

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

MUSIC AS A MEANS OF FORMING THE RESILIENCE OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN

Українське суспільство в сучасних умовах становлення проживає один з найскладніших періодів, що зумовлено повномасштабним вторгненням країни-агресора на територію суверенної держави. Це негативно впливає на загальний психологічний стан населення, а більшість громадян перебувають у перманентному стресі, відчуваючи страх за своє життя та життя близьких, намагаються закрити базові матеріальні потреби та потреби у безпеці. Діти дошкільного віку також відчувають негативний вплив стресу на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Це актуалізує проблему формування резильєнтності у дошкільників, що зумовило мету статті – дослідження психолого-педагогічного потенціалу музики у формування резильєнтності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти та родини.

Визначено провідні прояви з боку дітей на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у разі впливу стресових подразників, зокрема до них відносимо: пасивність, відсутність звичайних емоційних реакцій; перманентний страх; нічні кошмари, порушення сну; страх розставання з близькою людиною; підсилена реакція на гучні звуки; збудливість, розфокусованість, неувважність; складність у вербалізації негативної події; складність ідентифікації власних почуттів; тривога з приводу смерті; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.) тощо.

Установлено, що резильєнтність особистості розуміється як здатність долати негативні стани, що спричинені негативними зовнішніми факторами, а також здатність планувати своє життя на основі отриманого досвіду. Доведено, що у дитини дошкільного віку можна сформувати базові уміння щодо подолання негативних психологічних станів з використанням музики.

Схарактеризовано психолого-педагогічний потенціал музики у формуванні резильєнтності дітей дошкільного віку, що полягає у: здатності позитивно впливати на емоційну сферу дитини; наданні можливості дитині самовиражатися через співи, гри на музичних інструментах, танці й ритмічні вправи, музичні й музично-дидактичні ігри та слухання музики; можливості створити певні ритуали з використанням музики тощо.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, стрес, діти дошкільного віку, музика.

Ukrainian society in the modern conditions of formation is living through one of the most difficult periods, which is due to the full-scale invasion of the aggressor country on the territory of a sovereign state. This has a negative impact on the general psychological state of the population, and the majority of citizens are under permanent stress, fearing for their lives and the lives of their loved ones, trying to cover basic material needs and security needs. Preschool children also experience the negative impact of stress on the physiological, cognitive, emotional and behavioral levels. This actualizes the problem of building resilience in preschool children, which led to the purpose of the article – the study of the psychological and pedagogical potential of music in building resilience in preschool children in the conditions of preschool education institutions and the family.

The leading manifestations on the part of children at the physiological, cognitive, emotional and behavioral levels in the event of exposure to stressful stimuli are identified, in particular, they include: passivity, lack of usual emotional reactions; permanent fear; nightmares, sleep disturbances; fear of parting with a loved one; increased reaction to loud sounds; excitability, lack of focus, inattention; difficulty in verbalizing a negative event; the difficulty of identifying one's own feelings; anxiety about death; somatic symptoms (abdominal pains, headaches, etc.), etc.

It was established that the resilience of the individual is understood as the ability to overcome negative states caused by negative external factors, as well as the ability to plan one's life based on the experience gained. It has been proven that a preschool child can develop basic skills in overcoming negative psychological states using music.

The psychological and pedagogical potential of music in shaping the resilience of preschool children is characterized, which consists in: the ability to positively influence the child's emotional sphere; providing opportunities for the child to express himself through singing, playing musical instruments, dancing and rhythmic exercises, musical and musical-didactic games and listening to music; opportunities to create certain rituals using music, etc.

Key words: resilience, stress resistance, stress, preschool children, music.

УДК 373.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.1.11>

Коваленко Т.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри розвитку дитини
раннього і дошкільного віку
Державного закладу «Луганський
національний університет імені Тараса
Шевченка»

Єпіхіна М.А.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри розвитку дитини
раннього і дошкільного віку
Державного закладу «Луганський
національний університет імені Тараса
Шевченка»

Богач О.В.,

канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Державного закладу «Луганський
національний університет імені Тараса
Шевченка»

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасне українське суспільство проживає один з найскладніших періодів становлення, що зумовлено повномасштабним вторгненням країни-агресора на територію нашої держави. Це провокує не лише серйозні соціально-економічні проблеми, а й впливає на загальний психологічний стан населення. Більшість громадян перебувають у перманентному стресі, відчуваючи страх за своє життя та життя

близьких, намагаються закрити базові матеріальні потреби та потреби у безпеці. Це неодмінно впливає на зниження рівня духовної культури населення, а провідними цінностями наразі для більшості є мир, здоров'я, безпека та упевненість у завтрашньому дні, матеріальне благополуччя, у той час як цінності більш високого порядку дещо нівелюються.

Натомість повномасштабна війна триває вже більше двох років, і ціле покоління дошкільників на

собі відчули значний психологічний тиск, а інколи й постраждали фізично. Це зумовлює необхідність пошуку оптимальних засобів формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку з метою збереження їхнього здоров'я та формування здатності долати тривожні стани.

Сьогодні учені активно шукають ефективні форми та методи роботи з дітьми дошкільного віку для формування у них так званої резильєнтності, тобто здатності долати стреси та вибудовувати адекватну модель поведінки в складних умовах життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Феномен резильєнтності є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених (G. Richardson, P. Waite, K. Connor, J. Davidson, M. Ungar; Н. Гусак, С. Кравчук, А. Максименко, О. Хамінич, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін), натомість мало хто говорить про ефективні засоби формування стресостійкості у дітей дошкільного віку.

Проблема стресостійкості дошкільника актуалізується у розвідках Н. Бочаріна, О. Власова, Б. Іващишин, Н. Кравчук, О. Хлонь та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми Але у науковому полі все ще бракує розвідок, предметом дослідження яких є музика як засіб формування резильєнтності дошкільників в умовах ЗДО та родини.

Отже, **метою** статті є дослідження психолого-педагогічного потенціалу музики у формування резильєнтності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти та родини.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Перш за все, зупинимось на сутності провідних понять дослідження, зокрема більш детально охарактеризуємо значенні дефініції «резильєнтність». У сучасному науковому дискурсі подано такі тлумачення:

– процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [9];

– здатність соціальної системи будувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, здатність суспільства протистояти викликам і кризам у різних сферах суспільного життя шляхом внесення змін та адаптації без шкоди для основних цінностей суспільства і інституцій [7, с. 101].

Зарубіжні учені трактують резильєнтність у межах трьох провідних підходів, зокрема: як риси особистості, як певного процесу, що є динамічним, як наслідок певного спеціально організованого процесу (упровадження розробленої системи, технології, методики).

Так, представники першого підходу (K. Connor, J. Davidson) вважають, резильєнтність це специфічна риса особистості, яка допомагає їй долати

труднощі, відчувати себе у відносному балансі навіть за умов невизначеності, або, навіть, небезпеки. Учені зазначають, що з одного боку така риса є своєрідним імунним механізмом, з іншого – її можна виховувати в собі. Так чи так, резильєнтність як особистісна властивість дозволяє діяти за несприятливих умов, крім того, резильєнтна особистість може досягти певного процвітання навіть за умов тотальної кризи або несприятливих для всіх інших зовнішніх умов.

У межах другого підходу, де резильєнтність визначається як процес (S. Fergus, M. Zimmerman, S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker), коли людина поступово адаптується до несприятливих умов та намагається моделювання своє життя в заданих зовні параметрах. Учені наголошують на тому, що резильєнтність формується протягом усього життя людини під час набуття досвіду.

І, нарешті, резильєнтність як результат розуміється як сформований тип поведінки за умови впливу негативних умов/явищ (A. Masten).

Отже, резильєнтність особистості розуміється як здатність долати негативні стани, що спричинені зовнішніми факторами, а також здатність планувати своє життя на основі отриманого досвіду. Очевидно, що у дошкільному віці дитині доволі складно виробити означену здатність через недосконалість певних психічних процесів. Дослідження переконають, що діти, які зазнали стресу, не можуть до кінця усвідомити, що саме з ними сталося, вони запам'ятовують виключно саму негативну ситуацію [3, с. 18]. Натомість, наслідки впливу стресу проявляються на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

До провідних проявів впливу стресової ситуації на дошкільника учені зараховують:

– пасивність, відсутність звичайних емоційних реакцій;

– перманентний страх; нічні кошмари, порушення сну; страх розставання з близькою людиною; підсилена реакція на гучні звуки;

– збудливість, розфокусованість, неухважність;

– складність у вербалізації негативної події;

– складність ідентифікації власних почуттів;

– тривога з приводу смерті;

– соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.) тощо [Там само].

Отже, формування резильєнтності як здатності долати негативні стани у дошкільника є вкрай важливим завданням сьогодення, особливо, коли мова йдеться про дітей, які мали досвід проживання в окупації, втратили своїх близьких, або змушені були залишити свої домівки.

Зупинимось на психолого-педагогічному потенціалі музики як засобу формування резильєнтності дітей дошкільного віку. Варто зазначити, що І. Малашевська у своїх роботах виокремлює три-векторний вплив музики на людину:

– вібраційний, що полягає у стимуляції обмінних процесів на клітинному рівні організму, а вдало підібране звучання сприяє, на думку вченої, виробленню певних гормонів;

– фізіологічний, оскільки музика впливає на дихальну, рухову та серцево-судинну системи;

– психологічний – музика здатна впливати на психологічний стан особистості через стимулювання позитивних емоцій [5]. Тож, цілком можемо говорити про музикотерапію як засіб подолання стресових станів.

Аналіз наукових розвідок (Н. Борщенко, Н. Бочаріна, С. Науменко) доводить, що музика безпосередньо впливає на *емоційну сферу* особистості дошкільника, крім того, здатна змінювати емоції. Так, Н. Бочаріна зазначає: «Музика здатна змінювати емоційну сферу дитини та впливати на її поведінку» [1, с. 575]. Вдало підібрана музика допомагає дітям виражати і регулювати свої емоції. Через пісні, мелодії та ритми діти можуть відчувати і розуміти власні емоційні стани, що допомагає їм краще справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями.

Спокійні мелодії можуть заспокоювати та знижувати рівень тривоги або збудження, тоді як енергійні ритми можуть піднімати настрій і додавати енергії. Енергійна і радісна музика стимулює вироблення ендорфінів, що сприяє підвищенню настрою і створює позитивний емоційний фон. Це може бути особливо корисно під час активних ігрових занять або святкових подій у ЗДО. До того ж, музика з різними темпами, ритмами і тональностями допомагає дітям дошкільного віку зрозуміти та ідентифікувати емоції, як свої, так і оточуючих.

Музика має здатність знижувати рівень стресу і тривоги. Слухання музики може діяти як форма релаксації, допомагаючи дошкільникам розслабитися і відчувати себе краще в стресових ситуаціях [2]. Ми поділяємо думку Р. Призванської, яка підкреслює, що музика «позитивно впливає на настрій дитини, викликаючи, перш за все, почуття задоволення. Постійні позитивні реакції на музику є базовими для формування емоційної сфери дитини» [6, с. 28].

Учені (Н. Бочаріна, І. Малашевська) зазначають, що музика є засобом *самовираження* для дитини дошкільного віку. Діти можуть створювати власні мелодії або ритми, що дозволяє їм відчувати особисту значущість та унікальність. Це зміцнює їхню впевненість у собі і, відповідно, підвищує рівень резильєнтності.

Самовираження за допомогою музики стає можливим через такі форми:

– співи – один з найприродніших для дитини спосіб музичного самовираження, що дозволяє дошкільнику передавати свій настрій, емоції й почуття;

– гра на простих або іграшкових музичних інструментах – барабанах, маракасах, ксілофоні

тощо – дозволяє дитині позбавитись негативних емоцій через відбивання ритмів. Слушною вважаємо думку Н. Бочаріної: «Надзвичайно ефективно виходу агресії та злості сприяє гра на барабанах та інших ударних інструментах. Під час проживання стресових ситуацій у дитини утворюється своєрідний м'язовий панцир, від якого можна позбавитися завдяки емоційному відбиванню ритму або інтенсивним рухам під ритмічну музику» [1, с. 583];

– танці, ритмічні вправи – рухаючись під музику, діти можуть виражати свої почуття і настрої через тілесні рухи, розвиваючи при цьому фізичні здібності та уяву. Р. Призванська справедливо зазначає: «придумуючи рухи під музику, малюк конкретизує музичний образ, роблячи його зрозумілим в першу чергу самому собі. Рух стає для дитини засобом сприйняття музики, розуміння її характеру» [6, с. 33].

Рух під музику також сприяє фізичному здоров'ю, що неодмінно впливає на загальний стан резильєнтності. Своєю чергою, фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій дитини дошкільного віку;

– музичні ігри – діти можуть виконувати різні ролі або слідувати за ритмом і мелодією, що сприяє розвитку уяви і креативності, соціальної взаємодії і вмінням працювати в команді. Отже, такі ігри стануть цінним ресурсом відновлення дитини, яка переживає стрес;

– слухання музики – прослуховування різних жанрів та стилів музики допомагає дітям розвинути свій смак та відкривати нові форми самовираження. Нам імponує думка Р. Призванської: «Слухаючи музичний твір, ми не поділяємо його на мелодію, ритм, гармонію чи тембр, а сприймаємо його як цілісний об'єкт та отримуємо насолоду, задоволення чи якісь інші враження, у нас пробуджуються певні почуття» [6, с. 26]. Це означає, що дошкільник, слухаючи музику переключється з негативних думок та фокусується на образах, звуках, інтонації тощо. Дитина може знайти музику, яка відображає її внутрішні переживання та почуття та слухати у моменти тривоги. Музика створює атмосферу емоційної безпеки. Діти дошкільного віку можуть відчувати себе захищеними і спокійними під час прослуховування знайомих і улюблених мелодій, що важливо для їхнього емоційного благополуччя.

Вагому роль у формуванні резильєнтності особистості відіграють так звані ритуали. Регулярні музичні заняття, музичні хвилинки, створюють почуття ритуалу і стабільності в житті дитини. Введення музичних ритуалів в розклад дня в ЗДО допомагає дітям передбачати події, що сприяє відчуттю безпеки. Різні музичні ритуали можна реалізовувати й вдома, наприклад, колискова на ніч, або ранкові збори у супроводі музики тощо. Це дає відчуття безпеки і передбачуваності, що

важливо для розвитку резильєнтності дитини дошкільного віку.

Висновки. Музика має потужний психолого-педагогічний потенціал у формуванні резильєнтності дитини дошкільного віку, адже володіє значними можливостями для розуміння власних емоцій, долання негативних емоційних станів тощо; має значні можливості для самовираження через співи, гру на музичних інструментах, танці й ритмічні вправи, музичні ігри та просте прослуховування музики; може стати частиною денних ритуалів.

Перспективи подальших розвідок убачаємо у дослідженні проблеми підготовки майбутніх вихователів дітей раннього і дошкільного віку до реалізації музикотерапії в умовах ЗДО.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бочаріна Н. О. Музикотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем дошкільників. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 13(18). С. 572–585.
2. Власова О. Б. Використання музично-театралізованої діяльності для зниження рівня тривожності у дітей в умовах воєнного стану. *Мистецтво та освіта: новації і перспективи* : матеріали III Всеукраїнської

науково-практичної конференції (з міжнародною участю). 2022. 184 с. С. 35–37.

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

4. Кравчук Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 31 (41). С. 119–122.

5. Малашевська, І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2017. 36 с.

6. Призванська Р. А. Психологічні засади музикотерапевтичної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру: дис. канд. психол. наук. К., 2021. 235 с.

7. Публічне управління : термінол. слов. / уклад. : В. С. Куйбіда, М. М. Білинська, О. М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В. С. Куйбіди, М. М. Білинської, О. М. Петроє. Київ : НАДУ, 2018. 224 с.

8. Хлонь О.М. Формування стресостійкості у дітей як умова правосвідомої поведінки. *Освітньо-науковий простір: науковий журнал*. 2023. Вип. 4 (1-2023). С. 161–170.

9. American Psychological Association Dictionary of Psychology. NewYork, 2007. 1204 p.