



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.

дають змогу «оминути» когнітивні фільтри та отримати доступ до глибинних джерел психологічної енергії.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розвиток резильєнтності є стратегічним завданням сучасної психологічної практики. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути зосереджені на розробці диференційованих тренінгових програм, адаптованих до різних вікових та професійних груп, а також на вивченні відстрочених ефектів актуалізації ресурсів у посткризовий період.

Література

1. Гобфолл С. Психологія стресу. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 320 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
3. Назаревич Н. Психологія стійкості: ресурси та методики. Львів : Сполом, 2021. 214 с.
4. Maddi S. R. Resilience in the Workplace. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, № 2. P. 261-284.

ПЕТРЕНКО Катерина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

Науковий керівник:

НЕТРЕБА Марина,

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ
РОЗЛУЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННІ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ**

Сучасний розвиток психологічної науки та практики характеризується зростанням уваги до проблем кризових станів особистості, зокрема тих, що пов'язані з сімейними трансформаціями. Однією з найбільш складних життєвих ситуацій є криза розлучення, яка супроводжується значними емоційними, когнітивними та поведінковими змінами. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання психологічного супроводу особистості та пошуку ефективних методів її підтримки.

Проблема переживання кризових станів особистості широко досліджувалася у працях вітчизняних науковців. Зокрема, С. Д. Максименко розглядав кризу як важливий етап розвитку особистості, що сприяє її трансформації [3]. І. Д. Бех підкреслював значення внутрішніх ресурсів особистості у подоланні складних життєвих ситуацій [1]. Питання психологічної підтримки та розвитку особистості в умовах життєвих змін висвітлювалися також у роботах Т. С. Яценко та інших дослідників [5].

Криза розлучення є складним психоемоційним процесом, який впливає на різні аспекти життя людини. Вона може супроводжуватися почуттям втрати, тривоги, невпевненості, зниженням самооцінки, а також порушенням звичних соціальних зв'язків. У таких умовах особистість змушена не лише адаптуватися до нових обставин, а й переосмислювати власні життєві цінності та цілі.

Важливим завданням психологічного супроводу є допомога людині у формуванні нової життєвої стратегії, яка відповідає її актуальним потребам і можливостям. Життєва стратегія визначає напрям розвитку особистості, її цілі, способи їх досягнення та ставлення до життєвих труднощів. У період кризи вона може зазнавати суттєвих змін, що потребує підтримки з боку фахівця.

Одним із ефективних засобів психологічної допомоги є використання сучасних тренінгових технологій. Вони передбачають активну участь особистості у процесі власного розвитку, сприяють усвідомленню внутрішніх ресурсів, формуванню нових моделей поведінки та підвищенню рівня саморегуляції.

Тренінгові технології мають ряд переваг у роботі з кризовими станами. По-перше, вони забезпечують інтерактивний формат взаємодії, що сприяє більш глибокому залученню учасників. По-друге, вони дозволяють створити безпечний простір для вираження емоцій та обговорення особистісних переживань. По-третє, вони сприяють розвитку навичок самопідтримки та адаптації до нових умов.

У процесі психологічного супроводу осіб, які переживають кризу розлучення, можуть використовуватися різні тренінгові методи, зокрема:

- вправи на усвідомлення емоційного стану;
- техніки саморегуляції та зниження тривожності;
- вправи на формування позитивного образу майбутнього;
- методи розвитку впевненості у собі;
- групові обговорення, що сприяють обміну досвідом.

Особливу роль відіграють вправи, спрямовані на переосмислення життєвого досвіду та формування нових життєвих орієнтирів. Вони допомагають особистості перейти від стану втрати до стану прийняття та розвитку.

Важливою умовою ефективності тренінгових технологій є врахування індивідуальних особливостей кожної людини. Психолог має створити атмосферу довіри, підтримки та прийняття, що дозволяє учасникам відкрито виражати свої переживання.

Крім того, тренінгові технології сприяють розвитку соціальних навичок, що є важливим у період після розлучення, коли людина може відчувати труднощі у встановленні нових соціальних контактів.

Практичний досвід показує, що використання тренінгових технологій у психологічному супроводі дозволяє:

- знизити рівень емоційного напруження;
- підвищити рівень усвідомлення власних потреб;
- сформувати нові життєві цілі;
- розвинути навички адаптації до змін.

Таким чином, сучасні тренінгові технології є ефективним інструментом психологічного супроводу особистості в умовах кризи розлучення. Вони сприяють не лише подоланню кризового стану, а й формуванню нової життєвої стратегії, що забезпечує подальший розвиток особистості.

Отже, можна зробити висновок, що використання тренінгових технологій у роботі психолога є перспективним напрямом, який відповідає сучасним вимогам психологічної практики та сприяє підвищенню ефективності допомоги особистості у кризових ситуаціях.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2019. 256 с.
2. Коваль Л. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 312 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.
4. Токарева Н. М. Психологія розвитку особистості. Київ : Каравела, 2016. 304 с.
5. Яценко Т. С. Основи глибинної психології. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ПЕРКОВА Олена,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

ФАТЄЄВА Марина,

PhD з психології, старший викладач кафедри практичної психології,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**ЩАСТЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**