

також стимулює творчість хореографів, допомагаючи їм виразити свої ідеї та концепції через рух.

Вибір музики відображає настрій, тему та характер вистави, допомагає глядачам зануритися в її світ. Музика і хореографія взаємодіють, що створює взаємопідсилювальний ефект, допомагає створити повну та незабутню хореографічну виставу. Отже, музика відіграє важливу роль у хореографічному мистецтві, надаючи йому виразності, глибини та взаємозв'язку між звуком і рухом.

### **Список використаних джерел**

1. Богданов°Г.°Ф., Кирилов°А.°П. Композиція та постановка танцю : метод. посіб. Київ : Лібра, 2012. 366°с.
2. Богданов°Г.°Ф. Робота над композицією та драматургією хореографічного твору : навч.-метод. посіб. Київ : Лібра, 2017. 192°с.
3. Бугаєць°Н.°А., Волчукова°В.°М., Пінчук°М.°С. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім.°Г.°С.°Сковороди, 2019. 99°с.
4. Ємельянова°О.°Ю., Федорченко°І.°В. Музичне оформлення уроку класичного танцю: навч.-метод. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2014. 73°с.
5. Осіпова°І.°Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник. Суми : СумДПУ, 2014. 103°с.

**Д'ячук Анастасія,**  
викладачка образотворчого мистецтва  
КЗПСО «Мистецька школа №16 м.Одеси»  
(м. Одеса)

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОДУКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

*Анотація.* У статті розглянуто питання стресостійкості учнівської молоді, розкрито проблемув психологічному дискурсі з різних позицій, визначено

шляхи підвищення стресостійкості дітей і дорослих у складних умовах сьогодення.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, школярі, збереження здоров'я, продуктивність в мистецтві.

**Постановка проблеми.** Перед наукою третього тисячоліття, особливо такими її царинами як: медицина, психологія, педагогіка, мистецтво – постає проблема підвищення життєздатності людини. Нині здобутки цивілізації часто шкодять як доквіллю, так і людям. Значна кількість дорослих відчувається розгубленою, безпорадною від усвідомлення власної незначущості, меншовартості. Ще виразніше така тенденція проявляється в молодіжному середовищі, серед школярів і студентів. Особливої значущості набувають проблеми адаптації, які ставлять перед психологією низку питань, відповіді на які ще не знайдені.

**Виклад основного матеріалу.** Для розв'язання однієї з проблем – розвитку стресостійкості особистості в умовах мистецького середовища – вивчається феномен стійкості до стресу та низка дефініцій поняття «стресостійкість». Стресостійкість є процесом і результатом успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог. На цю якість особистості школярів впливають різні фактори: когнітивні, особистісні та природжені, а також середовище та досвід. У повсякденному житті учневі доводиться переживати чималу кількість чинників, що здатні спровокувати стресові стани. Перебування у школі може супроводжуватись напруженими стосунками з навчальною групою, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, незрозумінням певних норм і правил поведінки тощо.

Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження, з яким учні часто не в змозі впоратися [1, с. 159-165]. Спосіб та сила реагування на стресові чинники значною мірою зумовлюються стресостійкістю особистості, що є таким поєднанням особистісних якостей людини, яке дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних

наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення [4, с. 304]. Ученими досліджуються фактори, що впливають на стресостійкість учнівської молоді, узагальнюються основні характеристики стресостійкості особистості. Радикалізм соціальних трансформацій змушує дослідників звертатися до проблеми змін у психології людей, до яких призводять постіндустріальні зрушення та культурно-інформаційний розвиток суспільства (Г. М. Андрєєва, А. С. Зубенко, В. О. Ільїн, Т. Д. Марцинковська, Е. В. Галажинський, І. М. Протиборська, О. В. Толстих та ін.) [3, с. 336].

У сучасних проблемно-орієнтованих дослідженнях показано вплив соціально-економічних умов та кризових явищ у суспільстві на життя та розвиток сучасної молоді (І. С. Булах, Н. К. Вічалковська, С. Г. Вершловський, Я. О. Гошовський, Л. В. Долинська, В. О. Татенко, Н. Ю. Максимова, Л. А. Регуш, Т. М. Кириченко, Т. В. Комар, Н. В. Соловйова, С. М. Хоружий, Д. Штурцбехер та ін.)

На початку навчального року в учнів виявлено зростання інтенсивності стану тривоги та страху, а в кінці навчального року стану астенії, а також, у більшості, стану агресії та депресії. Виявлено найбільшу динаміку та прояви негативних психічних станів, що обумовлено проблемами адаптації до вимог, до спілкування з вчителями та ровесниками. Соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність.

Дорослим варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись один про одного, знаходити час для відпочинку, відвідування виставок та концертів. Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає все складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким – це може бути декілька годин зранку та ввечері.

Важливо визначити та використовувати ресурси для відновлення. У ситуації стресу вміння поповнювати власні ресурси є найважливішим, тож потрібно прислуховуватися до себе і визначати джерела своїх ресурсів. Кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами [2, с. 3]. Слід визначити, що допомагає відновити емоційну рівновагу: тілесні практики, заняття творчістю, читання, музика, спілкування, прогулянки тощо та регулярно приділяти час цим заняття [5, с. 223].

Емоційний стан та стресостійкість педагога безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в мистецькій групі. Саме тому викладачам мистецьких шкіл вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

**Висновки.** У нинішніх складних соціально-економічних та політичних умовах розвитку суспільства люди різних вікових категорій, насамперед діти, відчувають на собі вплив багатьох емоціогенних факторів, які призводять до дезадаптації, зниження продуктивності діяльності та навіть до погіршення здоров'я. Перед сучасною українською мистецькою школою стоїть чимало завдань з формування важливих життєвих компетентностей учнів, одне з яких передбачає розвиток стресостійкості особистості з метою зміцнення її фізичного, емоційного та психічного здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Макаренко О., Голубєва М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Соціальна психологія, 2016. С. 159-165.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.
2. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навчально-методичний посібник / Л. В. Канішевська, Л. В. Кузьменко, С. О. Свириденко та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013.
3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових

перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006.

4. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості (на прикладі педагогічної діяльності). Актуальні проблеми психології. Т. 7. № 20. Ч. 2. С. 221–227.

**Д'ячук Світлана,**  
викладачка «Комунального закладу  
початкової спеціалізованої освіти  
«Мистецька школа № 16» (м. Одеса)

## **РОЗВИТОК МУЗИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ (ЕЙДЕТИКИ)**

***Анотація.** У статті висвітлюється питання важливості розвитку музичної пам'яті. Проаналізований зв'язок розвитку пам'яті з психічними функціями людини. Представлені переваги образної (ейдетичної) пам'яті перед механічним заучуванням нотного матеріалу.*

***Ключові слова:** музична пам'ять, образне мислення, ейдетика, мнемотехніка.*

У наш непростий динамічний час, коли учні хочуть встигнути все і охопити неосяжне, не маючи достатнього часу для занять фортепіано, пошуки ефективних методів та засобів досягнення позитивного музичного результату дуже актуальні. Час гаджетів та смартфонів формує стандартне «кліпове» мислення, а музика – це завжди нове, індивідуальне явище. На заняттях фортепіано включається здатність мислити образами, яка від самого початку властива людині, і потрібна підтримка та розвиток цієї здібності. Висвітлення теми розвитку образного мистецтва (наукова назва – ейдетика) є важливим, бо без образного мислення мистецтво фортепіанної гри – лише набір нот та ритмів, позбавлених сенсу. Звернемо увагу на методи його розвитку – мнемотехніки.