



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. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Boss P. E., Bryant C. M., Mancini J. A. Family Stress Management: A Contextual Approach. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2016. 224 p.
3. McCubbin H. I., Patterson J. M. Family adaptation to crisis. *Family Relations*. 1983. Vol. 32, № 1. P. 5-17.
4. Monson C. M., Fredman S. J., Macdonald A., Pukay-Martin N. D., Resick P. A., Schnurr P. P. Effect of Cognitive-Behavioral Couple Therapy for PTSD: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2012. Vol. 308, №. 7. P. 700–709.
5. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.

МИРОШНИК Анастасія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

КРУТІЙ Катерина,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГОР З ПРАВИЛАМИ

У сучасних умовах реформування освіти та підвищення вимог до особистісного розвитку дитини особливої актуальності набуває проблема формування та розвиток навичок саморегуляції у дітей дошкільного віку. Саморегуляція є основою успішної соціалізації, готовності до навчання у школі та ефективної взаємодії з оточенням. Відповідно до «Базового компонента дошкільної освіти України», одним із пріоритетних завдань є розвиток довільної поведінки, здатності до самоконтролю, регуляції емоційних станів та збереження

психічного здоров'я дитини [1]. Саморегуляція розглядається як складова ключових компетентностей, зокрема особистісної та соціально-комунікативної. Вона передбачає здатність дитини розпізнавати власні емоції, керувати ними, планувати свої дії, робити вибір і нести відповідальність за власну поведінку. Особлива увага приділяється розвитку довільності, емоційного інтелекту та резильєнтності [1]. Отже, розвиток навичок саморегуляції є ключовим завданням дошкільної освіти, оскільки забезпечує готовність дитини до соціальної та академічної діяльності, стабілізує емоційний стан та сприяє розвитку особистості.

У психолого-педагогічній науці саморегуляція (self-regulation) визначається як інтегративне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та здатність до цілепокладання, планування і оцінки власних дій. Старший дошкільний вік є особливо важливим етапом, оскільки, як зазначає О. Кононко, саме в цей період відбувається перехід від зовнішнього управління до внутрішньої саморегуляції, що є фундаментом становлення суб'єктності дитини та її життєвої компетентності [2].

Гра з правилами виступає ключовим засобом цього переходу. Вона актуалізує внутрішній світ дитини як «активного суб'єкта», здатного усвідомлено приймати умови діяльності та обмежувати власну імпульсивність. Недостатній розвиток саморегуляції проявляється у труднощах дотримання правил та емоційній нестійкості, що ускладнює адаптацію до школи. Створення умов «психологічної безпеки та довіри» дозволяє через гру формувати стійкі навички самоконтролю та життєвої компетентності [2].

Дефініцію «ігри з правилами» (одного з найбільш ефективних засобів розвитку саморегуляції) було системно обґрунтовано Жаном Піаже (Jean Piaget), який досліджував розвиток мислення та поведінки дітей. *Ігри з правилами* - це вид дитячої гри, що має чітко визначену структуру, послідовність дій та правила поведінки, дотримання яких обов'язкове для всіх учасників. Учений виокремлював *ігри без правил (вільну діяльність)* та *ігри з правилами*, що передбачають узгоджені дії та взаємодію дітей [6]. За його спостереженнями,

саме у старшому дошкільному віці такі ігри сприяють розвитку логічного мислення, уваги, пам'яті та соціальних навичок, зокрема вміння співпрацювати, домовлятися та дотримуватися норм взаємодії.

Ігри з правилами виконують низку важливих функцій у розвитку саморегуляції. Передусім вони сприяють розвитку довільної уваги, оскільки дитина повинна зосереджуватися на умовах гри, запам'ятовувати правила та контролювати їх виконання. Крім того, вони формують навички самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій, адже для досягнення успіху необхідно діяти відповідно до встановлених умов. Також такі ігри сприяють розвитку планування та прогнозування результатів діяльності [6]. Отже, ігри з правилами є інтерактивним механізмом розвитку саморегуляції, який сприяє поетапному переходу від зовнішнього до внутрішнього контролю поведінки.

Механізм впливу таких ігор полягає у поступовому переході від зовнішнього контролю до внутрішнього. Використання ігор типу «Саймон каже» («Simon Says»), «Світлофор» («Red Light, Green Light»), «Замри» («Freeze»), а також ігри типу «Йти/Не йти» («Go/No-Go»), допомагає дитині навчитися зупиняти імпульсивні дії, чекати своєї черги та діяти відповідно до інструкцій, що сприяє розвитку виконавчих функцій: когнітивної гнучкості, робочої пам'яті та контролю поведінки [3]. Інтерактивний характер ігор забезпечує активну соціальну взаємодію: діти вчаться домовлятися, співпрацювати, дотримуватися правил та брати на себе відповідальність за порушення норм. Отже, ігри з правилами не лише формують когнітивні та емоційні аспекти саморегуляції, а й сприяють розвитку соціально-емоційної компетентності дітей.

Сучасні закордонні програми підтверджують ефективність інтеграції ігор із тренінговими практиками. Так, програма «Tools of the Mind» визначає ігрову діяльність ключовим механізмом розвитку виконавчих функцій, а підхід «CASEL» (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), акцентує увагу на соціально-емоційній компетентності, серед якої провідне місце займає саморегуляція [3; 4]. Програма «Free the Mind» у європейській практиці поєднує

ігрові та тренінгові методи, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та самоконтролю [5].

Тренінгові практики включають вправи на гальмування реакцій, розвиток довільної уваги, техніки емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, візуалізація). Вони застосовуються поетапно: спершу під керівництвом дорослого, з поступовим переходом до самостійного контролю дитини, що свідчить про інтеріоризацію зовнішніх вимог у внутрішні регулятори поведінки. Важливою складовою є рефлексія, яка передбачає обговорення дітьми власних дій, емоцій та результатів діяльності, що сприяє формуванню усвідомленого самоконтролю та відповідальності. Поєднання ігор з правилами та тренінгових практик забезпечує системний розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів саморегуляції, сприяє формуванню довільної поведінки та соціальної компетентності.

Реалізація завдань розвитку саморегуляції у закладах дошкільної освіти відбувається також через щоденні освітні практики: ранкові кола, обговорення емоційного стану, сюжетно-рольові ігри, «коло вибору», створення «куточків усамітнення». Особливе значення має позитивне підкріплення, передбачуваність режиму дня та особистий приклад дорослого. Систематичність проведення ігор, поступове ускладнення правил, урахування вікових і індивідуальних особливостей дітей, а також включення елементів рефлексії значно підвищують ефективність розвитку саморегуляції.

Отже, інтеграція ігор з правилами, тренінгових практик та щоденних освітніх методик створює оптимальні умови для розвитку навичок саморегуляції у старших дошкільників і сприяє гармонійному розвитку особистості. Ефективність використання ігор з правилами у розвитку саморегуляції старших дошкільників залежить від умов їх організації: систематичності, поступового ускладнення правил, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, створення позитивної емоційної атмосфери та підтримки з боку дорослого. Включення елементів рефлексії значно підвищує результативність цього процесу.

Підсумуємо. Ігри з правилами у поєднанні з тренінговими практиками виступають ефективною інтерактивною технологією розвитку навичок саморегуляції. Вони забезпечують інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів розвитку, сприяють формуванню довільної поведінки, емоційної стійкості та соціальної компетентності. Використання сучасних підходів підвищує ефективність освітнього процесу та створює умови для гармонійного розвитку особистості дитини. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних програм розвитку саморегуляції засобами ігрових та тренінгових технологій у закладах дошкільної освіти.

Література

1. Державний стандарт дошкільної освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 26.11.2025 р. № 1557.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1557-2025-%D0%BF#n9> (дата звернення: 01.04.2026).
2. Кононко О. Внутрішній світ дошкільника та умови його актуалізації. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4. С. 77-81. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21CO=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nzspp_2015_4_15 (дата звернення: 01.04.2026).
3. Bodrova E., Leong D. Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education. 2nd ed. New York : Pearson, 2015. 248 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/334430327_Tools_of_the_Mind_The_Vygotskian-Based_Early_Childhood_Program (дата звернення: 01.04.2026).
4. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Effective Social and Emotional Learning Programs. 2018. URL: <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/> (дата звернення: 02.04.2026).
5. Dobrin K., Feinberg B. Free the Mind: Early Childhood Emotional Regulation : school program. URL: <https://freethemindco.com> (дата звернення: 03.04.2026).