



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ 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.

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

істотне значення надається формуванню культури турботи про ментальне здоров'я у межах функціонування вищого навчального закладу.

Значення збереження ментального здоров'я викладачів закладу вищої освіти висвітлювалося у працях Л. Музичко, К. Гавриловської, В. Тищенка та ін.

Першочергово слід уточнити сутність основного поняття дослідження. Як зазначає джерело, культура турботи про ментальне здоров'я – це концепція піклування про психологічне благополуччя, яка передбачає увагу до внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на ментальне здоров'я особистості [1]. Культура турботи – відносно новий тренд для української корпоративної культури, і тому в науковому дискурсі відсутні загальноприйняті підходи до визначення цього поняття. Втім, практика останніх років показує, що формування культури турботи поступово стає доволі розповсюдженою тенденцією для підприємств та організацій різних типів.

Основними складниками культури турботи є:

- створення умов для психологічної та емоційної стійкості;
- забезпечення відкритої комунікації та зворотного зв'язку;
- дотримання режиму праці;
- дотримання принципу «work-life balance»;
- розвиток емпатії та взаємної підтримки;
- формування основ для взаємної поваги;
- забезпечення відкритості та довіри;
- психосоціальна підтримка;
- розвиток свідомого ставлення до себе та оточення;
- підтримка хобі, інтересів тощо.

Основна мета формування культури турботи полягає у тому, щоб створити безпечне, емпатійне середовище, у якому люди дотримуються принципів взаємоповаги, піклуються про власне ментальне здоров'я і звертають увагу та психоемоційний стан оточуючих, вміють приймати один одного та надавати необхідну підтримку.

Слід уточнити, що ментальне здоров'я «...є складним і динамічним процесом, що формується під впливом взаємодії численних біологічних, психологічних та соціальних факторів» [2, с. 4]. На переконання А. Бортова, «...ментальне здоров'я не є статичною величиною, а являє собою складний процес, що постійно змінюється залежно від впливу різноманітних факторів. До таких факторів належать емоційний стан, соціальне середовище, біологічні особливості, а також інші аспекти психічного розвитку. Важливо враховувати не лише відсутність симптомів психічних захворювань, а й здатність особистості до постійного розвитку та адаптації в умовах різноманітних стресових ситуацій» [2, с. 4].

Отже, значення підтримки ментального здоров'я складно переоцінити. В цьому контексті слід уточнити, що педагогічні працівники в закладах вищої освіти також потребують уваги до їхнього психологічного стану. Це стало особливо актуальним під час російсько-української війни, що триває з 2022 року. На думку дослідників, «...в умовах війни травматичні та стресові чинники можуть значно погіршити психосоціальний стан людини, зокрема викладачів, науково-педагогічних працівників і педагогів. Свідченням цьому є підвищені рівні тривоги та стресу, депресії та інші психічні розлади» [4, с. 185]. Враховуючи вищенаведені положення, необхідність формування культури турботи в університетських колективах не викликає сумніву.

Потреба формування культури турботи в університетських колективах обумовлена багатьма чинниками – як об'єктивними, так і суб'єктивними. До об'єктивних чинників можна віднести:

- систематичний стрес на роботі, у взаємодії з викладачами-колегами, зі студентами;
- високий рівень трудового навантаження;
- високі вимоги до результатів професійної діяльності;
- соціальна відповідальність, обумовлена специфікою професії педагога закладу вищої освіти;
- напруга на робочому місці;

- невпевненість у власних професійних навичках та знаннях;
- труднощі в комунікації з колегами та студентами;
- конфліктогенність освітнього середовища.

Серед суб'єктивних чинників назовемо такі:

- перфекціонізм;
- низька самооцінка;
- негативні переконання;
- схильність до самокритики;
- труднощі з переживанням невдач тощо.

Також варто звернути увагу на такий аспект як професійне вигорання. Дослідники стверджують, що «...функціонування вищого освітнього закладу в сучасних умовах ринку і переходу до нової освітньої концепції, з одного боку, актуалізує потреби викладачів у професійному розвитку, з іншого – загострює проблеми психічного здоров'я, пов'язані в основному з емоційним вигоранням, підвищенням конфліктності у конкурентних відносинах, наростанням почуття незадоволеності своєю напруженою роботою і неадекватно низькою заробітною платою. Як наслідок виникає проблема професійних кадрів вишу, яка впродовж нетривалого часу може перетворитися на проблему держави. Йдеться про той факт, що психосоціальне благополуччя є індикатором стану людського капіталу університету, а професійне вигорання, відповідно, показником психосоціального стану» [3, с. 37].

Формування культури турботи орієнтовано, зокрема, на те, щоб запобігти професійному вигоранню педагогічних працівників університету завдяки взаємній підтримці серед викладачів.

Таким чином, формування культури турботи має особливе значення для забезпечення ефективного функціонування педагогічних колективів в університетах. Втім, для того, щоб упровадити культуру турботи, потрібно створити сприятливі умови для її розвитку, поступово залучаючи педагогічних працівників до різних етапів її реалізації.

Література

1. Well-being програми провідних компаній світу. URL: <https://bestcv.com.ua/well-being-programy-providnyh-kompanij-svitu/> (дата звернення: 17.04.2026).
2. Бортон А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. №1. С. 3-8.
3. Музичко Л. В., Фальковська Л. М., Гавриловська К. П. Емоційне вигорання викладачів вищої школи та їхнє професійне здоров'я. *Лікарська справа*. 2017. №7. С. 37-44.
4. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. №5. С. 184-189.

РУДА Єріка,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Уманський національний університет

ГРИНЬОВА Наталія,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Уманський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах тривалої військової агресії проблема суїцидальної поведінки молоді трансформується з площини індивідуально-психологічного неблагополуччя у площину національної безпеки та збереження людського капіталу. Молодь віком 18–37 років є найбільш соціально активною верствою, яка сьогодні стикається з явищами «екзистенційного вакууму», вимушеної міграції та руйнації життєвих перспектив. Статистика свідчить, що суїцид залишається однією з провідних причин смертності у молодому віці, проте в