



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.

1. Baym N. K., Boyd D. Socially mediated publicness: An introduction. *Journal of broadcasting & electronic media*. 2012. Vol. 56(3). P. 320-329.

2. Tanveer M., Khan M. F., Talmoudi R., Billah U. I., Dunaib A. Does Looking Good Equate to Feeling Good? Examining Selfie Practices, Peer Comparisons, and Self-Esteem Among Instagram Users. *Qubahan Academic Journal*. 2025. Vol. 5(2). P. 364-383.

3. Wang R., Yang F., Haigh M. M. Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*. 2017. Vol. 34(4). P. 274-283.

МАРТИНІШИНА Альона,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ДЕСНОВА Ірина,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЖІНОК, ЧІЇ ЧОЛОВІКИ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛОНІ

Повномасштабне вторгнення в Україні актуалізувало проблему психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані тривалого очікування та невизначеності. Однією з найбільш уразливих категорій є жінки, чії чоловіки перебувають у полоні. Особливістю цього стану є поєднання хронічного стресу, інформаційного дефіциту та відсутності контролю над ситуацією. Ці фактори значно ускладнюють процес психологічної адаптації.

Хронічна невизначеність супроводжується не лише емоційними переживаннями, але й вираженими тілесними реакціями (м'язовим напруженням, порушенням дихання, підвищеним рівнем фізіологічного збудження). У

сучасних реаліях важливим є те, що психічні стани тісно пов'язані з тілесними процесами, а емоційний досвід може проявлятися в тілі у вигляді стійких реакцій напруги [1]. Саме тому робота лише на когнітивному рівні часто є недостатньою.

У вітчизняній психологічній науці проблема переживання кризових станів та стресу в умовах війни активно досліджується такими науковцями, як О. Кокун, В. Панок та Н. Чепелева. Автори підкреслюють значення розвитку адаптаційних ресурсів особистості та необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги [3]. Окремі аспекти тілесно-орієнтованих підходів у роботі з тривожністю та стресом висвітлюються у працях Г. Живцової та М. Тимошенко. В роботах українських дослідників акцентується увага на ефективності роботи з тілесними проявами переживань [3].

Важливість дослідження зумовлена тим, що переживання хронічної невизначеності має пролонгований характер та не відповідає класичним моделям травми. У наукових підходах П. Босс (P. Boss) стан невизначеності розглядається як переживання амбівалентності, що супроводжується відсутністю завершеності емоційного реагування [5]. Це зумовлює постійне коливання між надією та страхом, а також поступове виснаження психоемоційних ресурсів. Сучасні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок між психічними станами та тілесними реакціями. Зокрема, у працях Б. ван дер Колка (B. van der Kolk) доведено, що травматичний досвід фіксується не лише на рівні психіки, а й у фізіологічних процесах організму [4]. Подібні ідеї розвиває П. Огден (P. Ogden), наголошуючи на важливості роботи з тілом як складової психологічної допомоги [1]. Це особливо актуально в умовах хронічного стресу, коли тілесні прояви (напруження, порушення дихання, соматичні симптоми) стають стійкими. У цьому контексті тілесно-орієнтовані тренінгові технології розглядаються як ефективний інструмент психологічної стабілізації. Їх специфіка полягає у безпосередньому впливі на фізіологічні механізми стресу через роботу з тілесними відчуттями, рухом та диханням.

Важливою перевагою тілесно-орієнтованих методів є те, що вони дозволяють послаблювати надмірні когнітивні механізми захисту та працювати

безпосередньо з переживанням, що особливо актуально у ситуаціях травматичного досвіду [5]. Це робить їх доцільними у роботі з жінками, які перебувають у стані постійного емоційного напруження.

Варто зазначити, що тренінговий формат роботи для жінок, чиї чоловіки перебувають у полоні, має додаткові переваги. По-перше, він створює структурований простір для поступового освоєння технік саморегуляції. По-друге, групова взаємодія сприяє зниженню відчуття ізольованості та формуванню досвіду підтримки. Як показують дослідження, поєднання тілесних практик із груповими формами роботи підвищує ефективність психокорекційного впливу [3].

Тренінговий формат у роботі з жінками, чоловіки яких перебувають у полоні, має не лише психокорекційне, а й ресурсне значення. Регулярне виконання тілесно-орієнтованих вправ у групі сприяє формуванню відчуття стабільності та передбачуваності, що частково компенсує досвід невизначеності. В межах тренінгових програм доцільно використовувати комплекс тілесно-орієнтованих технік. Зокрема, дихальні вправи спрямовані на стабілізацію рівня фізіологічного збудження, нормалізацію ритму дихання та зниження напруги. Регулярне виконання сприяє швидкому відновленню емоційної рівноваги [2]. Техніки заземлення допомагають відновити відчуття безпеки та опори, повертаючи увагу до поточного моменту та тілесних відчуттів. Вони є особливо ефективними у станах тривоги, коли людина переживає втрату контролю. Важливим компонентом є вправи на тілесну усвідомленість, які сприяють кращому розпізнаванню власних фізичних і емоційних станів [5]. Це дозволяє своєчасно помічати напруження та реагувати на нього більш адаптивно.

М'язова релаксація використовується для зниження рівня хронічного напруження, яке часто накопичується у тілі в умовах тривалого стресу. Поетапне напруження та розслаблення м'язів допомагає відновити відчуття контролю над тілом і зменшити фізичний дискомфорт [4].

Окрему роль відіграють рухові практики (елементи танцювально-рухової терапії). Вони дозволяють безпечним способом виражати емоції, знижувати

внутрішню напругу та відновлювати контакт із тілом. Рухові практики сприяють не тільки фізичному розслабленню, а й емоційному розвантаженню. Це є важливим у роботі з переживаннями тривалого очікування та невизначеності [3].

За результатами досліджень у сфері тілесно-орієнтованої терапії, зокрема праць П. Левіна (P. Levine), Р. Пейна (R. Payne) та М.Крейн Гордо (M. Crane-Godreau), систематичне застосування тілесних технік сприяє нормалізації функціонування нервової системи, зниженню рівня тривожності та формуванню більш адаптивних способів реагування на стрес [2]. Слід відмітити, що повторюваність тілесних практик дозволяє поступово знижувати рівень гіперактивації нервової системи та відновлювати здатність до саморегуляції [2]. Групова взаємодія створює простір підтримки, що зменшує відчуття ізольованості та сприяє нормалізації переживань.

Крім того, у дослідженнях українських науковців Ю. Гопкало та М. Ряскової підкреслюється ефективність поєднання тілесно-орієнтованих практик з іншими психотерапевтичними підходами, зокрема арттерапією, когнітивно-поведінковими техніками та психоедукацією, що розширює можливості тренінгової роботи [4].

Особливу увагу в роботі з жінками, чоловіки яких перебувають у полоні, важливо приділяти принципам поступовості та безпечності впровадження тілесно-орієнтованих практик. Надмірна інтенсивність тілесної роботи може призводити до посилення емоційного напруження та актуалізації травматичного досвіду, що потребує обережного, дозованого та індивідуалізованого підходу. Отже, в умовах хронічної невизначеності, пов'язаної з очікуванням повернення чоловіка з полону, жінки перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження, що супроводжується як психологічними, так і тілесними проявами. У таких умовах тілесно-орієнтовані тренінгові технології можуть розглядатися як ефективний засіб психологічної стабілізації, оскільки вони спрямовані на регуляцію фізіологічних реакцій та відновлення внутрішнього балансу. Їх застосування у тренінговому форматі сприяє розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та активізації ресурсів особистості. Перспективним

є подальше впровадження та дослідження спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї категорії жінок.

Література

1. Живцова Г. А. Психокорекція тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*. Херсон, 2021. С. 130-133.

2. Тимошенко М. О. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний засіб відновлення психоемоційного стану. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. URL: HYPERLINK

"<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4722>"

<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4722> (дата звернення: 27.03.2026).

3. Гопкало Ю. В. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі з травмою. *Психологія і соціальна робота*. 2020 №2. URL:<https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/225374> (дата звернення: 20.03.2026).

4. Ряскова М. С. Ресурсність тілесно-орієнтованих технік у роботі з кризовими станами. 2024. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/6a110e6e-309b-4940-8aff-fe6b5fcb58d> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тілесно-орієнтована терапія як метод психологічної роботи. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/11670/11730> (дата звернення: 28.03.2026).

МЕЛЬНИК Олександра,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Київський столичний університет

імені Бориса Грінченка

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ