



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.

3. Попелюшко Р., Шома В. Психологічні особливості корекції тривожності комбатантів засобами арт-терапії. *Psychology Travelogs*. 2025. № 4. С. 163–171. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-15>

4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ : Каравела, 2021. 280 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiz>

ЧУДАЄВА Наталія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

КРУТІЙ Катерина,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

СПВРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ–ДИТИНА» ЗАСОБАМИ СПІЛЬНИХ СЕНСОРНИХ ПРАКТИК ЯК ФОРМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ТА НАВЧАННЯ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Хронічний стрес воєнного стану, зумовлений соціальною дестабілізацією та вимушеною міграцією, актуалізує розробку інтегрованих стратегій психологічної підтримки, де терапевтична робота з дитиною нерозривно пов'язана з процесом навчання батьків. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку є особливо вразливою групою, оскільки їхні механізми саморегуляції ще не сформовані та значною мірою залежать від дорослого як зовнішнього джерела регуляції [2].

Теоретичною основою дослідження є теорія прив'язаності Дж. Боулбі, відповідно до якої емоційний зв'язок із чутливим і доступним дорослим формує базове відчуття безпеки та є підґрунтям для розвитку саморегуляції. У сучасних

наукових пошуках також підкреслюється роль емоційної безпеки як ключового чинника психологічного благополуччя та адаптації дитини [3].

Співрегуляція емоцій розглядається як міжособистісний процес, у якому дорослий допомагає дитині регулювати емоційні стани через підтримку, передбачуваність, емоційну включеність і тілесну присутність. Водночас сучасні дослідження наголошують на взаємному характері цього процесу: емоційні стани дитини й дорослого взаємно впливають один на одного, формуючи цілісну систему емоційної регуляції. Згідно з моделлю взаємної регуляції Е. Троніка, цей процес має двонаправлений вплив (bidirectional), де кожна сторона діади постійно трансформує власну поведінку залежно від емоційних сигналів партнера, що забезпечує безперервну динамічну стабілізацію системи [5, с. 218–229].

Емоційна взаємодія в діаді «батьки–дитина» може розглядатися як система взаємопов'язаних процесів, у якій стан одного учасника безпосередньо впливає на стан іншого. За умов емоційного напруження дитини батьки можуть переживати підвищену тривожність, розгубленість або безпорадність, що, своєю чергою, посилює емоційну дестабілізацію дитини. Водночас за наявності підтримувальної взаємодії відбувається взаємне заспокоєння та синхронізація емоційних станів. З позицій нейропсихології це пояснюється механізмами міжособистісної регуляції та нейрофізіологічної синхронізації, зокрема взаємодією автономної нервової системи у процесі соціального контакту [4]. Отже, співрегуляція включає не лише вплив дорослого на дитину, а й саморегуляцію дорослого у взаємодії з дитиною, що є необхідною умовою ефективної допомоги. З огляду на це, *роль психолога виходить за межі виключно терапевтичної та включає функцію фасилітатора навчання батьків.* Проблематика навчання дорослих та формування нових моделей поведінки у процесі взаємодії отримала розвиток у працях А. Бандури, М. Ноулза, І. Ялома та інших науковців. У межах цих підходів навчання розглядається як процес, що ґрунтується на власному досвіді, активній включеності та практичному опрацюванні нових способів взаємодії.

Особливого значення набуває безпосередня участь батьків у спільній діяльності з дитиною, що створює умови для осмислення власних реакцій, отримання нового досвіду та поступового формування ефективніших моделей поведінки. Це узгоджується з результатами сучасних досліджень у сфері освіти дорослих, які розглядають психологічну підготовку дорослих як важливий ресурс підтримки дітей у кризових умовах [1].

У цьому контексті спільні сенсорні практики можуть розглядатися як інтегрована форма психологічної допомоги та навчання батьків. Вони передбачають взаємодію дитини та дорослого через дотик, ритм, тепло та тілесну присутність, що сприяє зниженню рівня стресу та стабілізації нервової системи.

У процесі спільних занять психолог організовує безпечний простір взаємодії, моделює підтримувальну поведінку та забезпечує зворотний зв'язок, який виступає ключовим механізмом усвідомлення та навчання. Паралельно реалізується психоедукаційна функція: батьки отримують знання про вплив стресу на дитину, особливості емоційного розвитку, роль прив'язаності та значення емоційної безпеки.

Важливим результатом є також стабілізація емоційного стану самих батьків. Завдяки залученню до спільної взаємодії, використанню тілесного контакту та підтримці з боку психолога відбувається поступове зниження рівня їхнього емоційного напруження, що підвищує здатність до чутливої та регульованої взаємодії з дитиною. Унаслідок цього формується узгоджене емоційне середовище, в якому співрегуляція набуває взаємного характеру. Навчання батьків здійснюється через безпосередній досвід взаємодії, що сприяє перенесенню набутих знань і навичок у повсякденну практику виховання. У результаті досягається подвійний ефект: дитина отримує досвід емоційної безпеки та стабілізації, тоді як батьки набувають компетентностей у сфері підтримки емоційного розвитку дитини та розвитку власної саморегуляції.

Висновки. Співрегуляція емоцій у системі «батьки–дитина» постає не лише як інструмент стабілізації стану дитини, а й як ефективна форма психоедукації та навчання батьків. Важливим аспектом є її взаємний характер, у межах якого

відбувається синхронне зниження емоційного напруження обох учасників діади. Спільні сенсорні практики, інтегровані в процес психологічної допомоги, створюють унікальні умови для формування емоційної безпеки та зміцнення прив'язаності. Це сприяє розвитку навичок саморегуляції у батьків і дитини, забезпечуючи перенесення отриманого досвіду в повсякденну практику виховання, що є критично важливим в умовах тривалого стресу.

Література

1. Воліна Б. О. Психологічна стійкість як ключовий вектор освіти дорослих: роль шкільного психолога у формуванні ресурсу та наданні першої психологічної допомоги дітям в умовах воєнного часу. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2025. С. 146–150.
URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e7d3436-d783-410f-8847-e794c17e646b/content> (дата звернення: 09.04.2026).
2. Крюкова М. А., Терзі В. О. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності як проблема психологічної науки. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 166–171. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.29>
3. Омельченко Я. М. Значення стосунків у ранньому дитинстві для формування стресостійкості. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : метод. посіб. Київ, 2015. С. 21–32.
4. Porges S. W. The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*. 2009. Vol. 76, Suppl. 2. P. S86–S90. DOI: <https://doi.org/10.3949/ccjm.76.s2.17>

ШИЛОВА Марія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ОСАДЧЕНКО Інна,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри соціальної роботи та реабілітації,

Національного університету біоресурсів і природокористування України