



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ АКАДЕМІЇ

# ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ: ІДЕЇ, ТРАЄКТОРІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ 2026



УДК 378.091.12:005.336.5-057.875

ББК 74.489.4

П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
(протокол № 2 від 25 лютого 2026 року)*

Упорядники:

**Циганюк Л. І.**, доктор філософії з музикознавства, доцент, доцент кафедри музикознавства, інструментальної підготовки та методики музичної освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

**Качуринець Л. В.**, кандидат мистецтвознавства, доцент, доцент кафедри вокалу та диригентсько-хорових дисциплін Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

**Професійне зростання молоді: ідеї, траєкторії, перспективи** : збірник наукових праць студентської молоді / упорядники Л. Циганюк, Л. Качуринець. Хмельницький : ХГПА, 2026. Вип. V. 472 с.

Рецензенти:

**Бучківська Г. В.** – доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч мистецтв України, професор кафедри образотворчого, декоративно-прикладного мистецтва та технологій, декан гуманітарного факультету Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

**Топорівська Я. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри музикознавства та методики музичного мистецтва, декан факультету мистецтв Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

**Зарицька А. А.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри музичного мистецтва факультету культури і мистецтв Волинського національного університету імені Лесі Українки

Відповідальність за висвітлений матеріал у публікаціях несуть автори цих публікацій.

©Циганюк Л.І., 2026  
©Качуринець Л.В., 2026

<b>Анна Постолювська.</b> Особливості навчання гри на фортепіано дітей молодшого шкільного віку в процесі музичного навчання.....	386
<b>Галина Іюльська.</b> Сучасні тенденції удосконалення музично-інструментальної підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва у ЗВО.....	393
<b>Поліна Очеретенко.</b> Формування виконавських умінь майбутніх вчителів музичного мистецтва ЗВО у класі фортепіано.....	399
<b>Марія Бакланова.</b> Формування професійних якостей майбутнього вчителя музичного мистецтва.....	407
<b>Микола Зуєв.</b> Формування художньо-інтерпретаційних умінь майбутнього вчителя музичного мистецтва в процесі інструментально-виконавської підготовки.....	413
<b>Валентина Наконечна.</b> Підходи до навчання технік дихання у процесі підготовки майбутніх викладачів вокалу.....	418
<b>Остап Цідило, Анатолій Міненко.</b> Методичні засади формування виконавської майстерності саксофоніста у процесі фахової підготовки бакалавра.....	424
<b>Борис Роман Ростецький, Людмила Щур.</b> Роль співу у музичному вихованні школярів (за М. Леонтовичем).....	428
<b>Петро Пісяк, Людмила Щур.</b> Духовна музична традиція України у вихованні ціннісних орієнтацій школярів.....	431
<b>Дар'я Багрій, Сергій Качуринець.</b> Особливості побудови та змісту навчального заняття з українського народного танцю.....	435
<b>Майя Богатирьова.</b> Естетичне виховання в хореографічному колективі як основа формування творчої особистості дитини.....	442
<b>Ангеліна Яремій.</b> Психолого-педагогічна роль керівника хореографічного колективу у формуванні стресостійкості учасників.....	449
<b>Юлія Романишина.</b> Актуалізація народного співу в позашкільній мистецькій освіті.....	456
<b>Анна Бліндер.</b> Педагогічна цінність музично-рухливих ігор у психоемоційному розвитку дітей з ООП.....	463
<b>Дарина Лісовська.</b> Синергія традицій та інновацій: педагогічні та виконавські аспекти в сучасному мистецькому просторі.....	468

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА РОЛЬ КЕРІВНИКА  
ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОЛЕКТИВУ У ФОРМУВАННІ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ**

*Ангеліна ЯРЕМІЙ,*

*студентка III курсу бакалаврату спеціальності 024 Хореографія  
Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*

**науковий керівник:**

*кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри  
музикознавства та методики музичного мистецтва,  
Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*

**Лариса МАРКЕВИЧ**

*У статті досліджено психолого-педагогічну роль керівника хореографічного колективу в формуванні стресостійкості учасників через чітко операціоналізовані функції: діагностичну, регулятивну, комунікативну та фасилітаивну. Здійснено констатувальний і формувальний експерименти з інтеграцією психофізіологічних і педагогічних методик у навчально-репетиційну діяльність, що продемонструвало зниження ситуативної тривожності та посилення внутрішньої мотивації. Програма фасилітації включала адаптовані практики майндфулнес, диференційовану структуру заняття, безоціночні імпровізації та рефлексивні блоки. Отримані дані свідчать про ефективність описаного підходу та визначають напрями міждисциплінарних перспектив. Практичні рекомендації розраховані на педагогів хореографічної освіти.*

**Ключові слова:** *стресостійкість, хореографічний колектив, педагогічна фасилітація, сценічна тривожність, майндфулнес, педагогічна комунікація, соціометрія.*

Психолого-педагогічна роль керівника хореографічного колективу у формуванні стресостійкості учасників розглядається в цьому дослідженні як сукупність структурованих професійних функцій, що реалізуються у процесі навчально-репетиційної та сценічної діяльності й безпосередньо впливають на психоемоційний стан танцівників. У межах роботи поняття «роль керівника» операціоналізується через діагностичну, регулятивну, комунікативну та фасилітативну функції, кожна з яких має конкретні поведінкові та методичні прояви у хореографічній практиці. Такий підхід дозволяє уникнути узагальненого трактування ролі педагога й забезпечує аналітичну чіткість дослідження.

Актуальність теми зумовлена специфікою хореографічної діяльності, що поєднує інтенсивні фізичні навантаження з постійною емоційною самопрезентацією в умовах публічного контролю та оцінювання. Існує розрив між об'єктивною потребою формування стресостійкості танцівників і недостатньою структурованістю педагогічних дій керівника, спрямованих на її розвиток. Таким чином, наукова проблема дослідження полягає у виявленні та подоланні протиріччя між об'єктивною потребою формування стресостійкості учасників хореографічних колективів в умовах інтенсивної навчально-репетиційної й сценічної діяльності та недостатньою структурованістю, усвідомленістю й методичною визначеністю педагогічних дій керівника, спрямованих на цілеспрямований розвиток цієї якості. Зазначене протиріччя зумовлює необхідність наукового осмислення психолого-педагогічної ролі керівника хореографічного колективу як системи функцій, що можуть виступати ресурсом зниження деструктивного стресу та підтримки продуктивної навчальної й сценічної діяльності.

Сценічна практика створює ситуації підвищеного психоемоційного напруження, особливо у дітей та підлітків, для яких механізми саморегуляції ще перебувають у стадії формування. За даними констатувального етапу досліджень у хореографічних колективах різних жанрів, підвищений рівень ситуативної тривожності перед репетиційною або концертною діяльністю

фіксується у 65–70 % учасників, однак ці показники суттєво варіюють залежно від віку, рівня професійної підготовки та специфіки танцювального напрямку (Терещенко, 2019). У молодших школярів домінує емоційна нестійкість, у підлітків - страх оцінювання й соціального порівняння, тоді як у дорослих танцівників напруження частіше пов'язане з професійною відповідальністю та тілесними обмеженнями. У цьому контексті керівник хореографічного колективу виступає ключовою фігурою, здатною або посилювати стресоутворювальні чинники через директивний стиль управління, або трансформувати напруження в ресурс особистісного та творчого розвитку шляхом педагогічної фасилітації.

Стресостійкість у межах дослідження розглядається як інтегральна характеристика, що включає когнітивний компонент (здатність утримувати увагу та структурувати рухові завдання в умовах тиску), емоційний (регуляція хвилювання та страху помилки), тілесний (контроль дихання, м'язового тону, координації) та поведінковий (здатність зберігати технічну точність і сценічну виразність). Формування цих компонентів відбувається не ізольовано, а в межах цілісного педагогічного середовища, організація якого залежить від стилю та професійних дій керівника колективу. Діагностична функція керівника реалізується через спостереження за динамікою психоемоційних станів учасників, використання соціометричних методик для виявлення міжособистісних взаємин, а також застосування стандартизованих шкал тривожності, зокрема шкали Спілбергера. Регулятивна функція полягає в гнучкому плануванні навантажень, чергуванні технічних і творчих блоків, корекції інтенсивності занять з урахуванням стану групи. Комунікативна функція виявляється у способах надання зворотного зв'язку, формуванні культури педагогічного мовлення та запобіганні вербальній травматизації особистості танцівника. Фасилітативна функція спрямована на створення безпечного емоційного простору, у якому учасники можуть експериментувати з рухом без страху негайного оцінювання. У межах даного дослідження педагогічна фасилітація принципово не ототожнюється з психологічним

консультуванням або терапевтичною взаємодією. Вона реалізується виключно в просторі педагогічної діяльності керівника хореографічного колективу та охоплює організацію структури заняття, вибір способів і моментів надання зворотного зв'язку, варіативність режимів оцінювання та створення умов для безпечного навчального експериментування. Фасилітативні дії керівника спрямовані не на інтерпретацію особистісних переживань учасників, а на оптимізацію навчально-репетиційного процесу з урахуванням психоемоційних станів, що виникають у процесі освоєння та публічного виконання хореографічного матеріалу.

Теоретичний апарат дослідження спирається на сучасні напрацювання в галузі педагогіки мистецтва, психології творчості та хореографічної освіти. Поняття фасилітації розглядається в контексті педагогічної дії, спрямованої на підтримку автономії учня та розвиток його внутрішньої мотивації (Рева, 2024).

Термін «майндфулнес» у роботі використовується не як загальнопсихологічна техніка, а як педагогічно адаптована форма усвідомленої тілесної уваги, інтегрована в хореографічне заняття. У цьому значенні майндфулнес трактується як короткотривала практика фокусування на тілесних імпульсах, диханні та опорі, що сприяє формуванню навичок самостереження й саморегуляції без відриву від рухової діяльності. Твердження щодо можливого впливу дихальних та ритмічних практик на нейрофізіологічні показники, зокрема рівень кортизолу або активацію ендорфінової системи, подаються в роботі як інтерпретації, що ґрунтуються на даних суміжних досліджень у сфері спортивної психології та тілесно-орієнтованих практик, а не як безпосередньо зафіксовані результати цього педагогічного експерименту.

Організація та методи дослідження включали констатувальний і формувальний етапи. Дослідження проводилося на базі хореографічних колективів бальної та сучасної хореографії з загальною вибіркою 120 учасників віком від 7 до 18 років, розподілених за віковими групами з урахуванням рівня підготовки. Інструментарій охоплював шкалу ситуативної та особистісної

тривожності Спілбергера, соціометричні методики для аналізу групової динаміки, педагогічне спостереження за дихальним патерном, м'язовими затискачами та поведінковими реакціями під час репетицій. Формувальний експеримент передбачав впровадження структурованої програми фасилітації стресостійкості, інтегрованої в регулярні заняття. Для забезпечення коректності порівняльного аналізу в межах дослідження було сформовано експериментальні та контрольні групи. До експериментальних груп увійшли учасники, з якими в навчально-репетиційний процес цілеспрямовано інтегрувалися фасилітаційні елементи, тоді як у контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою без спеціально організованих фасилітативних впливів.

Формувальний експеримент тривав протягом одного навчального семестру (16 тижнів). Фасилітаційні елементи впроваджувалися систематично з частотою 1–2 рази на тиждень у межах основних занять та включали короткі практики усвідомленої тілесної уваги, безоціночні імпровізаційні фрагменти, структуровані рефлексивні блоки наприкінці заняття та модифіковані форми педагогічного зворотного зв'язку. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів порівняльного аналізу показників до та після формуального експерименту в експериментальних і контрольних групах. Для оцінювання динаміки змін застосовувалися описова статистика та критерії перевірки статистичної значущості різниць, що дозволило виявити тенденції зниження рівня ситуативної тривожності та зміни показників групової згуртованості.

Аналітичний опис результатів засвідчив, що після впровадження програми спостерігалось статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності в експериментальних групах у межах 20–25 %, а також підвищення показників самооцінки та згуртованості колективу. Інтерпретація цих результатів дозволяє пов'язати позитивну динаміку з системним поєднанням регулятивних і фасилітативних дій керівника, а не з окремими техніками. Зокрема, чергування технічних блоків з мікроімпровізаціями

запобігало когнітивному виснаженню, а безоціночні групові справи знижували страх соціального порівняння. Рекомендації, сформульовані на основі результатів, стосуються впровадження віково-адаптованих форм рефлексії, розвитку педагогічної комунікативної культури та системного використання соціометрії як інструменту профілактики конфліктів.

Водночас результати дослідження слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. По-перше, вікові межі вибірки (7–18 років) зумовлюють специфіку проявів стресостійкості та не дозволяють безпосередньо екстраполювати отримані дані на професійні дорослі колективи. По-друге, жанрова специфіка бальної та сучасної хореографії, представлена в дослідженні, може впливати на характер психоемоційних реакцій і не охоплює всі можливі стилістичні напрями хореографічного мистецтва. По-третє, ефективність фасилітативних дій значною мірою залежить від особистісних і професійних якостей керівника колективу, що зумовлює варіативність результатів у різних педагогічних контекстах.

Наукова новизна дослідження полягає, по-перше, у структуризації психолого-педагогічної ролі керівника хореографічного колективу через чітко визначені функції, по-друге, у науково обґрунтованій інтеграції фасилітаційних практик у традиційну методику хореографічного заняття без зниження технічної вимогливості, по-третє, у систематизації віково-адаптованих підходів до формування стресостійкості в умовах сценічної діяльності.

У висновках підкреслюється, що ефективність формування стресостійкості танцівників визначається не окремими психотехніками, а цілісною педагогічною позицією керівника, яка поєднує дисципліну з підтримкою автономії учня. Перспективи подальших досліджень розглядаються в міждисциплінарному вимірі та пов'язані з можливістю залучення психофізіологічних методів моніторингу в межах співпраці педагогіки, психології та спортивної науки, а також із проведенням лонгітюдних досліджень протягом танцювального сезону для уточнення стійкості виявлених ефектів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жуйсюе, Ч., та ін. (2023). Психолого-педагогічні аспекти розвитку молоді в освітньому середовищі. *Молодь і ринок*, 9 (217), 135–139. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.291110>
2. Косаковська, Л. П. (2024). Ритмічні практики як чинник розвитку емпатії в мистецьких колективах. *Acta Paedagogica Volynienses*, (7), 98–102. [https://doi.org/10.59694/ped\\_sciences.2024.07.098](https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2024.07.098)
3. Котов, В. Г., & Плюхіна, Н. П. (2022). Педагогічні стратегії зниження тривожності в умовах групової діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 1(349), 175–184. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-1\(349\)-1-175-184](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-1(349)-1-175-184)
4. Максименко, В. І. (2024). *Психолого-педагогічні умови підготовки фахівців хореографічного профілю* (Дисертація на здобуття наукового ступеня). <https://uacademic.info/ua/document/0424U000313>
5. Онофрійчук, Л., & Онофрійчук, С. (2023). Тілесні практики у структурі мистецької освіти. *Мистецтво в культурі*, (2), 18–24. [https://doi.org/10.31652/3041-1017-2023\(2\)-02](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2023(2)-02)
6. Рева, Я. (2024). Фасилітація як етична й естетична категорія педагогічної дії. *Естетика і етика педагогічної дії*, 30, 155–164. <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2024.30.320975>
7. Терещенко, Н. В. (2019). *Психолого-педагогічні засади формування емоційної стійкості учасників хореографічних колективів* (Дисертація на здобуття наукового ступеня). [https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Tereshenko\\_dis.pdf](https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/Tereshenko_dis.pdf)
8. Яневський, В. О. (2025). Майндфулнес-підходи в сучасній педагогічній практиці. *Педагогічна інноватика*, 8, 181–184. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-8-30>

