



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.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 544 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 368 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 448 с.
4. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications / ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.
5. UNICEF. The impact of war on children in Ukraine. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (25.03.2026)

СИСЬОВА Катерина,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

БЛАШКОВА Олена,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

САМООЦІНКА ТА САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИКИ

ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

Проблема формування еко-свідомості особистості у підлітковому віці є однією з актуальних у сучасній психології. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, становлення системи цінностей, уявлень про себе та власне місце у соціальному й природному середовищі. Важливу роль у цьому процесі відіграють міжособистісні взаємини з однолітками, які виступають джерелом соціального оцінювання, підтримки та формування відповідального ставлення до навколишнього світу.

Як зазначають колектив авторів Ю. Швалб, О. Вернік, М. Заброцький та ін., останнім часом дедалі більше усвідомлюється, що якість життя визначається не лише об'єктивними показниками соціально-економічного добробуту суспільства, а насамперед суб'єктивним сприйняттям людьми змін умов їхньої життєдіяльності та особливостей взаємодії з навколишнім соціальним і природним середовищем [3, с.3].

Відповідно, й самооцінка є важливим компонентом структури особистості, що відображає уявлення людини про власні якості, можливості, здібності та соціальну значущість. У контексті формування еко-свідомості вона впливає на здатність підлітка усвідомлювати власну відповідальність за власну діяльність, оцінювати свою поведінку та приймати «екологічно» доцільні рішення. Підлітки, як і дорослі, не лише накопичують знання про себе, а й формують емоційно-ціннісне ставлення до цієї інформації, яке проявляється через самооцінку та рівень самосвідомості.

Як зазначає К. Балинець, незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, особи юнацького віку набувають нового рівня самосвідомості та зміни «Я-концепції» [1, С. 5-11].

Тому, й самооцінка характеризує оцінювання підлітком власних можливостей, рис характеру, здібностей і свого місця серед інших людей, а також у системі взаємодії з оточуючим середовищем. Це багатогранне поняття, оскільки охоплює різні аспекти особистості, зокрема інтелектуальний розвиток, особливості комунікації, систему цінностей, рівень відповідальності та екологічної культури у всіх сферах діяльності. Самооцінка не є сталою, вона динамчна і постійно змінюється під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, виховання та освітніх чинників.

Відбуваються стрімкі зміни самосвідомості особистості, зокрема К. Балинець зазначає, що в осіб юнацького віку встановлено формування більш розгорнутої та диференційованої оцінки своєї поведінки в різних ситуаціях, стійкої системи уявлень про себе, відомої як «Я-образ» [2, С. 5-11].

Адже, самооцінка осіб юнацького віку формується на основі зростання значення оцінок інших людей, проте, відбувається зміцнення орієнтації на власні критерії оцінювання. В. Новікова виявила існування зв'язку між якісними взаєминами особистості у даний віковий період з однолітками та рівнем її самооцінки. На основі різноманітних аспектів взаємин з друзями особи юнацького віку отримують важливу інформацію щодо власних неусвідомлених цінностей стосовно інших людей, що мають вплив на їх самооцінку [5, С. 137-139]

Підлітковий період характеризується завершенням дитинства та поступовим переходом до дорослості. За класифікацією Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років. Саме у цей час поряд із особистісним становленням інтенсивно відбуваються фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Формування еко-свідомості у цей період значною мірою залежить від підтримки дорослих, тобто, батьків, педагогів та інших значущих осіб, які сприяють розвитку відповідального ставлення до власного життя [4].

У процесі дорослішання підліток поступово набуває здатності самостійно приймати рішення та нести відповідальність за власні вчинки, зокрема й ті, що стосуються екологічної поведінки та взаємодії з оточуючими. Тому, саме розвиток самосвідомості та адекватної самооцінки сприяє усвідомленню значущості екологічно відповідальної поведінки.

На думку А. Бахвалової, самооцінка є центральною характеристикою особистості, що значно визначає її соціальну адаптацію, поведінку та діяльність. Водночас потрібно врахувати, що її формування відбувається в ході діяльності та взаємодії між людьми [3].

Провідним механізмом формування самооцінки у підлітковому віці є успішність взаємодії з ровесниками, а також наявність дружніх і соціально значущих стосунків. Самооцінка має суб'єктивний характер і класифікується залежно від ступеня її відповідності реальності. Виділяють адекватну та неадекватну самооцінку. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне

усвідомлення власних можливостей і якостей, що сприяє формуванню відповідального ставлення до себе, інших людей і навколишнього середовища. Неадекватна самооцінка характеризується спотвореним уявленням про себе та може проявлятися у формі завищення або заниження власних можливостей [3].

Особливо проблемною є неадекватно занижена самооцінка, оскільки вона часто супроводжується почуттям меншовартості, невпевненістю у власних силах та труднощами у соціальній взаємодії. Самооцінка підлітків проявляється не лише у ставленні до себе, а й у взаємодії з іншими людьми та довкіллям. Підлітки із завищеною самооцінкою можуть демонструвати необґрунтовану критику на адресу інших, що нерідко свідчить про внутрішню невпевненість або прагнення до самоствердження.

Наприклад, у своїх дослідженнях, У. Михайлишина визначає самотність такий як стан душі, що призводить до емоційних переживань при сприйнятті суб'єктом життєвих подій, а також стан, що регулює ступінь внутрішньої або зовнішньої активності людини. Самотня людина емоційна та дистанційна у спілкуванні з людьми, має відносно мінливі ціннісні структури та соціальні вимоги [4].

Неадекватна самооцінка негативно впливає як на самого підлітка, так і на його взаємодію з соціальним середовищем, спричиняючи конфлікти, труднощі у спілкуванні та недостатній рівень відповідальності за власні дії. Як складова самосвідомості, самооцінка не є вродженою характеристикою, а формується поступово під впливом психологічних, соціальних та освітніх чинників.

Таким чином, формування еко-свідомості підлітків безпосередньо пов'язане із розвитком самосвідомості та адекватної самооцінки. Враховуючи сучасний етап розвитку суспільства, вагомого значення набуває також усвідомлення особистістю як власної значущості, так і відповідальної діяльності у взаємозв'язку людина-людина та людина-природа, що сприяє формуванню у неї екологічно доцільної поведінки, гуманістичних цінностей та відповідального ставлення до взаємодії з оточуючим.

Література

1. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
2. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467
3. Еколого-психологічне забезпечення якості життя : науковометодичні рекомендації / за заг. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.
4. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С. 86-92. 1
5. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 11 тавня 2022 р.). Кропивницький. 2022. С. 137-139

СОВИЧ Юлія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет,

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали не просто інструментами комунікації, а і важливими чинниками соціалізації молоді. Оскільки молоді люди 18-25 років перебувають на етапі пошуку своєї ідентичності, формуванні самооцінки, пошуку життєвих орієнтирів. Соціальні платформи також є і тим місцем, де сучасна людина може презентувати та