



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.

У процесі малювання необхідно відчувати емоції, можливо, пригадати минулі переживання, а можливо, відкрити нові потенційні ресурси. Це – проекція внутрішнього досвіду, яка дозволяє його інтегрувати та усвідомити. Кожна лінія, колір, символ – це голос, присутність, шлях до глибшого розуміння себе.

Література:

1. Юнг К. Г. Архетип і символ. Харків : Центр учбової літератури, 2024. 436 с.
2. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023. 608 с.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
4. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces. Princeton : Princeton University Press, 2004. 416 p.
5. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

ФОМІНА Анастасія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ШАХОВ Владислав,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту як ресурсу забезпечення стресостійкості фахівців соціально-психологічної сфери в умовах професійної діяльності.

Життєвий устрій кожного українця зазнав суттєвих трансформацій через напад агресора, що супроводжується постійним емоційним тиском. У цих умовах фахівець соціально-психологічної сфери піддається особливо сильному впливу стресогенних факторів. Як зазначає Я. Андрушко, професійна специфіка цих фахівців нерозривно пов'язана з функціонуванням емоційного інтелекту. Оскільки така праця за своєю суттю є комунікативно напруженою та передбачає високий рівень самовіддачі, вона неминуче створює загрози для здоров'я спеціаліста [4].

Емоційний інтелект виступає фундаментальною системою когнітивно-емоційних навичок, необхідних для опанування стресових станів. Наукова спільнота підкреслює, що здатність до об'єктивного сприйняття та когнітивної переробки емоцій є тим механізмом, який дозволяє суб'єкту ефективно коригувати власну активність. Це передбачає трансформацію безпосередніх переживань у раціонально усвідомлений досвід [2].

Актуальні наукові розвідки підтверджують, що розвиненість емоційного інтелекту виступає протективним чинником, який мінімізує симптоми професійного вигорання. Паралельно з цим спостерігається позитивна динаміка у показниках продуктивності праці та суб'єктивному відчутті задоволеності власною професійною діяльністю [1, с. 98].

Феномен емоційного інтелекту виявляється через конгруентність внутрішніх переживань особистості та її зовнішніх поведінкових реакцій. Це зумовлено його тісним зв'язком із ціннісними орієнтирами, смисловою спрямованістю та глибокою внутрішньою мотивацією. Окрім того, емоційний інтелект базується на розвиненому самоконтролі, адекватній самооцінці, високих показниках психологічного добробуту та здатності особистості брати на себе відповідальність за власне життя (інтернальності).

Ефективність та успішність соціально-психологічної адаптації безпосередньо залежать від ресурсів емоційного інтелекту особистості. Для фахівців соціально-психологічної сфери, які здатні до усвідомленої самомотивації та конструктивного керування власним емоційним фоном,

входження у професійний простір відбувається значно легше, що забезпечує стабільність їхнього психоемоційного стану.

Емоційний інтелект як форма неакадемічного інтелекту, забезпечує інтеграцію емоційних і когнітивних процесів у структурі особистості. Він дозволяє людині свідомо керувати деструктивними емоціями, перетворюючи гнів чи тривожність на позитивний соціальний та внутрішній досвід. Водночас не сформованість цих навичок робить людину вразливою до стресу, що часто виражається в агресивній поведінці, професійному вигоранні та нездатності конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Здатність фахівців до ефективного пристосування в умовах стресу посилюється ресурсами емоційного інтелекту, що проявляється безпосередньо або через фактор адаптивності. Завдяки вмінню розпізнавати та коригувати емоційні стани (власні та оточуючих), професіонали знаходять вихід із кризових ситуацій двома способами: шляхом активного впливу на стрес-фактори або через трансформацію труднощів у новий поведінковий досвід.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що найбільш актуальним складником емоційного інтелекту є «управління емоціями», особливо у стресових ситуаціях. У працях іноземних авторів виокремлюються ключові елементи емоційної регуляції: 1) усвідомлення і розуміння емоційних переживань; 2) прийняття емоцій; 3) здатність контролювати поведінку і сильні неприємні емоційні переживання; 4) здатність застосовувати різні стратегії регулювання емоцій залежно від ситуації [3, с. 19].

Модель регулювання емоцій Дж. Гросса виокремлюють два базові вектори регулювання емоційних станів: 1) попередня реакція – стратегія, спрямована на контроль емоцій до того, як виникла емоційна реакція і спричинила зміну психофізіологічного стану організму. Ця стратегія полягає в уникненні емоційно неприємних ситуацій, переоцінці значущості ситуації, перемиканні уваги на певні аспекти ситуації; 2) фокусована реакція – стратегія, необхідна, коли емоційна реакція виникла. Включає вираз або придушення емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою релаксації, фізичних вправ,

медикаментів. Дослідники наголошують, що ефективність кожної зі стратегій є відносною: вони можуть бути адаптивними або деструктивними залежно від контексту, інтенсивності та регулярності їхнього використання [3, с. 19].

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і здатністю до управління стресом показує, що вміння справлятися з напруженням є важливою складовою емоційного інтелекту. Накопичення стресу, в свою чергу, може бути пов'язане з руйнуванням певних компетенцій емоційного інтелекту або його низьким рівнем. У науковій літературі підкреслюється, що такі елементи емоційного інтелекту, як оптимізм та впевненість у соціальних взаємодіях, функціонують як дієві інструменти подолання труднощів. На противагу їм, надмірна тривожність та занепокоєння підривають цілісність емоційного інтелекту, знижуючи загальну адаптивність людини [5].

Емоційний інтелект фахівця соціально-психологічної сфери є не просто професійною навичкою, а фундаментальним інтегративним ресурсом, що забезпечує стійкість до професійного стресу та ефективність діяльності в екстремальних умовах. Його роль реалізується через три ключові вектори:

1. Когнітивне опрацювання стресу. Емоційний інтелект дозволяє фахівцю об'єктивізувати власні переживання, перетворюючи хаотичні емоційні реакції на зрозумілу інформацію. Це дає змогу свідомо обирати адаптивні стратегії регуляції та «опановувати» негативні емоції замість того, щоб піддаватися їх деструктивному впливу.

2. Оптимізація енергетичних витрат. У ситуаціях високої напруженості високий рівень емоційного інтелекту допомагає раціонально використовувати внутрішні сили, мінімізуючи виснаження та дозволяючи отримувати корисний професійний досвід навіть із травмуючих подій.

3. Комунікативна ефективність. Розуміння та управління емоціями (як власними, так і оточуючих) оптимізує соціальну взаємодію, що є критично важливим для фахівців, чия робота базується на міжособистісному контакті.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійної підготовки та профілактики вигорання, оскільки він виступає

буфером, що перетворює емоційну напруженість професії на контрольований когнітивний процес.

Література

1. Дерев'янку С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27), ч. 1. С. 93-98.
2. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 161-171.
3. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.
4. Emotional intelligence of employees of risky professions: Theoretical and empirical discourse of the research / Andrushko Y. et al. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Vol. 11, № 4. P. 72–88. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/142>
5. Ramesar S., Koortzen P., Oosthuizen R. M. The relationship between emotional intelligence and stress management. *South African Journal of Industrial Psychology*. 2009. Vol. 35, № 1. P. 39–48. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajip.v35i1.443>

ХАРЧУК Вікторія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ ТРЕНІНГІВ ІЗ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ

Проблема становлення Я-концепції у підлітковому віці залишається однією з найбільш актуальних у сучасній практичній психології. Підлітковий період є етапом інтенсивної самоідентифікації, коли індивід намагається