



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

Підсумовуючи результати, можна зазначити, що в умовах війни рівень особистісної конфліктності респондентів залишається помірним, проте високий рівень стресу значно підвищує ризик ескалації суперечок. Найбільш поширеними виявилися політичні та емоційні конфлікти, що свідчить про соціальну поляризацію та підвищення афективної напруги. У професійній сфері домінує стратегія уникнення, тоді як у сімейних відносинах – боротьба. Отримані результати підтверджують необхідність розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, зниження рівня стресу та формування культури діалогу в організаціях.

Список використаних джерел:

1. Manual PSS: Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale) – PSS-10: методичний посібник. Київ, 2023. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
2. Психологія: Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для студ. Усіх спец. денної та заочної форми навчання / Уклад.: М.О. Кононець. Київ : ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2014. 44 с.
3. Kilmann R. H. Mastering the Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). Newport Coast, CA : Kilmann Diagnostics, 2023. 302 p.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

*Оксана Поповська, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної освіти*

*Анастасія Шварц, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY ELEMENTS FOR RESTORING EMOTIONAL REGULATION IN INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

*Oksana Popovska, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
department of preschool education*

Anastasiia Shvarts, master's student in Psychology

Анотація. У статті проаналізовано теоретичні засади використання елементів музикотерапії як засобу емоційної регуляції. Представлено результати емпіричного дослідження, яке підтвердило високий рівень тривожності у фокус-групі та обґрунтувало високу суб'єктивну значущість елементів музикотерапії для стабілізації психоемоційного стану.

Ключові слова: музикотерапія, травматичний досвід, емоційна регуляція музика, тривожність.

Abstract. Abstract. The article analyzes the theoretical foundations for the use of music therapy elements as a means of emotional regulation. The results of an empirical study are presented, which confirmed a high level of anxiety in the focus group and substantiated the high subjective significance of music therapy elements for stabilizing the psycho-emotional state.

Key words: music therapy, traumatic experience, emotional regulation, music, anxiety.

У сучасних соціально-політичних умовах українське суспільство

переживає складні трансформаційні процеси, зумовлені воєнними діями, масовим внутрішнім і зовнішнім переселенням населення, втратою стабільних умов життя та руйнуванням звичного соціокультурного середовища.

Тому зіткнення з психотравмуючими подіями – такими як втрата близьких, розлука з родиною, вимушене переміщення, перебування в умовах небезпеки чи свідчення актів насильства – створює значний ризик для їхнього психологічного благополуччя.

О. Гершанов визначає травматичну подію як таку, що людина сприймає як пряму загрозу своєму життю, фізичному чи психічному здоров'ю, або життю та здоров'ю близької особи. За його словами, це відчуття виникає безпосередньо під час події (навіть якщо пізніше з'ясовується, що реальної небезпеки не було) і провокує фізіологічні, поведінкові або емоційні реакції.[6, с. 4].

Травматичний досвід може з'являтися тоді, коли подія відбувається занадто стрімко, несподівано або має надто високу інтенсивність. Він також може виникнути внаслідок тривалого страху або нервового напруження – будь-що, що породжує надто сильні негативні емоції, з якими людина не в змозі впоратися [8]. Накопичення подібного досвіду може зумовлювати формування посттравматичних стресових розладів, підвищену тривожність, емоційну нестабільність, труднощі у соціальній адаптації та навчальній діяльності.

Психологічна травма виникає, коли людина не має достатньо ресурсів для подолання негативного впливу травматичної події. До таких подій належать війна, обстріли, втрата дому, поранення чи загибель близьких, втрата сенсу попереднього життя, невизначеність, насильство, фізичні ушкодження, тривалі виснажливі хвороби, розставання з партнером чи партнеркою, втрата роботи чи джерела прибутку. Реакції на травму можуть бути фізіологічними (наприклад, порушення сну, апетиту, пришвидшене серцебиття) та психологічними (відчуття безпорадності, страх, розгубленість, гнів, замикання в собі) [1].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка та впровадження ефективних, науково обґрунтованих засобів психологічної підтримки, які сприятимуть подоланню негативних наслідків травматичного досвіду.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психосоціальна підтримка являє собою процес, який спрямований на зміцнення стійкості окремих осіб, сімей та громад, сприяє їх відновленню після кризових ситуацій та формує безпечне середовище для подальшого розвитку. [3]

Автори посібника «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події» зазначають, що підходи, спрямовані на відновлення відчуття безпеки та подолання кризових станів, спираються на результати низки досліджень. Так, у роботі Möllen та співавт. було проаналізовано ефективність психосоціальної програми для дітей і підлітків-біженців, які пережили воєнні дії. Програма поєднувала індивідуальні, сімейні та групові заняття з використанням психоосвітнього підходу, методів роботи з травматичним досвідом і переживаннями, релаксації та творчих технік. Результати показали, що у 90 % учасників значно покращилося психосоціальне функціонування, а кількість діагностованих випадків ПТСР зменшилася з 60 % до 30 %. Також спостерігалось зниження тривожних і депресивних симптомів.

Утім, дослідники наголошують, що програма виявилася недостатньо ефективною для осіб із тяжкими психіатричними порушеннями[9].

Серед різноманітних творчих методів, що довели свою ефективність у психологічній підтримці, виділяється музикотерапія, яка поєднує емоційне вираження та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Властивості музики відомі людству з давніх часів і й досі використовуються як ефективний засіб впливу на емоційну сферу людини. Вже в Стародавній Греції Піфагор застосовував музичні практики в терапевтичних цілях, а Аристотель підкреслював здатність музики полегшувати важкі психічні переживання.

На думку Н. Квітки, музикотерапія вибудовує асоціативні зв'язки, що поєднують мистецтво з творчістю, емоційними переживаннями та можливістю самовираження. Творчий процес, у свою чергу, сприяє подоланню буденності, зняттю психологічних обмежень, виходу за рамки стереотипного мислення та відкриває простір для розкриття внутрішнього потенціалу особистості [7, с. 5].

Н. Субота зазначає, що взаємодія людини з музикою є багатограним процесом. Сприймання музичного твору має специфічні особливості, які відрізняють його від сприйняття інших об'єктів. Цей процес складний і багатосторонній, включає протилежні тенденції та елементи. Емоційне сприймання музики визначається як характеристиками реципієнта, так і об'єктивними властивостями твору, що проявляються у взаємодії людини з музичним об'єктом у соціальному контексті. Раніше вивчення взаємодії суб'єкта та об'єкта музичного сприймання здійснювалося переважно в межах музикознавства, зосереджуючись на об'єктивних характеристиках твору, які відображаються слухачем, тоді як психологічний зміст музики досліджувався недостатньо. Психологічне дослідження цього процесу неможливе без врахування психічного стану сприймаючого індивіда та об'єктивних властивостей музики, що впливають на суб'єктивне сприймання[10].

Сьогодні Всесвітня федерація музикотерапевтів визначає музикотерапію як використання музики та її елементів – звуків, ритму, мелодій – для розвитку та відновлення функцій індивіда, сприяння кращій внутрішній і міжособистісній інтеграції та підвищенню якості життя. До практик музикотерапії належать слухання музичних творів, спів, ритмічні рухи під музику, виконання музичних творів, гра на дитячих музичних інструментах, музична імпровізація (активна музикотерапія), а також поєднання музики з образотворчою діяльністю, казкотерапією, танцювальною терапією, рефлексотерапією, ароматерапією та іншими методами. Психологи відзначають, що музикотерапія ефективна у корекції різних психологічних і невротичних розладів, зокрема порушень сприймання та відчуттів, неадекватних реакцій на емоційні переживання, неврозів, депресій, істерій, нав'язливих станів, а також порушень емоційного і фізичного розвитку[2, с. 15].

Дослідники відзначають, що ретельно підібрана музика позитивно впливає на гармонізацію психічного стану дитини. Завдяки емоційності та розвиненому музичному слуху діти легше відгукуються на позитивні емоції та вчинки, що водночас стимулює їхню пізнавальну активність. Одним із ключових завдань

музикотерапії є інтеграція особистості в соціальне середовище, адже у процесі музичної співтворчості відпрацьовуються комунікативні навички, долається надмірна сором'язливість, формується самоконтроль і витримка. Засоби музики сприяють становленню гармонійної особистості та полегшують соціальну адаптацію. Крім того, музика здатна моделювати поведінкові реакції, надаючи дитині можливість навчитися самоконтролю та обирати найбільш конструктивні способи дій у складних ситуаціях. Варто також підкреслити, що музика виступає як невербальна форма комунікації, яка в окремих випадках є ефективнішою за мовленнєве спілкування у сфері людських стосунків [5].

Для емпіричного обґрунтування застосування елементів музикотерапії було проведено дослідження за участю фокус-групи українців з 16 осіб, які мають травматичний досвід. Дослідження носило констатуючий характер і використовувало двокомпонентний підхід. По-перше, для кількісної оцінки та підтвердження високого рівня тривожності у цій групі була застосована шкала тривожності Дж. Тейлора (ТМАС). По-друге, для підтвердження ролі музики як засобу емоційної саморегуляції було проведено дослідження «Музика у вашому житті: вплив, значення, емоції». Результати ТМАС чітко засвідчили гостру потребу цієї групи в психологічній корекції, тоді як дані опитування «Музика у вашому житті» емпірично підтвердили сприйняття музики респондентами як ефективного інструменту для стабілізації психоемоційного стану. Зібрані таким чином дані лягли в основу теоретичного обґрунтування використання елементів музикотерапії. Для кількісної оцінки впливу травматичного досвіду на психоемоційний стан було застосовано шкалу тривожності Тейлора (ТМАС) на вибірці з 16 осіб (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісна оцінка впливу травматичного досвіду на психоемоційний стан за шкалою тривожності Тейлора (ТМАС)

Рівень тривоги	Кількість осіб (N=16)	Частка від загальної кількості	Інтерпретація
Дуже високий	3	18,75%	Показник крайнього психоемоційного напруження
Високий	8	50%	Показник, що вимагає втручання
Середній (тенденція до високого)	4	25%	Стан підвищеної вразливості
Середній (тенденція до низького)	1	6,25%	-
Низький	0	0%	-

Отримані результати чітко засвідчили гостру необхідність психологічної корекції у досліджуваній групі.

Абсолютна більшість (68,75%) досліджуваної групи демонструє високий та дуже високий рівень тривожності. Це емпірично підтверджує, що пережитий травматичний досвід призвів до стійкого порушення механізмів емоційної регуляції. Виявлені показники (50% – високий рівень, 18,75% – дуже високий) є прямим доказом значного психоемоційного напруження та підтверджують

актуальність пошуку ефективних, невербальних методів корекції. Частка осіб із низьким рівнем тривоги становить 0%, що підкреслює загальну дезадаптацію групи.

Водночас, для обґрунтування вибору елементів музикотерапії як корекційного засобу, було проведено дослідження «Музика у вашому житті: вплив, значення, емоції».

Аналіз відповідей засвідчив її високий психологічний потенціал. Було встановлено, що переважна більшість опитаних активно використовує музику як інструмент корекції свого стану. Зокрема, 93,75% респондентів зазначили, що музика є для них засобом для покращення настрою. Це підкреслює високий емоційний потенціал музики як засобу швидкої зміни афективного стану. Крім того, 87,5% опитаних використовують її для розслаблення та зняття психоемоційної напруги. Це підтверджує виражений антистресовий та регулятивний ефект, що є критично важливим для осіб, у яких, згідно з даними шкали Дж. Тейлора, фіксується високий рівень тривожності. Для абсолютної більшості респондентів музика виконує активну психокорекційну роль, а не є нейтральним явищем.

Аналіз умов прослуховування розкриває, як саме музика інтегрується у процес саморегуляції. 50% респондентів вказали, що слухають музику у будь-який вільний час, що підкреслює її роль як швидкого та доступного засобу для миттєвої корекції емоційного стану. При цьому 68,75% опитаних віддають перевагу слуханню наодинці. Це свідчить про те, що прослуховування музики, використовується як засіб музикотерапії, а саме як інструмент для інтроспекції, рефлексії та внутрішньої роботи з пережитим досвідом.

Дані цього опитування емпірично підтверджують сприйняття музики респондентами як дієвого інструменту для емоційної саморегуляції. Респонденти, незважаючи на високу тривожність, активно використовують елементи музикотерапії для зниження емоційної напруги, покращення настрою, загальної стабілізації внутрішнього стану.

Зіставлення цих даних із результатами шкали Дж. Тейлора дозволяє зробити ключовий висновок. Встановлений високий рівень тривожності фіксує проблему, тоді як висока довіра до музики як засобу самопомоги вказує на наявність потужного внутрішнього ресурсу для її вирішення. Таким чином, елементи музикотерапії є емпірично виправданим та релевантним методом для відновлення емоційної регуляції у осіб з травматичним досвідом.

Список використаних джерел:

1. Алчанова О. Травматичний досвід: чому його не варто ні боятися, ні романтизувати МН4U. URL: <https://surl.li/ouhdqq>
2. Бакай, С. Ю., Мкртчян, О. А. Музикотерапія та вокалотерапія у сучасному педагогічному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2011. Вип. 14. С. 13–16.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>.
4. Гельбак А. М. Музикотерапія як освітня інновація. Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 7 червня 2018 року, м. Суми. Суми, 2018. С. 37–42.

5. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Кропивницький, 2019. 56 с.
6. Гершанов О. Основи роботи з травмою: навч.-метод. матеріали / О. Гершанов; проект Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень», Маріупольський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, Ізраїльська коаліція травми. Київ, 2017. 23 с. URL: <http://israeltraumacoalition.org>
7. Квітка Н. О. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку. Балаклія: Комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр» Балаклійської районної ради Харківської області, 2020. 36 с.
8. Лікування травми у дітей. Книга з малюнками для батьків. URL: <https://surl.li/garusd>
9. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навчально-методичний посібник / авт.-упоряд. Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022.
10. Субота, М. В. Психологічна сутність емоційного сприймання музики. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 11. С. 859–870.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Ольга Грошовенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти

Юлія Шепель, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF OVERCOMING PROCRASTINATION AMONG EMPLOYEES OF CHARITABLE ORGANIZATIONS

Olga Groshovenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of pedagogy and education

Julia Shepel, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядаються психологічні механізми виникнення та подолання прокрастинації у працівників благодійних організацій. Аналізуються специфічні чинники, що сприяють прокрастинації у цій сфері, та пропонуються ефективні стратегії управління часом та мотивацією.

Ключові слова: прокрастинація, благодійна організація, психологічні механізми, саморегуляція, мотивація.

Abstract. The article examines the psychological mechanisms of the emergence and overcoming of procrastination in employees of charitable organizations. Specific factors contributing to procrastination in this field are analyzed, and effective strategies for time management and motivation are proposed.

Key words: procrastination, charitable organization, psychological mechanisms, self-regulation, motivation.

Прокрастинація – поширене явище, що характеризується відкладанням важливих справ на потім, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Це явище є особливо актуальним для працівників благодійних організацій, де високий рівень емоційного навантаження, постійна взаємодія з