

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ У СИСТЕМІ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Бардашевська Я. М., Музика Л. А., Скільський М. С.

### ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах розвитку суспільства питання збереження та зміцнення психологічного здоров'я особистості набуває особливої актуальності. Динамічні соціальні зміни, збільшення інформаційних потоків, прискорений темп життя та інтенсифікація міжособистісних взаємодій створюють підвищене психоемоційне навантаження, яке вимагає значних внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації. За таких обставин психічна стабільність постає базовим чинником повноцінної життєдіяльності, соціальної активності, можливості особистісного розвитку та продуктивної взаємодії з соціальним середовищем<sup>1</sup>.

Проблема психологічного здоров'я має важливе значення в дитячому та підлітковому віці, зокрема під час навчання в закладі загальної середньої освіти. Саме в цей період формується емоційна та психічна стійкість особистості, виникають ключові виклики соціального пристосування до норм та вимог середовища, що визначають не лише успішність навчання, а й загальний психоемоційний стан учня. Водночас діти шкільного віку є однією з найбільш уразливих категорій щодо впливу стресогенних факторів, що зумовлено віковими особливостями нервової системи, недостатньо сформованими навичками подолання складних життєвих ситуацій та високою залежністю від зовнішніх умов.

Сучасна система освіти функціонує в умовах постійних трансформацій, пов'язаних з упровадженням інноваційних освітніх технологій, зміною змісту навчання, зростанням навчального навантаження та підвищенням вимог до навчальних досягнень учнів. Інтенсифікація освітнього процесу, значні обсяги навчальної інформації, необхідність швидкої адаптації до нових форматів навчальної діяльності зумовлюють психофізіологічний тиск на нервову систему школярів. Унаслідок цього зростає рівень психоемоційної напруги, що може призводити до надмірної тривожності, емоційної нестабільності, зниження праце-

---

<sup>1</sup> Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія.* 2022. Вип. 14. С. 9–15.

здатності, мотивації до навчання та загального психологічного благополуччя. Такі зміни значно ускладнюють процеси адаптації, впливаючи на емоційну і когнітивну сферу учнів та негативно позначаючись на їхньому розвитку та соціальній інтеграції.

За таких умов актуалізується проблема формування у школярів психічної стійкості до стресових впливів як важливої складової психологічного здоров'я. Розвиток цієї якості в шкільному віці є важливим завданням сучасної педагогіки та психології, оскільки саме в цей період закладаються основи адаптаційних можливостей особистості.

Враховуючи зазначене система освіти повинна виконувати не лише навчальну та виховну функції, а й функцію здоров'язбереження, яка спрямована на профілактику психоемоційного перенапруження та створення оптимальних умов для гармонійного розвитку особистості дитини. А це, в свою чергу, зумовлює необхідність пошуку та впровадження ефективних педагогічних засобів і технологій, які б сприяли зниженню рівня стресу, розвитку емоційної саморегуляції та підтриманню психологічної стабільності учнів у процесі навчальної діяльності.

Особливе місце серед таких засобів посідає мистецька діяльність, зокрема вокально-хорова робота, яка вирізняється значним психофізіологічним та емоційно-регулятивним потенціалом. Вокально-хорова діяльність поєднує художньо-естетичний, емоційний і соціальний компоненти, що може створювати сприятливі умови для гармонізації психоемоційного стану школярів. У процесі співу активізуються механізми дихальної регуляції, знижується рівень внутрішньої напруги, відбувається емоційне розвантаження та стабілізація нервової системи. Спів сприймається організмом як позитивний стимул на умовно-рефлекторному рівні, сприяючи формуванню стану психологічного комфорту<sup>2</sup>.

Суттєвим аспектом вокально-хорової роботи виступає її колективний характер, який створює передумови для розвитку навичок міжособистісного спілкування, формування відчуття належності до групи, взаємопідтримки та емоційної єдності. Для учнів закладів загальної середньої освіти це є особливо значущим, оскільки допомагає розширенню їхніх соціально-адаптаційних можливостей, зниженню рівня соціальної дисбалансу та отриманню позитивного емоційного досвіду взаємодії з однолітками. Таким чином, вокально-хорова діяльність може розглядатися як ефективний педагогічний засіб

---

<sup>2</sup> Черкасов В. Ф. Теорія і методика музичної освіти: підручник. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 528 с.

не лише художньо-естетичного розвитку, а й збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості дітей шкільного віку. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі стресу та шляхам його подолання у дітей шкільного віку, питання впливу вокально-хорової роботи на розвиток стресостійкості учнів залишається недостатньо дослідженим.

## **1. Наукове осмислення стресостійкості школярів у психолого-педагогічному та освітньому контексті**

Феномен стресостійкості отримав наукове тлумачення в контексті досліджень стресу, започаткованих у галузях медичної та психологічної науки. У рамках класичної теорії стресу цей феномен розглядається як універсальна адаптаційна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що вимагають мобілізації психофізіологічних ресурсів для подолання потенційної загрози або забезпечення ефективної адаптації.<sup>3</sup> У такому контексті стресостійкість постає як комплексна інтегральна характеристика, яка визначає здатність особистості протистояти деструктивним наслідкам стресових впливів, зберігаючи функціональну стабільність і забезпечуючи ефективність виконуваних дій.

Теоретичні підходи до визначення стресостійкості можна поділити на декілька основних напрямів. Біологічний підхід акцентує увагу на нейрофізіологічних механізмах адаптації, гормональних реакціях, функціонуванні нервової системи, здатності організму регулювати гомеостатичну рівновагу в умовах навантаження. У межах психологічного підходу стресостійкість трактується як властивість психіки, що забезпечує збереження внутрішньої балансу, контроль над емоційними реакціями, гнучкість мислення та адекватність поведінки в критичних ситуаціях. Соціально-психологічний напрям підкреслює роль соціальної підтримки, міжособистісних відносин, групових норм і соціального середовища в підтриманні психічної стабільності.

Принципово важливим є осмислення стресостійкості як динамічної особистісної характеристики особистості. Вона не вважається сталою або фіксованою властивістю, а формується у процесі індивідуального розвитку, визначаючись попереднім досвідом, особистісними рисами, стилем мислення, рівнем саморегуляції, ціннісних орієнтацій та мотиваційної структури. Стійкість до стресогенних чинників може

---

<sup>3</sup> Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

змінюватися під впливом вікових процесів, професійної діяльності, навчання, життєвих криз та умов соціалізації.

Визначальною особливістю наукового підходу до визначення стресостійкості є розгляд її не лише як захисного механізму, але й як важливого чинника розвитку особистості. У сучасних концепціях стрес розглядається не тільки як загроза, як потенційне джерело особистісного зростання, здобуття нових компетенцій та посилення адаптивних ресурсів індивіда. З цієї точки зору стресостійкість передбачає не просто витримку чи пасивну терпимість до труднощів, а активну здатність перетворювати напруження на конструктивний досвід.

Поняття стресостійкості в науковій літературі аналізуються з різних аспектів. Синонімами терміну є психологічна стійкість до стресу, фрустраційна толерантність, емоційна стійкість, стресрезистентність. Так, Н. Макаренко та А. Бондар трактують стресостійкість як комплексну інтегральну характеристику особистості, що включає інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості, які дозволяють ефективно переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження<sup>4</sup>.

З початку ХХІ століття спостерігається зростання кількості наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, присвячених формуванню стресостійкості у дітей шкільного віку та вивченню механізмів її розвитку. Проблематика психологічної профілактики стресових перевантажень серед школярів розглядалася в працях Т. Титаренко, Л. Лепіхової<sup>5</sup>, а виокремленням специфічних характеристик і проявів стресу в учнів під час навчальної діяльності займалися О. Макаренко, В. Вінс та О. Ходос. Водночас професор І. Чистенко зосереджував увагу на процесах адаптації дітей різного віку до різних стресогенних факторів<sup>6</sup>.

Сучасні дослідження підтверджують, що стресостійкість школяра має багатокомпонентну структуру, яка поєднує когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та соціальні компоненти. Кожен із цих елементів взаємодіє із іншими та визначає здатність школяра адаптуватися до навчального середовища, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно виконувати навчальні завдання.

---

<sup>4</sup> Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55.

<sup>5</sup> Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

<sup>6</sup> Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf) (Дата звернення: 18.12.2025 р.)

Когнітивний компонент стресостійкост школяра характеризується наявністю навичок аналізу, планування та прийняття рішень у складних умовах. Він включає здатність прогнозувати наслідки власних дій, оцінювати ризики та обирати найбільш оптимальні стратегії поведінки.

Емоційний компонент стресостійкості відображає здатність контролювати власний емоційний стан та адекватно реагувати на негативні емоційні стимули. Це передбачає розвиток саморегуляції, що включає процеси емоційного самоконтролю, управління тривогою, страхом та агресією, а також здатність відновлювати психологічну рівновагу після стресового впливу. Емоційна стійкість у школярів тісно пов'язана із здатністю до позитивної оцінки ситуацій, що дозволяє зменшувати негативні наслідки стресу та уникати хронічного психоемоційного виснаження.

Вольовий компонент стресостійкості включає здатність дитини долати труднощі, концентрувати увагу на виконанні завдань та завершувати їх попри внутрішні та зовнішні перешкоди. Важливою характеристикою є прояв самодисципліни, рішучості та наполегливості у навчальній діяльності. У процесі формування вольових якостей школярі набувають умінь організовувати власну діяльність, приймати відповідальні рішення та оцінювати наслідки своїх дій, що безпосередньо впливає на їх здатність адаптуватися до стресових умов.

Мотиваційний компонент визначає внутрішню готовність особистості до активної діяльності та прагнення досягати поставлених цілей навіть у складних умовах. У контексті шкільної освіти він проявляється у зацікавленості до навчання, прагненні до саморозвитку та підтриманні високого рівня навчальної активності. Мотиваційно-орієнтована стресостійкість дозволяє школярам більш ефективно взаємодіяти з навчальним середовищем та підтримувати позитивну самооцінку, що є критично важливим у процесі пристосування до вимог сучасної школи.

Рефлексивний компонент стресостійкості проявляється у здатності до самоспостереження, аналізу власних емоцій, поведінки та ефективності діяльності. Школяр, що володіє розвинутою рефлексивною здатністю, може оцінювати рівень власного стресу, прогнозувати можливі наслідки своєї реакції на стресові чинники та коригувати власну поведінку. Це сприяє розвитку усвідомленого підходу до подолання стресу та підвищує загальну ефективність навчальної діяльності<sup>7</sup>.

Особливу роль у розвитку стресостійкості учнів відіграють соціальні чинники. Взаємодія з однолітками, участь у колективних видах

---

<sup>7</sup> Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf/](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf/) (Дата звернення: 18.12.2025 р.)

діяльності та підтримка дорослих створюють умови для формування адаптивних механізмів поведінки. Дослідниця Н. Апанасенко стверджує, що колективна діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, здатності до співпраці та вирішення конфліктних ситуацій, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості<sup>8</sup>.

З урахуванням вищевикладеного, стресостійкість школяра можна розглядати як комплексну, багаторівневу систему, що включає когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та соціальні компоненти. Кожен із них виконує специфічні функції, а взаємодія цих компонентів забезпечує здатність дитини ефективно протистояти стресу та підтримувати психофізіологічну рівновагу. Такий підхід до розуміння стресостійкості дозволяє обґрунтовано застосовувати педагогічні та психологічні методики для її розвитку, зокрема через використання колективних форм навчання, творчих завдань та музично-виконавської діяльності.

Сучасне шкільне середовище є багатовимірним та динамічним простором, де школярі постійно зазнають впливу численних стресогенних чинників. Умови сучасного навчання створюють значну кількість потенційних стресових ситуацій, що пов'язано як із особливостями організації навчального процесу, так і з індивідуальною сприйнятливістю школярів.

Одним із ключових чинників, що спричинює стрес у дітей, є навчальне навантаження. Високі вимоги до засвоєння навчального матеріалу, інтенсивність занять, обов'язковість виконання домашніх завдань та контроль успішності створюють умови хронічного психо-емоційного напруження. Дослідницькі результати демонструють, що перевантаження когнітивної сфери школяра підвищує рівень тривожності, викликає роздратованість та зниження концентрації уваги, безпосередньо впливаючи на успішність і внутрішній психологічний стан<sup>9</sup>.

Соціально-психологічні фактори також мають значущий вплив на формування стресових реакцій. Школярі стикаються з потребою інтегруватися в колектив, взаємодіяти з однолітками та педагогами, дотримуючись норм поведінки та стандартів оцінювання. Конфлікти з однолітками, нерозуміння з вчителями або надмірна конкуренція у класі можуть стати джерелом постійного стресу, що проявляється

---

<sup>8</sup> Атамасенко Н. О. Теоретичні аспекти формування вокально-хорових навичок підлітків у позашкільних навчальних. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти.* 2014. Вип. 16 (2). С. 182–187. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_014\\_2014\\_16\(2\)\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2014_16(2)_48)

<sup>9</sup> Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.

у вигляді емоційної нестабільності, страху перед помилкою та зниження мотивації до навчання<sup>10</sup>.

Особливу групу чинників становлять індивідуально-психологічні особливості дітей. Рівень емоційної чутливості, темперамент, попередній життєвий досвід та сформовані навички саморегуляції визначають ступінь сприйнятливості школяра до стресу. Наприклад, діти з підвищеною тривожністю або низьким рівнем емоційної регуляції більш гостро реагують на педагогічні вимоги, оцінювання та конфліктні ситуації. У той же час школярі з розвинутими вольовими якостями та соціальною адаптивністю здатні ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу.

Значний вплив мають також організаційні особливості шкільного середовища. Непропорційне навчальне навантаження, брак перерв для відпочинку, надмірна тривалість занять і відсутність можливостей для психологічного відновлення спричиняють додаткове напруження. Дослідники підкреслюють, що важливим аспектом є створення середовища, яке забезпечує баланс між навчальною активністю та відпочинком, дозволяє школярам відновлювати емоційний ресурс та підвищує загальну стресостійкість<sup>11</sup>.

Не менш вагомим є вплив культурно-естетичних і творчих чинників. Як свідчать дослідження з музичної педагогіки, зокрема зазначає Н. Хлебнікова, недостатня участь школярів у колективній творчій діяльності або її повна відсутність підвищує рівень напруження та зменшує здатність ефективно долати стрес. Водночас організована мистецька діяльність сприяє розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та соціальної взаємодії, що підвищує загальний рівень стресостійкості<sup>12</sup>.

Суттєвим фактором, який визначає інтенсивність стресових реакцій, є взаємодія учнів з педагогами. Стиль викладання, ступінь емоційної підтримки та психологічна компетентність учителя безпосередньо впливають на психоемоційний стан дітей. Педагог, який створює безпечне та підтримуюче середовище, здатний зменшити негативний ефект стресогенних чинників, мотивуючи школярів до активної діяльності та сприяючи розвитку адаптивних механізмів поведінки.

Варто зазначити, що певні чинники стресу є природними та невід'ємними від шкільного середовища. До них належать, наприклад,

---

<sup>10</sup> Макаренко О., Вінс В., Голубева М., Ходос О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*. № 6. 2008. С. 122–130.

<sup>11</sup> Там само.

<sup>12</sup> Хлебнікова Н. М. Хорове мистецтво як засіб психоемоційної регуляції школярів. *Музична педагогіка в Україні*. 2015. № 8. С. 55-63.

публічні виступи, контрольні роботи, участь у конкурсах та спортивних змаганнях. Ці ситуації стимулюють розвиток адаптивних стратегій, але можуть стати причиною надмірного психоемоційного навантаження, якщо дитина не володіє відповідними навичками саморегуляції та підтримки психологічного балансу.

Ще одним вагомим аспектом є роль сімейного середовища та міжособистісних взаємин у формуванні рівня стресу. Батьківська підтримка, уміння демонструвати ефективні стратегії подолання труднощів, а також створення умов для відпочинку й творчого саморозвитку сприяють послабленню негативного впливу стресових чинників і формуванню психологічно гнучкості школяра.

Стрессова реакція проявляється на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях, впливаючи на результативність діяльності школяра. Показниками стресу є страх не виправдати очікування авторитетних осіб, внутрішній дискомфорт, незадоволення своїми здібностями, погіршення стану здоров'я, дратівливість та втомлюваність. Надмірний стрес може перевищувати адаптаційні можливості дитини, переростати у хронічний та негативно впливати на успішність.

Відповідно, фактори стресу у школярів є багатограничними та взаємопов'язаними. Вони формують умови для розвитку або зниження стресостійкості, а комплексний підхід до навчання та творчої діяльності дозволяє мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників та створити умови для розвитку адаптивних стратегій.

Школярі по-різному сприймають і реагують на стресогенні чинники, що зумовлено складною сукупністю їхніх індивідуально-психологічних характеристик. Важливу роль у цьому процесі відіграє унікальний попередній життєвий досвід, який формує специфічні моделі реагування на труднощі, інтерпретацію стресових ситуацій та індивідуальні способи подолання напруження. Досвід переживання значущих емоційних подій, особисті життєві установки та ціннісні орієнтації створюють своєрідний внутрішній ресурсний потенціал, що визначає межі психоемоційної стійкості дитини. Саме тому в науковій літературі підкреслюється, що різниця у рівні стресостійкості школярів обумовлюється не лише зовнішніми умовами впливу, а насамперед глибиною внутрішніх психологічних механізмів, які забезпечують здатність до регуляції емоційних станів, збереження працездатності та конструктивної поведінки в момент підвищеної напруженості<sup>13</sup>. У такому контексті індивідуальна варіативність реакцій на стрес постає

---

<sup>13</sup> Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf) (Дата звернення: 18.12.2025 р.)

одним із ключових аспектів, який необхідно враховувати під час організації освітнього процесу та формування педагогічних тактик підтримки психічного здоров'я школярів.

Усвідомлення стресу найбільш інтенсивно проявляється у дітей підліткового віку, що зумовлено їхніми психофізіологічними особливостями, активним процесом освоєння соціального простору та необхідністю підтвердження власних соціальних ролей. Значущим чинником виступає також криза ідентичності, яка загострюється в період статевого дозрівання та характеризується прискоренням фізичного розвитку, переходом на новий рівень зрілості, емоційною нестабільністю, афективністю, нерішучістю, внутрішніми суперечностями та несформованим уявленням про себе як соціальну істоту. У цей період підліток одночасно не належить до категорії дітей, але ще не є повноцінним дорослим, що ускладнює процес самовизначення і зумовлює посилення стресових переживань. Пошук власного покликання, яке б відповідало соціальним очікуванням, інтересам, здібностям та рівню знань, є важливим аспектом цього процесу.

Успішне подолання стресових станів пов'язане з усвідомленою, цілеспрямованою діяльністю особистості, що забезпечує відновлення емоційної рівноваги та внутрішнього комфорту. Модель конструктивної поведінки у стресовій ситуації включає комплекс взаємопов'язаних дій, серед яких визначення мети, аналіз можливих шляхів її досягнення, виокремлення необхідних ресурсів, обґрунтований вибір найбільш оптимального варіанту дій, окреслення послідовності кроків та практичну реалізацію обраної стратегії. Така послідовність сприяє раціоналізації переживань, концентрації на результаті та мобілізації внутрішніх резервів, що, у свою чергу, підвищує стресостійкість та стимулює позитивне пристосування до психоемоційного навантаження.

Особливу роль у формуванні стресостійкості відіграє педагог-психолог, який має забезпечувати профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зниження рівня агресивності, розвиток саморегуляції, емпатії, конструктивної поведінки, внутрішнього контролю та ефективної комунікації. До дієвих засобів відносять арт-терапію, тренінги, дискусії, рольові ігри, психологічні практикуми та інші методи корекційно-розвивальної роботи.

Таким чином, стресостійкість школяра є комплексною інтегральною характеристикою, що включає психологічні, фізіологічні, суб'єктивні, поведінкові та соціальні аспекти. Її формування тісно пов'язане з умовами навчального процесу, соціальним середовищем, рівнем розвитку саморегуляції, соціальних навичок та здатністю перетворювати стрес на ресурс для подальшого розвитку й зміцнення здоров'я.

У контексті педагогіки важливо враховувати всі ці компоненти та створювати умови для їхнього розвитку, що стане основою для ефективного подолання стресу в майбутньому.

## **2. Вокально-хорова діяльність**

### **як чинник розвитку стресостійкості учнів**

Окрім традиційних методів боротьби зі стресом, таких як психотерапія та фізичні вправи, музика визнана одним із ефективних засобів покращення стресостійкості, оскільки має здатність регулювати емоційний стан людини та її фізіологічні реакції на стрес. Науковці стверджують, що музика може знижувати рівень кортизолу – гормону стресу, який виробляється організмом у відповідь на стресові фактори. Як зазначає Thoma et al., «прослуховування музики є ефективним способом зниження рівня кортизолу та зменшення фізіологічних симптомів стресу, таких як підвищений артеріальний тиск і серцевий ритм»<sup>14</sup>. Наприклад, слухання спокійної музики сприяє зменшенню рівня цього гормону та допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за процеси розслаблення.

Не менш значущим є вплив музичного середовища на психіку, що відіграє важливу роль у регуляції емоційного стану індивіда за умов стресових навантажень. Музика функціонує як інструмент емоційної саморегуляції, сприяючи зняттю напруги, вираженню почуттів або концентрації на позитивних аспектах. Певні музичні жанри, зокрема класична або медитативна музика, можуть сприяти зниженню рівня тривожності та сприяти досягненню внутрішнього спокою, що є критично важливим для підтримки стресостійкості. Крім того, музика здатна покращувати настрій, змінюючи емоційний фон, що може бути особливо корисним для осіб, які перебувають у стресових умовах.

Музикотерапія як метод психологічної підтримки продемонструвала ефективність у подоланні хронічного стресу. Дослідження J. Bradt J., C. Dileo засвідчують, що «музикотерапія є потужним інструментом для зниження стресу, зокрема у пацієнтів, що переживають складні фізичні чи психоемоційні стани»<sup>15</sup>. За допомогою музикотерапії можна не лише зняти стрес, а й поліпшити загальний емоційний стан пацієнта, сприяючи його швидшому відновленню після травм або хвороб.

---

<sup>14</sup> Thoma M. V., La Marca R., Brönnimann R., Finkel L., & Nater U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>

<sup>15</sup> Bradt J., Dileo C. Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(12). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>

Музика виступає потужним інструментом зниження стресу серед учнів, спричиняючи багатогранний вплив на їхню стресостійкість через нейробіологічні, психологічні та фізіологічні механізми. Музичне навчання в школі є важливим чинником духовного, інтелектуального та психологічного становлення учнів, оскільки сприяє розвитку їхніх ціннісних орієнтацій, внутрішньої культури та здатності до емоційної рефлексії, що в свою чергу підвищує їхню стресостійкість. Вона допомагає регулювати емоційний стан школярів, знижуючи рівень тривожності та покращуючи їх фізіологічні реакції на стресові фактори. Володіючи значним впливом на когнітивні функції учнів, музика може сприяти покращенню концентрації, пам'яті та уваги, а особливо в ситуації стресу, коли школярі можуть відчувати труднощі в зосередженні на навчальному матеріалі. Наприклад, ритмічна музика допомагає активізувати мозкові процеси, покращуючи здатність до розв'язання проблем і прийняття рішень, що є важливими аспектами під час навчального процесу.

Зважаючи на різноманіття музичних жанрів і можливість персоналізованого підходу, музика може стати ефективним засобом профілактики стресу в шкільному середовищі та покращення загального психологічного здоров'я школярів.

Тому компетентний учитель музичного мистецтва має не лише володіти методикою навчання, але й усвідомлювати психолого-педагогічний потенціал мистецтва, розуміти його вплив на психічне здоров'я школяра, на його здатність адаптуватися до стресогенних обставин та зберігати внутрішню рівновагу.

Важливо зазначити, що формування стресостійкості має бути системним та послідовним. Ефективною стратегією є поєднання спеціалізованих вправ для розвитку самоконтролю, навчання прийомам емоційної регуляції, активізація соціальної взаємодії та залучення школярів до колективної творчої діяльності. А саме інтегроване поєднання когнітивних, емоційних, вольових та соціальних компонентів у процесі мистецької роботи сприяє стійкому формуванню здатності дитини протистояти стресу та досягати позитивних результатів у навчанні та особистісному розвитку.

В умовах складного навчального середовища, яке характеризується зростанням інтенсивності інформаційних потоків, навчальних навантажень та емоційних подразників, особливої значущості набуває мистецтво співу, зокрема хорового. Хоровий спів, на відміну від багатьох інших видів мистецької діяльності, є доступною, колективною та активно дієвою формою музичного навчання, що сприяє розвитку творчої індивідуальності, формуванню комунікативних умінь, почуття відпові-

дальності та здатності до взаємопідтримки. Участь у вокально-хоровій діяльності стимулює інтерес учнів до мистецтва, формує їхні естетичні вподобання, сприяє осмисленню культурної спадщини та мотивує до самовираження через творчість. Саме здатність передавати емоційне ставлення до світу у процесі музичного виконання створює умови для самоствердження та розвитку позитивної «Я-концепції» дитини<sup>16</sup>.

Учні, вивчаючи хорові твори різних жанрів, отримують підґрунтя для перспективного подальшого розвитку інтелекту, розуміння взаємопов'язаності потрібного художнього результату і важливості особистих дій та старань, а також засвоєння знань щодо своїх вольових і емоційних процесів, що необхідним фактором у стресовому стані.

У процесі діяльності хорового колективу його учасники працюють як одне ціле та виконують спільні дії, зберігаючи ефективність у колективній взаємодії. У разі виникнення проблемних моментів у когось із хористів, що проявляються у зниженні певних виконавських якостей або виникненні стресових ситуацій, інші учасники здатні підсилити загальний рівень виконання, тим самим сприяючи підтримці групи та збереженню високих виконавських стандартів у складних умовах. Така взаємопідтримка і здатність до колективної адаптації є вогомими складовими формування стресостійкості в межах колективної діяльності.

Поступове оволодіння вокально-хоровими уміннями сприяє стабілізації емоційного стану, впевненості у власних силах та відповідальності за результат спільної діяльності. При такому підході вокально-хорові навички розглядаються як дії, доведені до високого рівня автоматизації, що забезпечують художньо виразне виконання твору, точне інтонування, контроль власного звучання і гармонійне поєднання його з голосами інших учасників хору. Серед базових навичок провідне місце займають співацьке дихання, постава, дикція, артикуляція, звукоутворення, ритмічна точність та інтонаційна чистота. Водночас важливими є ансамблево-хорові вміння – здатність до узгодженого звучання, володіння темпоритмом, динамікою та художньо-виконавською майстерністю.

Удосконалення вокально-хорової майстерності підвищує вміння школярів керувати власними професійними діями як виконавців, що, у свою чергу, забезпечує розвиток навичок самоконтролю. Така здатність до самоконтролю є складовою саморегуляції як важливого

---

<sup>16</sup> Хлебнікова Н. М. Хорове мистецтво як засіб психоемоційної регуляції школярів. *Музична педагогіка в Україні*. 2015. № 8. С. 55-63.

показника процесу формування вокально-хорового сприйняття, а також оптимальної організації виконавської діяльності<sup>17</sup>.

Розвиток емоційно-вольової саморегуляції та стійкості до стресу в процесі вокально-хорової діяльності вважається необхідним компонентом загального розвитку дітей шкільного віку. Термін «емоційно-вольова сфера особистості» охоплює взаємопов'язані характеристики емоцій та волі, що визначають здатність дитини до самоконтролю. Діти, застосовуючи вольові зусилля, здатні керувати своїми емоціями, при цьому емоційні переживання стимулюють активізацію вольових процесів. Це взаємозв'язок особливо важливий у контексті музично-виконавської діяльності, де емоційний і вольовий компоненти нерозривно пов'язані.

Вокально-хорова діяльність сприяє розвитку не лише вокальних здібностей, але й вольових якостей учнів, оскільки вона передбачає одночасне виконання множинних дій. Наприклад, під час співу важливими є: здатність співати в ансамблі, дотримуватися принципу ланцюгового дихання, координувати слух, правильно артикуляцію та динаміку, підтримувати темп і ритм. Усі ці дії сприяють підвищенню емоційно-вольової саморегуляції.

Явище емоційно-вольової саморегуляції тісно пов'язане з поняттям стресостійкості, оскільки здатність до саморегуляції є важливим чинником, що сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги особистості, не допускаючи проникнення в її свідомість факторів, які можуть загрожувати емоційному стану та загальному благополуччю.

Для успішного розвитку емоційно-вольової саморегуляції учнів за допомогою вокально-хорового виконавства необхідне здійснення ними низки когнітивно-емоційних та вольових дій, таких як: слуховий самоконтроль, що полягає у здатності контролювати власний голос в контексті колективного звучання; оцінка власного виконання з точки зору відповідності емоційного вираження необхідному художньому образу твору; оцінка доцільності застосування виконавських навичок для адекватного відтворення сюжетної лінії; самооцінка емоційного стану під час виконання.

Специфічні особливості мистецької діяльності часто спричиняють надмірне емоційне збудження, дратівливість і підвищену нервозність виконавця, що підкреслює необхідність методичного забезпечення процесу розвитку особистісних механізмів саморегуляції в контексті емоційної та вольової сфери з самого початку навчання музичному мистецтву. Вокально-хорова діяльність, яка включає колективні

---

<sup>17</sup> Черкасов В. Ф. Теорія і методика музичної освіти: підручник. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 528 с.

репетиції та публічні виступи, може стати джерелом сценічного хвилювання та підвищеної тривожності, якщо дитина не володіє техніками самоконтролю та саморегуляції. Водночас раціонально вибудований процес хорової роботи, поступове ускладнення навчальних завдань, регулярне закріплення набутих умінь і навичок, а також психологічна підтримка з боку колективу та педагога створюють умови, за яких можливі стресові чинники набувають характеру чинника розвитку та особистісного зростання. Такий підхід є особливо актуальним для школярів, оскільки в його рамках відбувається формування навичок самоконтролю та автоматизації, що відповідають віковим особливостям розвитку. Зокрема, дітям притаманна здатність до усвідомленого копіювання, наслідування та повторення сприйнятого, що сприяє ефективному засвоєнню музичних навичок і розвитку емоційно-вольової саморегуляції в процесі навчання.

Включаючись у хорову роботу школярі виконують професійні завдання, які стосуються слухової координації, що відображається у вмінні чути свій голос серед колективного звучання і керувати його звуковисотністю. Для цього школяр повинен виробити у собі необхідну послідовність навичок, що взаємопов'язані між собою, а саме: слуховий самоконтроль – вольове зусилля – коригування свого звучання. Разом ці компоненти складають цілісну систему емоційно-вольової саморегуляції, що сприяє підвищенню стресостійкості у виконавців.

У процесі вокально-хорової діяльності дитина, виступаючи як учасник творчого хорового колективу, взаємодіє з іншими учнями, навчається підтримувати виконавців своєї хорової партії та координувати свої дії з групою. Така діяльність дозволяє школярам подолати страх перед помилками, що є свідченням розвитку емоційної стабільності та вольових якостей. Позитивні емоції, які виникають під час виконання музичних творів, сприяють підвищенню рівня емоційного самоконтролю, що, в свою чергу, дозволяє учням коригувати свій емоційний стан та виконавські дії в разі потреби, тим самим розвиваючи здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях.

Виконавська майстерність є важливою складовою психологічного розвитку співака-хориста, оскільки включає низку важливих аспектів, що визначають успішність його діяльності. Вокально-хорова діяльність має потенціал позитивно впливати на емоційний та психологічний стан школярів, однак цей ефект можливий лише за умови правильно організованої та методично виваженої роботи. Дитячий хоровий колектив являє собою не просто об'єднання дітей-співаків, а колектив, члени якого можуть різнитися за музичними здібностями, уподобаннями, голосовими якостями та смаковими перевагами. Для досягнення

художньо виразного виконання необхідно мати розвинену пам'ять, уяву, емоційний досвід та образне мислення.

Вокально-хорова діяльність є тим чинником, що впливає на динаміку зміни показників стійкості школярів до стресу, допомагаючи становленню їх психологічних особистісних якостей та дозволяє:

1. Зробити стрес керованим явищем, з яким особистість здатна впоратися.

2. Забезпечити контроль над емоціями в умовах стресу.

3. Активувати психологічні та фізіологічні механізми адаптації, що дозволяють ефективно справлятися з новими умовами, запобігаючи розвитку стресу або ж здійснюючи йому опір.

4. Переходити з фази тривоги до фази стабілізації, регулюючи витрати адаптаційних ресурсів організму.

5. Накопичувати досвід стійкості до стресових факторів, який може бути застосований у навчальній діяльності завдяки регулярним репетиціям та концертним виступам.

Творчим результатом вокально-хорової діяльності, що триває протягом певного періоду, є сценічний виступ, який, зокрема, може бути джерелом хвилювання, особливо в контексті індивідуальних сольних виступів учня. Цей процес супроводжується емоційним напруженням, що виникає через підвищену відповідальність за виконання музичного твору, а також через соціальний контекст публічного виступу. У таких випадках зростає відчуття тривожності, що може призвести до втрати емоційної стабільності та страху перед можливими помилками. Це порушує здатність контролювати емоції, що негативно впливає на виконання. Однак, у форматі колективного сценічного виконання дитина набагато легше долає психоемоційні труднощі, оскільки переживання розподіляються між учасниками хору, а позитивний соціально-емоційний фон сприяє стабілізації психічного стану.

Дослідження вказують на важливість ряду умов для подолання сценічного хвилювання під час виступів. Серед них можна виділити: регулярні репетиції та повторення вивчених творів, удосконалення артистичних та вокально-хорових навичок, психологічну налаштованість, що забезпечує впевненість у власних силах, усвідомлення художнього образу для переконливого виконання, а також накопичення досвіду публічних виступів. Це дозволяє школярам сприймати виступ не як обов'язок, а як можливість самовираження та отримання емоційного задоволення<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Атамасенко Н. О. Теоретичні аспекти формування вокально-хорових навичок підлітків у позашкільних навчальних. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*.

Таким чином, вокально-хорова діяльність виступає не лише засобом музичного виховання, але й вагомим чинником формування стресостійкості школярів. Вона сприяє розвитку уміння контролювати власні емоції, адаптуватися до складних ситуацій, накопичувати позитивний психічний досвід подолання напруження, що виникає під час численних репетицій і концертних виступів. Отриманий досвід переноситься на інші сфери життєдіяльності дитини, зокрема на навчальну, сприяючи стабілізації емоційного стану, зміцненню психічного здоров'я та формуванню гармонійної, внутрішньо стійкої особистості.

## **ВИСНОВКИ**

Аналіз наукових джерел і теоретичне осмислення проблеми дозволяють стверджувати, що стрес у шкільному віці є поширеним явищем, спричиненим складністю освітнього середовища, високими вимогами, соціальними взаєминами та індивідуально-психологічними особливостями учнів. Формування стресостійкості виступає необхідною умовою збереження психічного здоров'я, забезпечення успішної навчальної діяльності та всебічного розвитку дитини.

Система загальної середньої освіти, особливо її мистецька складова, повинна бути спрямована не тільки на оволодіння учнями художньо-виконавськими вміннями, але й на формування психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності до конструктивної самореалізації. Вокально-хорова діяльність у межах навчального простору закладу освіти характеризується значним, науково обґрунтованим потенціалом у формуванні стійкості до стресових ситуацій. Вона забезпечує позитивний емоційний вплив, сприяє зниженню психічної напруги, активізує процеси самоконтролю, формує волюві якості, розвиває комунікативні здібності та стимулює відчуття колективної підтримки й упевненості. Систематична участь школярів у хоровій роботі створює можливості для накопичення психологічного досвіду подолання хвилювання, адаптації до сценічних та соціальних ситуацій, що переноситься на інші сфери життєдіяльності. Позитивний вплив вокально-хорової роботи на психоемоційний стан школярів можливий лише за умови її методично грамотної організації. Разом із тим правильна організація хорової роботи, поетапне підвищення складності завдань, систематичне повторення матеріалу та підтримка колективу дозволяють перетворити потенційний стрес у стимул для розвитку.

Отже, вокально-хорова діяльність може розглядатися як ефективний психолого-педагогічний засіб формування стресостійкості дітей шкіль-

ного віку, за умови її науково обґрунтованої організації, методично виваженого підходу та створення сприятливого емоційного середовища. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на емпіричне підтвердження ефективності даного виду діяльності, розроблення спеціальних методик, програм та педагогічних технологій розвитку стресостійкості школярів з використанням елементів вокально-хорової практики.

## АНОТАЦІЯ

Авторами здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми формування стресостійкості учнів у контексті сучасного освітнього простору. Обґрунтовано актуальність збереження та зміцнення психологічного здоров'я школярів в умовах зростання інтенсивності навчальної діяльності, інформаційного навантаження та соціально-емоційних викликів. Стресостійкість розглянуто як складну інтегративну та динамічну характеристику особистості, що поєднує когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний, рефлексивний і соціальний компоненти. Проаналізовано провідні наукові підходи до осмислення феноменів стресу та стресостійкості в психологічних і педагогічних дослідженнях. Визначено основні стресогенні чинники шкільного середовища та окреслено їх вплив на психоемоційний стан і адаптаційні можливості учнів. Акцентовано увагу на ролі освітнього середовища та педагогічної взаємодії у формуванні механізмів саморегуляції та психологічної адаптації школярів. Теоретично обґрунтовано психолого-педагогічний потенціал вокально-хорової діяльності як засобу розвитку емоційно-вольової сфери та підвищення рівня стресостійкості. Доведено, що колективна форма музично-виконавської діяльності сприяє зниженню тривожності, формуванню соціальної підтримки та стабілізації психоемоційного стану учнів. А систематична участь у вокально-хоровій роботі забезпечує накопичення позитивного досвіду подолання стресових ситуацій і розширення адаптаційних ресурсів особистості. Зроблено висновок про доцільність використання вокально-хорової діяльності як науково обґрунтованого педагогічного засобу формування стресостійкості учнів за умови її цілеспрямованої та системної організації.

## Література

1. Атамасенко Н. О. Теоретичні аспекти формування вокально-хорових навичок підлітків у позашкільних навчальних. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти*. 2014. Вип. 16 (2). С. 182–187. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_014\\_2014\\_16\(2\)\\_\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2014_16(2)__48)

2. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189–192. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-41>

3. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55.

4. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59–63. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-13>

5. Зільберман П. Б. Емоційна стійкість у спорті. Індивідуальні особливості психічного та соматичного розвитку та їх роль в управлінні діяльністю людини: Тези доповідей всеукраїнського симпозиуму. Одеса, 1982. С. 13–15.

6. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

7. Михайлець В. В. Питання вокального виховання в умовах сучасного хорового мистецтва. *Аспекти історичного музикознавства*. 2019. Вип. XVIII. С. 141–154. DOI 10.34064/khnum2-18.08

8. Макаренко О., Вінс В., Голубева М., Ходос О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*. 2008. № 6. С. 122–130.

9. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2022. Вип. 14. С. 9–15.

10. Ростовський О. Я. Методика викладання музики в основній школі: навч.-метод. посібник. 2-е вид., доп. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

11. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27–28. С. 274–284.

12. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2020. Вип. 35. С. 146–149.

13. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.

14. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf/](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf/) (Дата звернення: 18.12.2025 р.)

15. Черкасов В. Ф. Теорія і методика музичної освіти: підручник. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 528 с.

16. Хлебнікова Н. М. Хорове мистецтво як засіб психоемоційної регуляції школярів. *Музична педагогіка в Україні*. 2015. № 8. С. 55-63.

17. Юрко О. О. Вокальне виховання дітей та юнацтва в закладах загальної додаткової освіти. Суми, 2005. 137 с.

18. Bradt J., Dileo C. Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(12). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>

19. Thoma M. V., La Marca R., Brönnimann R., Finkel L., & Nater U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>

**Information about the authors:**

**Bardashevskaya Yaroslava Mykolaivna,**

Candidate of Arts,

Associate Professor at the Department of Methodology of Musical  
Education and Conducting

Vasyl Stefanyk Carpathian National University,  
57 Shevchenko St., Ivano-Frankivsk, Ukraine

**Muzyka Lesia Adamivna,**

Teacher at the Department of Methodology  
of Musical Education and Conducting,

Vasyl Stefanyk Carpathian National University,  
57 Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine

**Skilskyi Mykola Stepanovych,**

Associate Professor at the

Department of Methodology of Musical Education and Conducting  
Vasyl Stefanyk Carpathian National University,  
57 Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine