



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.

особистості під час кризових ситуацій як професійним психологом, так і самотійно людиною.

### Література

1. Арт-терапія : навч. посіб. / уклад. Станішевська В. І. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2022. 172 с.
2. Арт-терапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни / Найчук В. В. та ін. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 170–182.
3. Березіна С. І. Вплив арт-терапевтичних технік на зниження рівня тривожності в період дорослості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 88–94.
4. Пасько К. М. Використання арт-терапевтичних засобів у роботі з психосоціального відновлення особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 144–147.
5. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / уклад. Мітіна С. В. Київ : Ліра-К, 2020. 112 с.

**РОСИНСЬКИЙ Андрій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Владислав,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології.

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ**

Поточні економічні реалії характеризуються високим рівнем макроекономічної волатильності, що вимагає пошуку актуальних підходів до фінансово-економічної просвіти. Класична економічна теорія, яка спирається на

модель абсолютно раціонального суб'єкта, на практиці поступилася засадам поведінкової економіки, в яких фокус уваги зосереджений на ірраціональних мотивах та когнітивних упередженнях. Особливо гостро ця проблема постає на тлі масштабної діджиталізації фінансових послуг та інвестиційних ринків [2, с. 85], адже миттєвість транзакцій та відсутність фізичної взаємодії з грошовими одиницями створюють потужні стимули для імпульсивних та необдуманих економічних дій. Найбільш вразливим сегментом у цьому контексті постає студентська молодь, яка перебуває на етапі первинної фінансової соціалізації та формування власного економічного майндсету.

Традиційні методи фінансового навчання часто ігнорують той факт, що гроші є не лише економічним інструментом, але й потужним емоційним тригером. У результаті виникає дисонанс, коли студенти декларативно демонструють непогану фінансову обізнаність, але їхні реальні вчинки свідчать про протилежне. Студент може чудово розуміти механізми кредитування чи важливість заощаджень, але під соціальним тиском, через психологічну втому або когнітивні пастки зрештою зробить нераціональний вибір. Зазначене доводить, що звичайна передача сухої інформації втрачає ефективність, і сучасна освіта має включати в себе глибинну психологічну корекцію фінансово-економічних установок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування глибинних взаємозв'язків між особистісними рисами за п'ятифакторною моделлю особистості (Big Five) [4], рівнем фінансової грамотності та домінуючими патернами економічної поведінки молоді задля створення наукової бази для розробки цільових психологічних тренінгових програм.

Одним із ключових предикторів раціональної економічної поведінки доцільно відзначити сумлінність. Розвинений самоконтроль дає змогу молодій людині відтермінувати миттєве задоволення. Ця здатність має суттєве значення, коли йдеться про довгострокове планування бюджету або створення капіталу. Для сумлінного студента економічна грамотність – це не просто завчений матеріал, а реальний інструмент для досягнення життєвих цілей. З

огляду на це, тренінгові програми мають починатися не з фінансових формул, а з розвитку сили волі та тайм-менеджменту. Формування такого психологічного базису є важливою передумовою для ухвалення ефективних економічних рішень.

З іншого боку, потенційним фактором фінансової вразливості виступає високий рівень невротизму. Емоційна лабільність та схильність до тривоги корелюють із хаотичними фінансовими рішеннями. Згідно з результатами сучасних досліджень [3, с. 411], в нинішніх умовах здобувачі освіти застосовують різноманітні психологічні стратегії подолання стресу. Водночас в умовах невизначеності споживання часто перетворюється на специфічну копінг-стратегію: студенти можуть здійснювати імпульсивні покупки для ситуативної компенсації стресу або, навпаки, впадати у стан паралізуючої фінансової фрустрації, відмовляючись від будь-яких витрат на розвиток. Для психологів це означає появу принципово нового напрямку роботи. Якщо у фінансову освіту інтегрувати розвиток навичок емоційної саморегуляції та методи стрес-менеджменту, економічна резильєнтність молоді суттєво підвищиться.

Окремої уваги заслуговує вплив риси доброзичливості на економічну поведінку. Хоча у повсякденному спілкуванні це позитивна характеристика, у фінансових питаннях вона часто грає проти людини. Надмірна орієнтація на інших швидко перетворюється на конформізм. Студенти з високими показниками за цією шкалою легко піддаються тиску компанії: вони можуть витратити останні кошти на розваги, щоб «не виділятися», або позичити гроші знайомим на шкоду собі, бо просто соромляться відмовити. Відповідно, тренінговий супровід таких осіб має акцентуватись на розвитку асертивності. Молодь має навчитися екологічно, але жорстко захищати свої фінансові кордони і не боятися соціального осуду у випадку відмови.

Молодь з яскраво вираженою екстраверсією та відкритістю до нового схильна до ризику та постійного пошуку нестандартних джерел доходу, а отже, класичні економічні лекції для них є занадто монотонними. Найбільш дієвим форматом психологічної інтервенції тут видається гейміфікація освітнього

процесу та використання тренінгових симуляцій. Завдяки створенню безпечного, але динамічного середовища, такі студенти можуть задовольнити свій запит на адреналін та на практиці проаналізувати наслідки власних фінансових рішень, не ризикуючи реальними грошима.

Практична реалізація такого підходу передбачає перехід від формального інструктажу до глибокої рефлексивної роботи з так званими «грошовими скриптами» – неусвідомленими переконаннями щодо фінансів, які формуються у процесі ранньої соціалізації. Як зазначають дослідники [1, с. 521], використання тренінгових засобів є ефективним інструментом формування внутрішньої мотивації та стійкості здобувачів вищої освіти. Тому використання елементів когнітивно-поведінкового підходу в межах економічних тренінгів дозволить молоді навчитися ідентифікувати власні емоційні каталізатори, що провокують імпульсивні витрати, та свідомо розмежовувати психологічні потреби від їх хибного фінансового задоволення.

Отже, успішна економічна адаптація молоді залежить не лише від набутих вмій і навичок, але й від її психологічного профілю. Іншими словами, фінансова грамотність виступає лише інструментом, яким керують особистісні риси. Саме тому в освітні програми варто інтегрувати міждисциплінарні тренінги, які поєднують розвиток економічної компетентності з когнітивно-поведінковими техніками. Розуміння студентами особистих психологічних тригерів сприятиме формуванню у них стійкої фінансової культури в умовах невизначеності та перманентних соціально-економічних викликів.

### Література

1. Перепелюк Т., Лівандовська І., Осадченко І. Формування внутрішньої мотивації до професійної діяльності здобувачів вищої освіти тренінговими засобами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). С. 515–522. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-515-522>.

2. Пузиревська А. Д., Росинський А. В. Інвестиційна привабливість токенизованої нерухомості в умовах глобальної цифровізації. Наукові досягнення та відкриття сучасної молоді: зб. матеріалів IV Всеукр. наук. конф. студентів та

молодих учених (Дрогобич, 27 травня 2025 р.) / ДВНЗ «Донецький національний технічний університет». Дрогобич, 2025. С. 85-87. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/18250>.

3. Шахов В., Шахов В. Особливості виникнення та психологічні стратегії подолання стресу студентами в нинішніх умовах. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Т. 1, № 220. С. 407–413. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-220-407-413>.

4. McCrae R. R., Costa P. T. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, no. 1. P. 81–90. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>.

**РУБАНЕЦЬ Артем,**

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

**БЛАШКОВА Олена,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **РОЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТУРБОТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ**

Збереження ментального здоров'я – одне з пріоритетних завдань в сучасних університетських колективах. Особливої актуальності та соціальної значущості воно набуло в умовах військового стану. Стрес, депресивні розлади, апатія, переживання стали, свого роду, невід'ємним «фоном» життєдіяльності кожного українця.

У свою чергу, учасники освітнього процесу, зокрема педагоги, потребують особливої уваги, оскільки вони часто страждають від надмірної психологічної напруги, наслідком якої є емоційне і професійне вигорання. У цьому контексті