

**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

Розділ IV

ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ЙОГО РОЗВИТКУ

**К. психол. н., доц. О. Г. Бабчук
Магістрантка В. В. Гопка**

Психологічне благополуччя є не лише результатом сприятливих життєвих обставин, а й наслідком усвідомленої та цілеспрямованої внутрішньої роботи особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, самопізнанню, подоланню життєвих труднощів і досягненню внутрішньої рівноваги. Воно охоплює не просто відсутність негативних емоцій чи психічних розладів, а наявність позитивного ставлення до себе, здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, реалізовувати власний потенціал і відчувати смисл життя. Психологічне благополуччя відображає зрілість особистості, її здатність інтегрувати емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти досвіду, підтримуючи стабільність у мінливих умовах соціуму [2].

У сучасній психології цей феномен розглядається як багатовимірне утворення, що включає емоційну, когнітивну, мотиваційну й соціальну складові. Так, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як сукупність таких параметрів, як самоприйняття, автономія, компетентність у житті, позитивні взаємини, наявність життєвих цілей і особистісне зростання [9]. Згідно з дослідженнями Е. Дінера, воно також містить суб'єктивний компонент – задоволеність життям і переважання позитивних емоцій над нега-

тивними [10].

Таким чином, психологічне благополуччя не є статичним станом, а динамічним процесом підтримання внутрішньої гармонії, що залежить як від зовнішніх обставин, так і від внутрішніх стратегій осмислення досвіду. Саме тому сучасна наука розглядає благополуччя як результат активної участі особистості у власному психічному розвитку, її готовності до рефлексії, відповідальності за власне життя та пошуку особистого сенсу.

У науковій літературі сформувалося кілька провідних напрямів і психологічних підходів, спрямованих на розвиток благополуччя, серед яких гуманістичний, когнітивно-поведінковий, позитивний, екзистенційно-гуманістичний, тілесно-орієнтований і медитативний. Кожен із них має свої концептуальні основи, методи і техніки, однак усі вони виходять із спільного припущення: людина володіє внутрішніми ресурсами для гармонізації психоемоційного стану, подолання криз і досягнення життєвого задоволення.

Гуманістичний підхід займає провідне місце у психологічній науці, розглядаючи особистість як унікальну, самодостатню й активну систему, що прагне до самореалізації, особистісного зростання й гармонії із собою та світом. У межах цього підходу психологічне благополуччя розуміється як стан внутрішньої узгодженості, прийняття себе, свободи вибору та відповідальності за власне життя. Основна ідея гуманістичного напрямку полягає у визнанні внутрішнього потенціалу людини для зростання, саморозкриття та досягнення гармонії [1].

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, наголошував, що кожна людина володіє природною здатністю до самопізнання та самоактуалізації. Для цього важливо створити умови автентичності, безумовного прийняття та емпатійного розуміння [8]. Його клієнт-центроване консультування передбачає такі основні принципи: безумовне прийняття формування доброзичливого

ставлення до себе незалежно від власних помилок; емпатійне слухання здатність сприймати іншого без оцінки й інтерпретацій; створення атмосфери довіри забезпечення безпечного простору для самовираження. До гуманістичних методів розвитку благополуччя також належать терапія самореалізації, гештальт-терапія (робота в парадигмі «тут і тепер»), арт-терапія як засіб вираження емоцій і самоусвідомлення, а також вправи на саморозкриття й осмислення власних цінностей.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) розглядає психологічне благополуччя через призму взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою. Згідно з ідеями А. Бека та А. Елліса, емоційний стан особистості визначається не самими подіями, а тим, як людина їх інтерпретує [6, 7]. Тому зміна дисфункціональних переконань і формування адаптивних когнітивних схем сприяють зниженню стресу, стабілізації емоційного стану та підвищенню життєвої задоволеності. Серед основних технік КПТ когнітивна реструктуризація (виявлення ірраціональних думок і їх заміна реалістичними), поведінкова активація (залучення до конструктивної діяльності), ведення щоденників настрою, навчання навичкам саморегуляції та ефективного вирішення проблем.

Позитивна психологія сучасний напрям, який зосереджується не на подоланні патологій, а на розвитку сильних сторін, чеснот і позитивних емоцій. Засновник напрямку Мартін Селігман визначав головну мету позитивної психології як вивчення того, що робить життя повноцінним [11]. Психологічне благополуччя у цій концепції трактується як наявність позитивних переживань, відчуття сенсу, задоволеності та процвітання. Основна ідея благополуччя можна розвивати цілеспрямовано через зміцнення позитивних емоцій, чеснот і життєвого сенсу. Ефективними методами є практики вдячності, розвиток сильних сторін характеру, медитації на позитивні емоції, візуалізації, а також психо-

логічні інтервенції, спрямовані на підвищення життєвої задоволеності.

Екзистенційно-гуманістичний підхід поєднує ідеї гуманістичної психології та філософії екзистенціалізму, фокусуючись на свободі вибору, відповідальності, пошуку сенсу життя та прийнятті обмежень людського існування [1]. Психологічне благополуччя тут розглядається як результат усвідомленого проживання власного життя в гармонії з собою, світом і людьми. Основна ідея цього підходу виникає через осмислення власного досвіду, прийняття відповідальності та автентичне існування [3]. До ефективних методів належать логотерапія (пошук особистісного сенсу навіть у кризових ситуаціях), екзистенційна бесіда (роздуми над питаннями свободи, смерті, самотності), а також арт-терапія й біографічні методи, які сприяють самоусвідомленню та емоційній зрілості.

Тілесно-орієнтовані та медитативні практики підкреслюють єдність тіла і психіки, адже робота з тілом впливає на емоційний стан, рівень стресу та здатність до саморегуляції [5]. Основна ідея цього напрямку полягає в тому, що усвідомлення тілесних процесів допомагає гармонізувати психоемоційний стан. Серед найпоширеніших методів прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, йога, тілесні медитації, майндфулнес-практики. Вони сприяють розвитку тілесної усвідомленості, нормалізації діяльності нервової системи та відновленню внутрішнього балансу.

Медитативні підходи, такі як усвідомленість (mindfulness), медитація на співчуття, трансцендентальна медитація чи візуалізаційні техніки спрямовані на розвиток уважності, емпатії та емоційної рівноваги. Вони допомагають людині приймати власні переживання без оцінювання, знижують рівень тривоги та сприяють стабілізації психофізіологічного стану [4].

Отже, психологічне благополуччя постає як інтегральний феномен, який формується завдяки поєднанню са-

мопізнання, свідомої поведінки, емоційної регуляції та гармонійної взаємодії з навколишнім світом. Його розвиток можливий через усвідомлену роботу над собою, використання гуманістичних, когнітивних, позитивних, екзистенційних і тілесно-орієнтованих методів, які спільно сприяють досягненню внутрішньої цілісності, стійкості та життєвого задоволення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зварич І.М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

2. Котлова Л.О., Марчук К.А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. С.216-219.

3. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, С.О. Копилов [та ін.] ; за ред. В.Л. Зливкова. Київ: Вид. Дім «Слово», 2017. 336 с.

4. Степура Є.В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. Випуск 32. 2021. С. 120-124.

5. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

6. Beck A. T. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press. 2011. 425 p.

7. Ellis A. Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me – It Can Work for You. New York: Prometheus Books. 2004. 384 p.

8. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961, 435p.

9. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Ad-

vances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. Vol. 83(1), P. 10–28.

10. Diener E., Oishi S., & Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2018. Vol. 2(4), P. 253–260.

11. Seligman M. E. P. *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. New York: PublicAffairs. 2018. 448 p.

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СТАНОВЛЕННІ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

**Док. філософії (PhD), ст. викл. М. І. Бабчук
Магістрант В. Г. Гевчук**

Здатність особистості жити у суспільстві, зберігаючи при цьому власні права та виявляючи повагу до прав інших членів соціуму, значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Особливої актуальності ця здатність набуває в умовах соціальних трансформацій, нестабільності чи кризових подій, коли загострюються міжособистісні та міжгрупові суперечності. Сучасна світова практика свідчить про те, що в багатьох випадках комунікації, як між окремими особистостями, так і між соціальними групами, бракує досвіду прийняття рішень із врахуванням принципів толерантності, діалогу та партнерства.

Психологічна готовність особистості до конструктивної, терпимої взаємодії з представниками інших культур, соціальних прошарків або світоглядних позицій стала необхідною умовою ефективної соціальної адаптації та формування зрілої особистості. Усі сфери життєдіяльності, починаючи від освітньої й завершуючи побутовою, передбачають вміння встановлювати й підтримувати безконфлі-

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