024. №1. С. 90-96.

ЛИТВИНОВА Галина,

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

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет

ПРОФІЛАКТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Проблема тривожності учнів, особливо підлітків, завжди є актуальною, особливо зараз у сучасних реаліях соціальної нестабільності, зокрема в контексті військових дій. Досліджувана тема охоплює не тільки підлітків, а і їх батьків та фахівців, які тісно працюють з ними та намагаються знайти вихід та не допустити