

**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

РОЛЬ МУЗИКИ У ПРОЦЕСІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Магістрантка Р. М. Мач

Музика з давніх часів розглядається як один із найпотужніших засобів впливу на емоційний стан людини, що використовувався у ритуалах, лікувальних практиках, військових і трудових процесах, а також у побуті для підтримання психологічної рівноваги. Її регулятивний потенціал підтверджується як у класичних психологічних теоріях, так і в сучасних нейрофізіологічних дослідженнях, які демонструють, що музика здатна викликати широкий спектр емоцій – від глибокого смутку до піднесеної радості, – модифікувати настрій, сприяти емоційній катарсисній розрядці та змінювати рівень фізіологічного збудження організму [9]. Вона є багатовимірним феноменом, дія якого поєднує психологічний, фізіологічний і соціокультурний виміри, що робить її ефективним засобом впливу на емоційний стан у найрізноманітніших контекстах – від особистої саморегуляції до терапевтичних і психокорекційних програм.

З позицій афективної нейронауки, музичний вплив реалізується через активацію лімбічної системи, префронтальної кори та мезолімбічного дофамінергічного шляху, що бере участь у формуванні відчуття задоволення та винагороди. Це пояснює, чому музика може слугувати не лише джерелом естетичного переживання, а й інструментом емоційної саморегуляції, підвищення мотивації та відновлення психологічних ресурсів.

Дослідження також свідчать, що музика впливає на вегетативну нервову систему: повільні мелодії зі зниженим темпом і низькою гучністю здатні зменшувати частоту серцевих скорочень, нормалізувати дихання та знижувати рівень кортизолу, тоді як швидкі та ритмічні композиції можуть підвищувати збудження, стимулювати фізичну ак-

тивність і концентрацію уваги [12].

Сучасні теорії пояснюють феномен емоційного впливу музики через комплексну взаємодію когнітивних, сенсорних та афективних процесів, що інтегруються у досвіді слухача. Однією з найбільш визнаних концепцій є модель BRECVEMA, запропонована П. Юсліним [10], яка описує вісім механізмів, через які музика може формувати й модифікувати емоційний стан людини.

Крім того, українські психологи [2, 3, 5] наголошують, що музика може виконувати функцію емоційного посередника у спілкуванні, допомагаючи молодим людям виражати почуття, які вони не завжди здатні вербалізувати. Це особливо актуально в юнацькому віці, коли формується здатність до рефлексії, але вербальні навички емоційної експресії ще розвиваються.

Результати як зарубіжних [7, 8], так і українських досліджень підтверджують, що музика у молодіжному середовищі є не лише формою дозвілля, але й важливим інструментом психологічної самодопомоги, який сприяє зміцненню емоційної стабільності, розвитку самосвідомості та підвищенню якості життя.

Цей комплексний нейронний патерн активації свідчить, що музика здатна не лише викликати емоційні переживання, а й створювати умови для їх свідомої регуляції через механізми когнітивної інтерпретації та інтеграції емоційного досвіду. Зокрема, дослідження з використанням функціональної МРТ показують, що під час слухання музики, яка суб'єктивно сприймається як приємна, активність у префронтальній корі зростає, що сприяє більш адаптивному вибору стратегій емоційної регуляції, таких як позитивне переосмислення чи відновлення мотивації.

Особливо важливим цей процес є для юнацького віку, коли емоційні стани можуть досягати пікової інтенсивності внаслідок гормональних змін, соціальних викликів та формування особистісної ідентичності. Музика, яка викли-

кає сильні емоції, дозволяє молодим людям пережити внутрішні конфлікти у символічній формі через сюжет або атмосферу твору і водночас опрацювати їх без реальних міжособистісних зіткнень чи ризикованої поведінки.

Крім того, нейропсихологічні дослідження Koelsch та Juslin [10, 11] показують, що під час прослуховування емоційно насиченої музики активуються не лише лімбічні структури, але й зони префронтальної кори, пов'язані з когнітивною переоцінкою емоцій. Це означає, що музичний катарсис не обмежується простим «виплеском» емоцій, а супроводжується їхнім осмисленням і інтеграцією в особистісний досвід, що підвищує емоційну зрілість. Музика виконує подвійну функцію: з одного боку, вона є інструментом емоційного вивільнення, а з іншого – стимулятором саморефлексії та внутрішнього зростання, що особливо цінно в період юнацького становлення.

У юнацькому віці музичні вподобання набувають особливої ваги, оскільки вони нерідко стають невід'ємною частиною особистісної та соціальної ідентичності. Період пізньої підлітковості та ранньої юності характеризується активним пошуком себе, формуванням світогляду та визначенням власної ролі у соціальному середовищі. У цьому контексті музика виступає не лише як засіб емоційної регуляції, а й як символічний ресурс для самопрезентації та маркування належності до певної соціальної чи культурної групи.

Слухання музики, яка відображає індивідуальні цінності, переконання чи естетичні смаки, виконує функцію підтвердження власної унікальності, підсилює почуття автентичності та внутрішньої узгодженості. Наприклад, молоді люди, які ідентифікують себе з певним музичним стилем, часто відчують, що ці жанри «говорять» їхньою мовою, відображають їхні внутрішні переживання та допомагають сформувати позитивну самооцінку.

Психологічний механізм цього явища можна поясни-

ти через концепцію соціальної ідентичності, згідно з якою людина формує відчуття власної значущості, ототожнюючи себе з певною групою. Музичні вподобання, будучи маркером групової належності, підвищують самоповагу та створюють відчуття соціальної підтримки, навіть якщо ця група існує переважно у віртуальному чи символічному просторі.

В українських умовах подібний ефект особливо проявляється під час національно-культурних подій, коли спільне виконання пісень не лише об'єднує людей на емоційному рівні, але й підсилює колективну ідентичність. Як зазначає О. М. Демченко [1], під час таких заходів музика виконує роль психоемоційного «якоря», який допомагає долати почуття самотності, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки.

В українському науковому дискурсі ідеї відновлювального потенціалу музики також знаходять підтвердження. Так, дослідження Л. М. Лозової [4] показало, що цілеспрямоване прослуховування музичних добірок зі спокійним темпом та м'якою динамікою призводить до статистично значущого зниження рівня ситуативної тривожності у студентів. Схожі результати отримала О. М. Демченко [1], досліджуючи вплив музики різної тональності та темпу на емоційний стан молоді. Було встановлено, що музика мажорної тональності з помірним або повільним темпом найчастіше сприяла відновленню внутрішньої рівноваги та зниженню проявів стресу, тоді як мінорні та швидкі композиції могли викликати змішану емоційну реакцію – від катарсису до підвищення збудженості.

Дослідження О. О. Рибалки [6] показують, що українська молодь широко інтегрує музику у своє повсякденне життя як практичний інструмент емоційної саморегуляції. Особливо активно цей ресурс використовується в ситуаціях підвищеного психологічного навантаження – перед складанням іспитів, у період адаптації до нового навчаль-

ного або робочого колективу, а також у моменти емоційних криз, зокрема розчарувань у міжособистісних стосунках.

Водночас для зменшення напруження та стабілізації емоційного стану обираються повільні, мелодійні твори з м'якою гармонічною структурою та мінімальними динамічними коливаннями. Такі композиції асоціюються з безпекою та спокоєм, знижують рівень фізіологічного збудження, сприяють зменшенню ситуативної тривожності та полегшують процеси когнітивної переоцінки ситуації.

Важливим є й соціально-психологічний аспект: спільне прослуховування або створення музики сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків та підвищує рівень соціальної підтримки. У культурному контексті України музика виконує роль не лише емоційного, а й ідентифікаційного ресурсу, допомагаючи молоді усвідомлювати власні переживання, формувати почуття належності до певної групи та підтримувати психологічну стійкість у кризових ситуаціях [6].

Таким чином, музика є багатофункціональним засобом емоційної регуляції, що поєднує індивідуальні, соціальні та культурні чинники, а її цілеспрямоване використання може розглядатися як ефективна стратегія психологічної самодопомоги у юнацькому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Демченко О. П. Використання музики як засобу емоційної саморегуляції у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9. Вип. 5. С. 45–53.

2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. Київ : Каравела, 2017. 368 с.

3. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *Наука і освіта*. 2016. №2-3. С. 91-98.

4. Лозова, І. М. Музикотерапевтичні техніки у зниженні рівня тривожності студентської молоді. *Вісник Хар-*

ківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2021, № 70, С. 101–108.

5. Мартинюк Ю.О. Толмачевська В.О. Особливості спрямованості емоційної реакції на екстремальні обставини життя. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 26(3). С.86-91.

6. Рибалка О. О. Музика як засіб регуляції емоційного стану студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 46. С. 274–285.

7. Casey B. J., Jones R. M., Hare T. A. The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008. Vol. 1124. P. 111–126.

8. Garnefski N., Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(8), 1659–1669.

9. Juslin P. N., Sloboda J. A. Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications. Oxford University Press, 2010.

10. Juslin P. N., Västfjäll D. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 2008. Vol. 31(5), P. 559–621.

11. Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 2014. Vol. 15(3), P. 170–180.

12. Thoma M. V., Ryf S., Mohiyeddini C., Ehlert U., & Nater U. M. Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 2013. Vol. 27(3), P. 534–543.

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