

**ПЕДАГОГІЧНИЙ АЛЬМАНАХ
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА»**

Збірник матеріалів

**V Всеукраїнської конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених**

(6 листопада 2025 року)



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКІЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СІМЕЙНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Збірник матеріалів
V Всеукраїнської конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Випуск 5
6 листопада 2025 року

Одеса
Видавництво ТОВ «Лерадрук»
2025 рік

Рекомендовано до друку Вченою радою університету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол №5 від 30.10.2025).

Рецензенти:

Листопад О. А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

Бабчук О. Г. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ.

Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»: збірник матеріалів V Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (6 листопада 2025 року). Одеса: Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2025. Вип. V. 272 с.

ISBN: 978-617-7768-55-4

Організаційний комітет:

Богуш А. М. – дійсний член НАПН України, доктор педагогічних наук, професор (голова);

Сторож В. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології (заступник голови);

Кавиліна Г. К. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології (відповідальний секретар);

Булгакова О. Ю. – доктор психологічних наук, доцент, декан факультету дошкільної педагогіки та психології;

Тубичко Ю. О. – старший викладач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології.

Матеріали збірника відображають наукові дослідження і їх результати, здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів та молодих науковців, які навчаються у закладах вищої освіти України.

Відповідальність за зміст, точність цитат, прізвищ і представлених даних несе автор.

development of elder preschool children with moderate mental delay.....	189
---	-----

Розділ IV. Професійні якості майбутніх фахівців дошкільних закладів

<i>Бабчук О. Г., Гонка В. В.</i> Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи та методи його розвитку.....	197
<i>Бабчук М. І., Гевчук В. Г.</i> Роль індивідуально-особистісних особливостей у становленні комунікативної толерантності.....	202
<i>Бабчук М. І., Войнаровська Л. М.</i> Психологічні особливості прояву нарцисизму особистості.....	208
<i>Демко Н. О.</i> Проблема булінгу: психологічні, когнітивні та соціальні наслідки.....	213
<i>Бабчук М. І., Моспаненко С. В.</i> Психологічні чинники віктимної поведінки.....	219
<i>Кавиліна Г. К.</i> Розвиток адекватної самооцінки у дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО.....	224
<i>Бабчук М. І., Самборик С. Г.</i> Теоретичне осмислення феномену міжособистісних відносин у психології.....	230
<i>Бабчук М. І., Стоянова А. А.</i> Психологічні наслідки професійного стресу педагога: феномен фрустрації....	235
<i>Бабчук М. І., Рябченко А. В.</i> Психологічні особливості образу тіла особистості.....	240
<i>Babchuk M. I., Shlyakhtina O. V.</i> Women's self-realization in the context of gender inequality: the psychological dimension.....	246
<i>Гришук М. С.</i> Психологічні особливості становлення агресивності в підлітковому періоді.....	251
<i>Дудаш М. Е.</i> Емоційний інтелект як чинник особистісного розвитку та професійної самореалізації.....	256
<i>Комарницька І. В.</i> Психологічні аспекти готовності до саморозвитку та особистісних змін.....	261
<i>Мач Р. М.</i> Роль музики у процесі емоційної саморегуляції.....	266

chology: Where did it come from, where is it going? In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press, 2011. P. 3–8.

5. Martínez-Martí M. L., & Ruch W. Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2017. Vol. 12(2), P. 110–119.

6. Lazarus R.S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures / R.S. Lazarus, A. DeLongis, S. Folkman, R. Gruen. *American Psychologist*. New York. 1985. 40. P. 770-779.

7. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.

8. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model. *Person. Individ. Diff.* Vol. 9. № 6. 1988. P. 973-982.

9. Waldman A. V. Psychophysiological regulation of emotional stress. *Current problems of stress*. Chisinau: Shtiintsa, 1976. P. 34-43.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ТІЛА ОСОБИСТОСТІ

Магістрантка А. В. Рябченко

Наук. кер. док. філос. (PhD), ст. викл. М. І. Бабчук

Термін «образ тіла» стосується сприйняття людиною себе, власного зовнішнього вигляду, тобто того, як вона сприймає себе, дивлячись в дзеркало або уявляючи себе відносно інших людей. Існує певний взаємозв'язок між тим, як людина сприймає свій тілесний образ та порушеннями харчової поведінки і, як наслідок, порушенням ваги тіла. Так, науковці проаналізували вплив слів, пов'язаних з

вагою, на фізіологічні й емоційні реакції. Зокрема, досліджувалася частота серцевих скорочень при вживанні нейтральних слів і слів, пов'язаних з формою тіла. Результати показали значимий взаємозв'язок між групою слів, пов'язаних з тілом, і реакцією переляку у жінок, які повідомили про незадоволення своїм образом тіла [4].

Серйозний вплив негативного образу тіла може спровокувати почуття незадоволення, тривоги та порушити моделі здорового харчування та навіть потенційно призвести до розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія та нервова булімія [9].

Ідеалізація стрункості, підтримувана соціальними нормами та медіа, значно впливає на сприйняття жінками власної привабливості, а також може сприяти розвитку проблем з харчовою поведінкою, зокрема порушень і розладів. [12].

Однак соціальні медіа, засновані на фотографіях, такі як Instagram, Facebook і TikTok, створили соціальне середовище, де нереалістичні стандарти краси часто пропагуються через підроблені фотографії та фільтри для прикраси. Однією з технологій, яка зараз є в моді, є програми штучного інтелекту, такі як заміна обличчя, генератори зображень і відео. Вплив ідеалізованих зображень зовнішнього вигляду в соціальних мережах може вплинути та пошкодити зображення тіла користувачів соціальних мереж, особливо з точки зору сприйняття краси та задоволення від власного тіла [6].

Попередні дослідження показують, що надмірне використання ідеалізованих зображень тіла в соціальних мережах може призвести до підвищеного ризику розладів харчової поведінки, тривоги та низької самооцінки [1, 7, 11].

Молоді жінки, які активніше використовують соціальні медіа на основі фотографій, такі як Instagram і Facebook, більш схильні до соціального порівняння з іншими людьми через соціальні медіа, а отже, більш сприйнятливі до тиску з метою досягнення нереалістичних стандартів краси, що, у

свою чергу, негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я [8].

Більшість попередніх досліджень широко обговорювали фактори, які формують образ тіла як кількісно, так і якісно. Якісне дослідження в цьому дослідженні вивчатиме різні аспекти, які заглиблюються в особистий та суб'єктивний досвід учасників щодо образу свого тіла. Це дає різні результати щодо того, як кожен учасник інтерпретує зображення свого тіла за межами простих вимірювань чи об'єктивних стандартів. Інші якісні дослідження зосереджені на одному або кількох конкретних факторах формування [2, 3, 10].

Самокритика та прагнення до ідеалу можуть негативно впливати на психічне і фізичне благополуччя особистості. Люди, схильні до надмірної самокритики, можуть мати спотворене сприйняття свого тіла і постійно прагнути досягти надвисоких стандартів, що може призвести до негативних харчових звичок та проблем із вагою. Дослідження свідчать що високий рівень самокритики та перфекціонізму пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія та булімія. Незадоволеність образом тіла корелює з депресивними симптомами та впливає на важкість симптомів порушень та розладів харчової поведінки.

Інші дослідники, розглядаючи картину особистості пацієнтів з порушеннями харчової поведінки відзначали, що часто за зовнішнім задоволенням може приховуватись недостатнє прийняття себе і свого тіла та підвищена самокритика. Також у цих осіб спостерігається старання відповідати очікуванням оточуючих, перфекціонізм і прагнення до зовнішнього успіху. Збільшення маси тіла в багатьох випадках накладає відбиток на якість життя людини, приводячи до соціальної ізоляції, проявів депресії і зниження самооцінки. Водночас, самокритика та недостатнє самоприйняття робить людей вразливими до депресивних розладів, схильни-

ми до тривоги та харчових порушень.

Отже, численні дослідження підтверджують наявність значущого зв'язку між образом тіла, самооцінкою та схильністю до порушень харчової поведінки. Зокрема, Тилка і Вуд-Баркалоу показали, що позитивний образ тіла корелює з високою самооцінкою та меншою ймовірністю порушень харчової поведінки. У свою чергу, низька тілесна задоволеність пов'язана з високим рівнем емоційного харчування та переїдання [11].

Занижена самооцінка підсилює тілесну самокритику, знижує психологічну гнучкість та може сприяти формуванню жорсткого контролю над харчуванням як спроби компенсувати емоційну нестабільність або підвищити суб'єктивну значущість.

В свою чергу, позитивний образ тіла, що виникає, коли людина може прийняти себе, цінувати і любити своє тіло, робить її більш стійкою до розвитку порушень харчування. Найбільш ефективні програми з профілактики розладів харчової поведінки акцентують на формуванні позитивного ставлення до свого образу «Я», власної гідності і самоприйняття. Наприклад, Національне співробітництво по боротьбі з розладами харчової поведінки (NEDC), Австралія, створює програми, які ефективно підвищують позитивний імідж тіла, фокусуються на зниженні факторів ризику (таких як тонка ідеальна інтерналізація, тиск з боку однолітків, знушання, перфекціонізм) і підвищенні захисних факторів [5].

Отже, на підставі результатів аналізу чинників формування порушень харчової поведінки, при роботі з людьми з негативним сприйняттям образу тіла, варто змістити вектор уваги з досягнення нереалістичних стандартів краси на прийнятті себе, свого тіла і зміцненні самооцінки особистості.

Такий підхід не лише знижує ризик розвитку розладів харчової поведінки, а й сприяє покращенню загального психоемоційного стану, формує стійкість до зовнішнього тиску, зокрема з боку соціальних мереж. В умовах інформаційного

перенасичення та домінування ідеалізованих образів надзвичайно важливо розвивати критичне мислення щодо медіаконтенту, підвищувати рівень медіаграмотності та підтримувати ідею тілесного різноманіття. Таким чином, сучасні профілактичні й психокорекційні стратегії мають бути спрямовані на формування здорового образу тіла як ключового ресурсу для збереження психічного здоров'я молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Casale S., Fioravanti G., Rugai L. The impact of idealized body images in social media on eating disorders, anxiety, and self-esteem. *Journal of Media Psychology*. 2024. Vol. 58(2). P. 123–135.

2. Cash T. F. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash T. F., Pruzinsky T. (Eds.). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press, 2004. P. 38–46.

3. Curtis R. L., Loomans M. L. The influence of family and friends on body image and self-esteem in adolescents. *Journal of Social Psychology*. 2014. Vol. 44(5). P. 567–576.

4. Gong R., Xu S., Hermundstad A., Yu Y., Sternson S. M. Hindbrain double-negative feedback mediates palatability-guided food and water consumption. *Cell*. 2020. Vol. 182. P. 1589–1605.e22.

5. National Eating Disorders Collaboration (NEDC). *Body image and eating disorders prevention programs*. Australia, 2019. URL: <https://www.nedc.com.au/resources>.

6. Paxton S. J., Grabe S., Smolak L. Body image and social media: The impact of idealized images on self-perception and satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2022. Vol. 41(3). P. 234–247.

7. Perloff R. M. Social media and body image concerns: The role of appearance-related comparison and self-objectification. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014. Vol. 33(8). P. 758–774. <https://doi.org/10.1002/jscp.10805>

8. Perrin A., Anderson M. The impact of social media use on body image: A study of young women on Instagram and Facebook. *Journal of Social Media Studies*. 2019. № 22. P. 567–580.

9. Phillipou A., Castle D. J., Rossell S. L. Anorexia nervosa: Eating disorder or body image disorder? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 52(2). P. 138–139.

10. Prichard I., Smith A., Wilson M. Instagram and body image: The role of social comparison in shaping self-perception and body satisfaction. *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 102–110.

11. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 118–129. URL: <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2015.04.001>

12. Van Strien T., Frijters J. E. R., Bergers G. P. A., Defares P. B. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 1986. Vol. 5(2). P. 295–315.

WOMEN'S SELF-REALIZATION IN THE CONTEXT OF GENDER INEQUALITY: THE PSYCHOLOGICAL DIMENSION

**Master's Student O. V. Shlyakhtina
Scientific Supervisor: PhD, Senior Lecturer M. I. Babchuk**

The gender system, which has been shaped over centuries, causes persistent stratification of society based on gender. Within this hierarchy, men traditionally dominate, while women occupy a subordinate position. This structure is largely entrenched in cultural narratives, economic institutions, and the political system. It is this system that perpetuates the perception of «masculine» as active, rational, and leadership-oriented, and «feminine» as emotional, caring, and subordinate, which in

Збірник матеріалів
V Всеукраїнської конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Випуск 5

6 листопада 2025 року

Виготовлено з готового оригінал-макету
Технічне редагування матеріалів збірника – О.І. Кисельова.

Підписано до друку 03.11.2025 р. Папір офсетний. Формат 60×90/16.
Гарнітура «Times New Roman». Ум.-друк. арк. 16,3.
Тираж 300 прим. Зам. № 37.

Видавництво ТОВ «Лерадрук»
Свідоцтво ДК № 2645 від 11.10.2006 р.
м. Роздільна, вул. Європейська, 44.
E-mail: leradruk@gmail.com