



Problems of Modern Psychology: Collection of Scientific Papers of Kamianets-Podilsky National University named after Ivan Ogiienko, GS Psychological Institute. Kostyuk NAPN of Ukraine, 48, 154–174. Кам'янець-Подільський. DOI: 10.3262/6/2227-6246.2020-48.154-174 [in Ukrainian].

5. Kalishuk, S.M. (2020). Ploshina transteoretichnogo ekzistencialno-sistemnogo konceptu reorganizaciyi smislovoi arhitektoniki svidomosti osobistosti [The plane of the transtheoretic existential-systemic concept of reorganization of the semantic architectonics of personality consciousness.]. *Psihologichnij chasopis: Zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayini – Psychological journal: Collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk APN of Ukraine*, 6, 4, 154–174. Kiev. DOI: 10.31108/1.2020.6.4.9 [in Ukrainian].

6. Kibed, M. & Shparrer, I. (2014). Sovsem naoborot [Quite the contrary]. Moscow: Institut konsultirovaniya i sistemnyh reshenij [in Russian].

7. Leontev, D.A. (2003). *Psihologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj realnosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]*. Moscow: Smysl [in Russian].

8. Leontev, D.A. (2018). Sinergetika i lichnost: k neravnovesnoj personologii [Synergetics and personality: towards nonequilibrium personology]. *Metodologiya i istoriya psihologii – Methodology and history of psychology*, 3, 96–104. Moscow. DOI: 10.7868/S1819265318030068 [in Russian].

9. Maksimenko, S.D. (2006). *Genezis sushestvovaniya lichnosti [The genesis of the existence of personality]*. Kiev: KMM [in Ukrainian].

10. Protasova, N.G. (2000). Sinergetichnij pidhid do upravlinnya innovacijnimi procesami u pislyadiplomnij osviti [Synergetic approach to the management of innovative processes in postgraduate education]. *Pedagogichni innovaciyi: ideyi, realiyi, perspektivi – Pedagogical innovations: ideas, realities, prospects*. Kiev: Logos [in Ukrainian].

11. Prohazka, Dzh., & Norkross, Dzh. (2007). *Sistemy psihoterapii. Dlya konsultantov, psihoterapevtov i psihologov [Psychotherapy systems. For consultants, psychotherapists and psychologists]*. Sankt-Peterburg: Prajm-EVROZNAK [in Russian].

12. Zejg, Dzh. & Myunion, V. (Eds.). (2000). *Psihoterapiya — chto eto? Sovremennye predstavleniya [What is psychotherapy? Modern views]*. Moscow: Klass [in Russian].

13. Holodnaya, M.A. (2002). *Psihologiya intellekta. Paradoksy issledovaniya [Psychology of intelligence. Paradoxes of research]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

14. Capkin, V.N. (1992). Edinstvo i mnogoobrazie terapevticheskogo opyta [Unity and diversity of psychotherapeutic experience]. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal – Moscow psychotherapeutic magazine*, 2, 5–40. Moscow [in Russian].

15. Capkin, V.N. (2008). K novoj kartografii psihoterapevticheskogo polya [Toward a New Cartography of the Psychotherapeutic Field]. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal – Moscow psychotherapeutic magazine*, 1, 36–59. Moscow [in Russian].

16. Adler, A. (1932). What life should mean to you. London: George Allen & Unwin Ltd.

17. Bernhardt, P. & Marcher, L. (1992). Individuation, Mutual Connection and the Body's Resources: An Interview with Lisbeth Marcher. *Preand Peri-natal Psychology Journal*.

18. Görtz, A. (2004). Existentielle Lebensqualität Ein neuer Ansatz innerhalb der Lebensqualitätsforschung und sein Nutzen als Outcome-Kriterium in der Psychotherapieforschung. *Existenzanalyse*. Vein [in Austria].

19. Längle, A. & Orgler, Ch. (2000). *Existenz-Skala*. Göttingen: Beltz Test Existenzanalyse. Vein [in Austria].

20. Längle, A. (2011). The existential fundamental motivations structuring the motivational process. Nova Science Publishers. Vein [in Austria].

21. Minsky, M.A. (1975). *Framework for Representing Knowledge*. The Psychology of Computer Vision. New York.

22. Popovych, I. & Blynova, O. (2019). The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students Academic and Professional Activities. *The new Educational Review*. DOI: 10.15804/ner.2019.55.1.24

23. Varela, F. (1995). *Resonant Cell Assemblies*. Biological Research.

Стаття надійшла до редакції 17.06.2020.

The article was received 17 June 2020.

УДК [159.9.07+159.942.5]:78.071

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-4>

ПРОБЛЕМА СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОГИ МУЗИКАНТІВ КРІЗЬ ПРИЗМУ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Ксьондзик Олена Ігорівна,

аспірантка лабораторії соціальної психології особистості

Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

olenaksondzyk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1308-3266>

Мета. Статтю присвячено теоретичному огляду зарубіжних досліджень сценічної тривоги музикантів. У зв'язку з нестачею системного вивчення цього феномену метою статті є розкриття його поняттєвого змісту, особливостей вияву та джерел виникнення як фундаменту подальшого емпіричного дослідження.

Методи. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів збору, структурного аналізу, систематизації та узагальнення інформації, отриманої з електронних баз даних (Embase, Google Scholar, PsycINFO, PubMed), а також ручного пошуку періодичних видань у галузі музичної психології та музичної освіти.

Результати. Завдяки систематичному огляду наукових джерел виявлено, що сценічна тривога є центральною психологічною проблемою серед музикантів, однак відомості про неї обмежені та суперечливі. Розкрито багатозначність тлумачень цього поняття та важливість його термінологічної узгодженості для подальших досліджень.

Визначено сучасне наукове бачення сценічної тривоги як складного багатовимірного психічного явища, що складається з комплексу взаємодіючих фізіологічних, когнітивних та поведінкових компонентів. Виділено основні фактори ризику, до яких належать підлітковий вік, жіноча стать, низька самооцінка, високий ступінь особистісної тривожності та перфекціонізму. Виявлено особливості прояву сценічної тривоги на континуумі від адаптивної реакції і включно до патології тривожних розладів.

Проаналізовано наукові погляди щодо джерел сценічної тривоги в межах різних теоретичних моделей у музичній освіті (A. LeBlanc; I. Papageorgi, S. Hallam & G. Welch), а також у музичній та клінічній психології (G. Wilson, D. Kenny). Здійснено систематизацію основних структурних елементів цих концепцій та їх порівняльний аналіз.

Висновки. Виявлені психологічні механізми появи та розвитку сценічної тривоги музикантів є важливим теоретичним фундаментом подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми на теренах українського музичного середовища, а також створення та впровадження комплексної програми її профілактики та психологічної допомоги.

Ключові слова: сценічна тривога, музиканти, систематичний огляд, причини, фактори ризику, соціальна тривога, теоретичні моделі.

THE PROBLEM OF MUSIC PERFORMANCE ANXIETY WITHIN FOREIGN STUDIES

Ksondzyk Olena Ihorivna,

Postgraduate Student at the Laboratory of Social Psychology of Personality
Institute for Social and Political Psychology of the National Academy
of Educational Sciences of Ukraine

olenaksondzyk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1308-3266>

Purpose. The paper is dedicated to the theoretical review of foreign articles on music performance anxiety. Due to the lack of systematic study of this phenomenon, the article aims to reveal its conceptual content, features of manifestation, and causes of occurrence as the foundation for further empirical research.

Methods. The study bases on theoretical methods such as collecting, structural analyzing, systematizing, and generalizing information, obtained from electronic databases (Embase, Google Scholar, PsycINFO, PubMed) and from a manual search of periodicals in the field of music psychology and music education.

Results. A systematic review of scientific sources reveals that performance anxiety is a central psychological problem among musicians, but information about it is limited and contradictory. The interpretations of this concept is ambiguous and the terminological consistency for further research is important.

The modern scientific vision of music performance anxiety is defined as a complicated multidimensional mental phenomenon consisted of a complex multidimensional physiological, cognitive, and behavioral components. The main risk factors are highlighted, which include adolescence, female gender, low self-esteem, high levels of trait anxiety and perfectionism. The peculiarities of the manifestation of music performance anxiety on the continuum from the adaptive reaction to the pathology of anxiety disorders are revealed.

Scientific views on the causes of music performance anxiety within various theoretical models in music education (A. LeBlanc; I. Papageorgi, S. Hallam & G. Welch), as well as in music and clinical psychology (G. Wilson, D. Kenny) are analyzed. The paper provides the systematization of the main structural elements of these concepts and their comparative analysis.

Conclusions. Identified psychological mechanisms of emergence and development of music performance anxiety are an important theoretical foundation for further empirical research of this problem in the Ukrainian musical environment, as well as the creation and implementation of a comprehensive program of prevention and psychological assistance.

Key words: performance anxiety, musicians, systematic review, causes, risk factors, social anxiety, theoretical models.

Вступ

У сучасних умовах музично-концертного життя фах музиканта пов'язаний з численними фізичними та психологічними навантаженнями, що спричиняють надвисокий

рівень професійного стресу (Giga et al., 2003). При цьому, одним з найбільш емоційно виснажливих є стан сценічної тривоги, який переживають виконавці під час публічного виступу. Нездатність успішно адаптову-



ватися до сценічного стресу не лише ставить під загрозу якість виконання музикантами своїх професійних обов'язків, але й може спричинити нервовий зрив, появу захворювання чи будь-який інший кризовий дебют. Відомо, що від руйнівних наслідків сценічної тривоги страждали свого часу такі легендарні постаті музичного мистецтва, як В. Горовіц, Г. Гульд, А. Рубінштейн, П. Казальс, М. Каллас, Е. Карузо, Б. Стрейзанд, Дж. Леннон (Barlow, 2002; Lehmann et al., 2007).

Аналіз літературних джерел показав, що, попри свою актуальність, проблема сценічної тривоги лише епізодично поставала у фокусі наукових зацікавлень українських музикознавців та педагогів, у працях яких пропонувалися такі методи її вирішення, як вдосконалення якості попередньої підготовки музикантів, піклування про їх фізичне самопочуття та адаптація до зовнішніх стресових факторів (Латіна, 2016; Стрижборода, 2014). Водночас поза увагою залишався принципово важливий аспект розвитку психологічних навичок зниження стресу. В українській психологічній та медичній науці, де досліджень подібного спрямування теж обмаль, лише побічно проаналізовані питання ранньої діагностики та психопрофілактики сценічної тривоги (Кутєпова-Бредун, 2012), висвітлені особливості сценічного переживання як одного із видів психологічних бар'єрів (Саннікова, 2014) та розглянуті деякі психологічні методи досягнення «сценічного комфорту» (Осокіна, 2008).

Загалом в українській науці наявні напрацювання мають фрагментарний характер, спостерігається неузгодженість вчених у застосуванні понятійного апарату та відсутність концепційного підходу у дослідженні сценічної тривоги. Доцільним в цьому контексті є звернення до наукового доробку зарубіжних вчених, де ця проблема постає в центрі активних дослідницьких пошуків протягом останніх десятиліть. Це зумовило мету цього дослідження: на основі теоретичного аналізу закордонних праць розкрити зміст психологічного феномену сценічної тривоги, особливості його вияву та джерела виникнення як фундаменту його емпіричного дослідження у подальших наукових розвідках.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

В українських наукових довідниках немає окремого терміна «сценічна тривога», однак у дослідженнях зазвичай зустрічаємося із дефініцією «сценічне хвилювання» (Латіна, 2016; Саннікова, 2014), яка є насправді запозиченням з пострадянської музичної педагогіки та психології поняття «сценического волнения» (Цыпин, 2012). У пси-

хології «хвилювання» не розглядається як наукова категорія, і лише в глосаріях навчальних посібників чи науково-популярних словників зустрічаються такі його тлумачення, як «психічний стан людини, що виникає в ситуаціях небезпеки, неповної інформованості, у відповідальних ситуаціях з невизначеними наслідками» (Психологічний словник, 2007: 176), «позитивний чи негативний стан людини, зумовлений одержаним повідомленням або очікуванням значущої для неї події» (Психологічна енциклопедія, 2006: 384). На нашу думку, змішування та взаємозамінне використання термінів «тривога» та «хвилювання» не є доцільним, оскільки веде до категоріальної невизначеності. З огляду на це в цьому дослідженні оперуємо саме поняттям «сценічна тривога музикантів», що набуло широкого розповсюдження в зарубіжній науковій літературі.

У сучасних іноземних психологічних словниках поняття «performance anxiety» визначено як тривогу, яка виникає в особи у соціально значущих для неї ситуаціях, пов'язаних із виступами перед публікою, таких як іспити, вирішення математичних завдань, публічні виступи, спортивні змагання, акторське та танцювальне виконавство (Colman, 2015; Kenny, 2014). В ситуації ж музичного виконання його окреслено як «music performance anxiety», під яким розуміється «переживання помітного стійкого тривожного занепокоєння, пов'язаного із музичним виступом, що з'являється під впливом специфічного тривожного досвіду та проявляється у комбінації афективних, когнітивних, соматичних та поведінкових симптомів» (Kenny, 2014: 61). Поодинокі в наукових джерелах також зустрічається взаємозамінне використання понять «сценічної тривоги» та «страху сцени» (англ. «stage fright»), які необхідно розмежовувати, адже в психології чітко визначеною є термінологічна різниця між тривогою як переживанням очікування безпредметної, невизначеної загрози та спорідненою з нею емоцією страху, яка виникає як реакція на реальну небезпеку і передбачає наявність певного об'єкту, людини чи події, яку бояться (Roy-Byrne, 2004).

2. Методологія та методи

Згідно з поставленою метою в цьому дослідженні було використано комплекс теоретичних методів, таких як збір, структурний аналіз, систематизація та узагальнення інформації, отриманої з електронних баз даних Google Scholar за запитом «сценічна тривога», «сценічний стрес», «сценічне хвилювання», «страх сцени», Embase, PsycINFO, PubMed за запи-

тами “music performance anxiety”, “stage fright”, а також ручного пошуку періодичних видань у галузі музичної психології та музичної освіти.

3. Результати та дискусії

У результаті аналізу наукових джерел було виявлено, що поширеність сценічної тривоги як психологічної проблеми, яка руйнівним чином впливає на професійну діяльність та здоров'я музикантів, є доволі високою – від 13% до 47% (Fishbein et al., 1988; Marchant-Haycox & Wilson, 1992; Barbar et al., 2014; Kenny, 2011). Крім того, четверта частина опитуваних музикантів страждала від інших супутніх психологічних труднощів, таких як соціальна тривога, посттравматичний стрес та депресія (Barbar et al., 2014; Kenny, 2011). Загалом сьогодні немає консенсусу серед науковців щодо ступеня розповсюдженості цієї проблеми. Це зумовлено тим, що в середовищі музикантів спостерігається тенденція до її стигматизації, що спонукає виконавців відмовлятися від участі в опитуваннях та уникнення своєчасного звернення за психологічною допомогою. Другою суттєвою перепоною для отримання достовірної інформації є використання невалідизованих методик, що унеможлиблює адекватне порівняння отриманих даних (Kenny, 2011; Osborne M.S. et al., 2005).

У сучасній науковій літературі сценічна тривога музикантів осмислюється як складний багатовимірний психічний феномен, що складається з комплексу взаємодіючих фізіологічних, когнітивних та поведінкових компонентів (Kenny, 2014; Steptoe, 2001). При цьому, пори їх тісну взаємопов'язаність, вони водночас є відносно незалежними один від одного. Так, високий рівень фізіологічного збудження не обов'язково корелює з високим рівнем когнітивної тривоги, і навпаки (Spahn et al., 2010). Подібним чином проявляє себе і поведінковий складник: достатньо низький ступінь фізіологічних та когнітивних ознак може поєднуватися з неадаптивним уникненням виступів, зловживанням медикаментів та психоактивних речовин, водночас переживання високого рівня тривоги може не перешкоджати музикантам ефективно з нею справлятися та продовжували успішно виступати (Fishbein et al., 1988; Steptoe, 2001).

Згідно з емпіричними дослідженнями, сценічна тривога серед музикантів зростає з віком, досягаючи піку в підлітковому віці, та знижується після 45–50 років (Fishbein et al., 1988; Kenny, 2014; LeBlanc, 1994; Osborne et al., 2005). Щодо гендерних відмінностей, то жінки демонструють більш високий рівень сценічної тривоги, ніж чоло-

віки (Barbar et al., 2014; Fishbein et al., 1988; Kenny, 2014; LeBlanc, 1994).

Тривожність як особистісна риса, що проявляється у схильності особи до сприйняття широкого діапазону об'єктивно безпечних обставин як загрозливих та реагування на них станом тривоги, диспропорційним по інтенсивності та величині щодо реальної небезпеки, є одним з ключових факторів, провокуючих появу сценічної тривоги серед музикантів (Kenny, 2011; Kokotsaki et al., 2003).

Як показали дослідження С. Mei-Yuk, рівень самооцінки музиканта має теж безпосередній вплив на ступінь сценічної тривоги, а їх кореляції є обернено пропорційними. Крім того, низька самооцінка, незалежно від успішності виконання, суттєво впливає на спотворене сприйняття музикантом себе, слухачів та власної виконавської майстерності (Mei-Yuk, 2011).

Вагомим чинником, що спричиняє високий рівень сценічної тривоги, є також схильність до перфекціонізму. З одного боку, високі вимоги до себе сприяють зросту майстерності музикантів та покращенню якості музичної гри. З іншого боку, надмірна вразливість до власних невдач та критичних суджень, а також невпевненість у своїх можливостях спонукає витратити велику кількість енергії та зусиль для досягнення часто нереалістичних цілей та очікувати свій успіх дихотомічно – все або нічого. Ці особливості перфекціонізму роблять музикантів особливо вразливими до тривоги (Dobos et al., 2018; Wilson, et al., 2002).

Як зазначає D. Kenny, поширеність та універсальність сценічної тривоги у професійній діяльності музикантів ускладнює можливість адекватної оцінки тієї межі, коли вона виходить за рамки «нормальності», набираючи патологічних ознак. Водночас розрізнення її адаптивних та деструктивних форм є необхідним для підтримки психологічного здоров'я музикантів та розвитку їх професіоналізму (Kenny, 2011). Сьогодні чітку диференціацію хвороб можна здійснити за допомогою діагностичних критеріїв та алгоритмів постановки діагнозу, зафіксованих у двох кваліфікаційних системах – Міжнародному класифікаторі хвороб Всесвітньої організації охорони здоров'я (International Statistical Classification, 1992) та діагностично-статистичному посібнику з психічних розладів Американської психіатричної організації (American Psychiatric Association, 2013), які узгоджені між собою та зручні у використанні для дослідницьких та практичних цілей. Ще донедавна, попри зростаючу кількість систематизованих наукових досліджень тривоги, які доводять її



деструктивний вплив на психічне здоров'я «людей сцени», про неї як розлад не було згадано в жодних статистичних класифікаціях. Тільки в останньому варіанті DSM – V після численних дискусій щодо доцільності врешті було внесено поправку, згідно з якою сценічну тривогу зараховано до специфічного типу соціального тривожного розладу (American Psychiatric Association, 2013; Heimberg et al., 2014).

Щодо джерел сценічної тривоги музикантів, то сьогодні немає єдиної парадигми їх розуміння, яка продовжує змінюватися завдяки сучасним емпіричним дослідженням останніх років. Оскільки історично ця проблематика вивчалася на межі кількох галузей знань, у кожній з них було розроблено свої концепції, що пояснювали її походження. У музичній педагогіці та теорії виконавства, де основна увага фокусувалася на вивченні зв'язку ефективності музичного виконання та стабільного емоційного самопочуття, першою науково обґрунтованою та практично спрямованою постала музично-педагогічна модель А. LeBlanc (LeBlanc, 1994). У її основу було покладено структуру з шести блоків, враховуючи які, на думку автора, можна було досягти досконалої музичної гри та рівноважного емоційного стану на сцені. До них було включено особистісні характеристики виконавця, що визначали його здатність бути музикантом та формували особливості самосприйняття як професіонала; чинники, що впливали на якість попередньої підготовки, а також безпосередньо на якість гри під час музичного виступу; ситуаційні фактори та складники оцінювання публічного виконання. Попри методологічні обмеження цієї концепції, в якій лише схематично окреслювалися джерела, провокуючі появу сценічної тривоги музикантів, водночас вагомим здобутком А. LeBlanc було врахування як специфічно фахових, так і психологічних факторів впливу, їх узагальнення та структурування, а також створення наукового підґрунтя для подальшого вивчення ефективних методів подолання деструктивних форм тривоги, яке, на думку автора, мало б розгортатися у навчально-педагогічному, психотерапевтичному та фармацевтичному напрямках.

У сфері музичної психології ще одна теоретична концепція походження сценічної тривоги була запропонована британським психологом, актором та співаком G. Wilson (Wilson, 2002). Базуючись на гіпотезі Yerkes-Dodson, у якій припускалося існування прямої залежності між нервовим збудженням та складністю виконуваних завдань, науковець висунув припущення,

що за умов урахування трьох визначальних чинників – рівня особистісної тривожності виконавця, міри його психологічного стресу під дією ситуативних факторів та ступеня технічно-художньої майстерності, можна досягти найвищої ефективності музичної гри та емоційної рівноваги на сцені. При цьому ці чинники вважалися незалежними і взаємокомпенсуючими, а ступінь тривоги та її позитивний чи негативний вплив залежав від особливостей їх взаємодії (LeBlanc, 1994; Wilson, 2002). В основу цієї теорії, як і в моделі А. LeBlanc, було закладено прогресивну ідею осмислення сценічної тривоги як складного багатовимірного феномену, в якому як психологічні, так і специфічно фахові моменти відігравали рівнозначно важливу роль, а їх урахування було принципово важливим для задовільного сценічного самопочуття та виконавського успіху. Водночас ця концепція, розглядаючи музичне виконання як окрему подію, а не як організований в часі тривалий процес, не враховувала специфіку динамічних змін у взаємозв'язках цих компонентів між собою та не змогла пояснити, чому ж музиканти з високим рівнем майстерності та професійним досвідом схильні переживати панічні напади тривоги, страждаючи від їх деструктивних наслідків

Базуючись на ідеях А. LeBlanc та G. Wilson, однак на вищому щаблі методологічних узагальнень та із урахуванням новітніх досягнень у сфері музичної та соціальної психології, педагогіки, теорії мотивації та емоцій, I. Papageorgi, S. Hallam & G. Welch запропонували власну комплексну теоретичну концепцію сценічної тривоги музикантів (Papageorgi, et al., 2007). Як і в попередніх моделях, вона складалась із схожих структурних блоків, до яких увійшли чинники, що впливали на схильність виконавця до тривожного занепокоєння, детермінанти, від яких залежала якість виконання, та фактори, пов'язані із ситуативним контекстом. Водночас у цій моделі з'явилися три нові аспекти, які якісно відрізняли її від попередніх. По-перше, спираючись на трансакційну модель стресу (Lazarus et al., 1984), сценічна тривога була представлена як динамічний процес, що розгортався в часовій послідовності у вигляді трьох взаємодіючих та взаємоспрямованих фаз, – до, під час та після виступу. При цьому ключова роль у цьому процесі належала когнітивній оцінці виконавцем ступеня загрози та своєї спроможності справитися із поставленими перед собою технічними і художніми завданнями. По-друге, вагомий акцент було зроблено на часовому проміжку після виступу, коли музикант завдяки власному

самооцінюванню та отриманню зворотнього зв'язку від слухачів створював свою «версію» якості власного виконання музичних творів. На думку авторів, ця когнітивна «поствиконавська» рефлексія у разі позитивного самооцінювання ставала ключовою для подальшого укріплення сценічної стресостійкості музиканта, а у разі негативного самооцінювання – сприяла розвитку сценічної тривоги включно до її патологічних форм. По-третє, в цій теоретичній концепції вперше було звернено увагу на вагомий роль вибору виконавцем стратегій подолання стресових сценічних ситуацій. Активна позиція боротьби із наслідками невдалого виступу розглядалася як конструктивна, що знижувала його рівень сценічної тривоги у подальших публічних виступах та сприяла творчому успіху, а стала поведінка уникання чи завмирання призводила до розвитку деструктивних тривожних порушень та професійної деградації.

Протягом останнього десятиліття в галузі клінічної психології ще одну комплексну концепцію походження та розвитку сценічної тривоги музикантів було запропоновано австралійською дослідницею D. Kenny (Kenny, 2011). Ключовою перевагою її моделі було те, що вона вперше базувалася на емпіричній науково-доказовій базі – теорії тривожних розладів D. Barlow (Barlow, 2002). Акумулюючи його ідею про існування трьох визначальних чинників, що спричиняють розвиток особистісної тривожності, дослідниця запропонувала подібним чином розглянути джерела сценічної тривоги музикантів, яка, на її думку, з'являється та розвивається в результаті взаємодії трьох інтегрованих між собою факторів – узагальненої біологічної вразливості до переживання тривоги, яка передається виконавцю спадково, узагальненої психологічної вразливості, яка базується на ґрунті негативного досвіду ранніх років життя, а також специфічної психологічної вразливості, яка пов'язана з процесами музичного навчання, провокуючими переживання тривоги.

Вивчаючи сценічну тривогу музикантів як складне та багатогранне за своєю природою психічне явище, D. Kenny звернула увагу на такі ознаки, які, з одного боку, споріднювали його із соціальним тривожним розладом, а з іншого – були особливими і специфічними, ставлячи під сумнів можливість співвіднесення виключно до підвиду соціальної тривоги згідно з критеріями DSM – V (Kenny, 2011). Натомість дослідниця висунула гіпотезу про існування певної типології, виокремивши три рівні сценічної тривоги – фокусовану винятково

на ситуації музичного виступу, з ознаками соціальної фобії, а також тривогу, ускладнену іншими коморбідними психічними розладами (паніка, депресія, зловживання психоактивними речовинами тощо) (D. Kenny, 2011). Така класифікація, виведена науковицею з чисельних емпіричних досліджень, є на сьогодні однією з перших спроб більш точної диференційної діагностики та концептуалізації сценічної тривоги музикантів із встановленими критеріями розрізнення її форм за ступенем важкості та акцентуванням на необхідності принципово відмінного підбору до кожної з них ефективних індивідуальних засобів психотерапевтичних втручань.

Висновки

У цій розвідці проведений нами теоретичний аналіз наукових джерел дозволив дійти таких висновків.

З'ясовано, що сценічна тривога є одним з визначальних чинників професійного стресу серед музикантів, що негативно впливає на якість їх діяльності та фізичне і психологічне здоров'я загалом. Водночас в українській психології ця проблематика не отримала ґрунтовного вивчення, що зумовлює актуальність її подальшого дослідження на вітчизняних теренах.

Виявлено наявну термінологічну неузгодженість у застосуванні науковцями понять «сценічна тривога», «страх сцени», «сценічне хвилювання» та обґрунтовано потребу їх чіткої диференціації.

Констатовано широку розповсюдженість сценічної тривоги як психологічної проблеми серед музикантів, серед яких найбільше страждають жінки та підлітки, особи з високою особистісною тривожністю, схильністю до перфекціонізму та низькою самооцінкою.

Визначено можливості диференціації сценічної тривоги на континуумі від її адаптивних форм як здорових реакцій на стресову ситуацію публічного виступу і включно до тривожних розладів, класифікованих у DSM-V як підвид соціальної тривоги, а в МКХ-10 як соціальна фобія.

Узагальнено здобутки та обмеження створених протягом останніх десятиліть теоретичних моделей, що демонструють різні наукові підходи у розумінні джерел сценічної тривоги музикантів з погляду музичної педагогіки, виконавства та психології. Залежно від методологічного спрямування у цих теоретичних концепціях акцентовано увагу на різних тлумаченнях цього явища, серед яких нами виокремлено такі:

– сценічна тривога як психічний стан, що є «продуктом» впливу зовнішніх та внутрішніх чинників (особистісних характеристик



музиканта, ступеня його професійної майстерності та ситуативного контексту), переживаючись виконавцем безпосередньо під час виступу (Le Blanc, 1994; Wilson, 2002);

– сценічна тривога як складник психічної діяльності, що процесуально супроводжує виконавця задовго до музичного виступу, зростає до пікової напруги під час публічного виконання та поступово згасає після його завершення (Parageorgi, et al., 2007);

– сценічна тривога як психологічне порушення, яке, формуючись під впливом генетичних факторів, а також набутої загальної та специфічної психологічної вразливо-

сті, спричиняє фізичні та емоційні страждання виконавця та деструктивно впливає на якість музичної гри, а його подолання вимагає комплексного відбору індивідуальних засобів психотерапевтичних втручань (Kenny, 2011).

Перспективою подальших наукових розвідок є розроблення емпіричної моделі дослідження сценічної тривоги музикантів в українському музично-мистецькому середовищі з подальшим створенням психологічної програми її профілактики та застосуванням ефективних методів емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кутєпова-Бредун В. Ю. Психологічні детермінанти психологічного благополуччя музикантів-професіоналів. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 89–94.
2. Латіна Г. Оцінка стану сценічного хвилювання в музикантів-педагогів на етапі професійної підготовки. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. Вип. 57. № 3. С. 197–204.
3. Осокіна О.І. Медико-психологічна характеристика невротичних розладів у музично-педагогічних працівників : автореф. дис. канд. мед. наук : 19.00.04. Харків, 2008. 20 с.
4. Психологічна енциклопедія / за ред. О.М. Степанова. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.
5. Психологічний словник / В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. Світ, 2007. 274 с.
6. Саннікова А.О. Сценічні переживання виконавця: психологічний нарис. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 129–134.
7. Стрижиборода П.В. Конкурсно-фестивальне середовище та його психологічний вплив на музиканта-виконавця. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Сер. Мистецтвознавство. 2014. № 1. С. 179–186.
8. Цыпин Г. Психологія сценічного волнення. *Развитие личности*. 2012. №3. С. 149–168.
9. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association. 2013. 947 p.
10. Barbar A.E.M., Crippa J.A.S., Osório F.L. Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*. 2014. Vol. 152. №1. P. 381–386. DOI: 10.1016/j.jad.2013.09.041 (дата звернення: 01.06.2020).
11. Barlow D.H. *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*, 2nd ed. New York : The Guilford Press. 2002. 704 p.
12. Colman, A.M. *Performance anxiety* / Colman A.M. A dictionary of psychology, 4th ed. Oxford : Oxford University Press. 2015. P. 461.
13. Dobos B., Piko B.F., Kenny D.T. Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*. 2018. Volume 41. Issue 3. P. 310–326 DOI: 10.1177/1321103X18804295 (дата звернення: 01.06.2020).
14. Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S. & Ellis, A. Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*. 1988. № 3. P. 1–8.
15. Giga S., Hoel H., Cooper C. Violence and stress at work in the performing arts and in journalism. International Labor Office. 2003. 20 p.
16. Heimberg R.G., Hofmann S.G., Liebowitz M.R., Schneier F.R., Smits J.A.J., Stein M.B., Hinton D.E., Craske M.G. Social Anxiety Disorder in DSM-5. *Depress Anxiety*. 2014. Vol. 31. № 6. P. 472–9. DOI: 10.1002/da.22231 (дата звернення: 01.06.2020).
17. International statistical classification of diseases and related health problems, 10th revision (ICD-10). Geneva : World Health Organization (WHO). 1992. 267 p.
18. Kenny D.T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford : Oxford University Press. 2011. 364 p.
19. Kenny D. *Anxiety, Performance / Music in the social and behavioral sciences: an encyclopedia* by ed. W. F. Thompson. Thousand Oaks, California : SAGE Publications. 2014. P. 61–65.
20. Kokotsaki, D. & Davidson, J.W. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research*. 2003. Vol. 5. № 1. P. 45–59. DOI: 10.1080/14613800307103 (дата звернення: 01.06.2020).
21. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York Springer ; 1984. 445 p.
22. LeBlanc A. A theory of music performance anxiety. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*. 1994. Vol. 5. № 4. P. 60–68.
23. Lehmann A. C., Sloboda J.A. & Woody R.H. *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press. 2007. 268 p. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001 (дата звернення: 01.06.2020).
24. Marchant-Haycox S.E. & Wilson G.D. *Personality and Stress in Performing Arts, Personality and Individual Differences*. 1992. Vol.13. №10. P.1061-1068. DOI: 10.1016/0191-8869(92)90021-G (дата звернення: 01.06.2020).

25. Mei-Yuk C. The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students. [tese]. Durham University; 2011. 129 p.
26. Osborne M.S., Kenny D.T. Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *J Anxiety Disord.* 2005. Vol. 19. № 7. P. 725–51. DOI: 10.1016/j.janxdis.2004.09.002 (дата звернення: 01.06.2020).
27. Papageorgi I., Hallam S., & Welch G. F. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education.* 2007. № 28. P. 83–107. DOI: 10.1177/1321103X070280010207 (дата звернення: 01.06.2020).
28. Roy-Byrne P. Anxiety / *The concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science*, 3rd ed. / by ed. W.E. Craighead, C.B. Nemeroff. John Wiley & Sons. 2004. P. 70–72.
29. Spahn C., Echternach M., Zander M. F., Voltmer E. & Richter B. Music performance anxiety in opera singers. *Logopedics Phoniatrics Vocology.* 2010. Vol. 35. № 4. P. 175–182. DOI: 10.3109/14015431003720600 (дата звернення: 01.06.2020).
30. Steptoe A. Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety / *Music & Emotion* / by ed. P.N. Juslin, A. John. New York : Oxford University Press. 2001. p. 291–307.
31. Wilson G.D. Psychology for performing artists: 2nd ed. London : Wiley. 2002. 250 p.

REFERENCES:

1. Kutiepova-Bredun V.Y. (2012). Psykholohichni determinanty psykholohichnoho blahopoluchchia muzykantiv-profesionaliv [Psychological determinants of psychological well-being of musicians-professionals]. *Visnyk Dnipropetrovskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Pedagogika i psykholohiia - Bulletin of Dnepropetrovsk National University. Series: Pedagogy and Psychology*, 18, T.20 (9/1), 89-94. [in Ukrainian].
2. Latina H. (2016). Otsinka stanu stsenichnoho khvyliuvannia v muzykantiv-pedahohiv na etapi profesiinoi pidhotovky [Assessment of the state of stage excitement in musicians-teachers at the stage of professional training]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 57 (3), 197-204 [in Ukrainian].
3. Osokina O.I. (2008). Medyko-psykholohichna kharakterystyka nevrotichnykh rozladiv u muzychno-pedahohichnykh pratsivnykiv: avtoreferat dysertatsii kandydata medechnykh nauk: 19.00.04 [Medico-psychological characteristics of neurotic disorders in music and teaching staff: abstract of the dissertation of the candidate of medical sciences: 19.00.04], Kharkiv, 2008 [in Ukrainian].
4. Stepanov O.M. (Ed.) (2006). Psykholohichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]. Kyiv : Akademvydav [in Ukrainian].
5. Syniavskiy V.V., Serhieienkova O.P. (2007). Psykholohichni slovnyk [Psychological dictionary] by ed. N.A.Pobirchenko. Kyiv : Naukovyi svit [in Ukrainian].
6. Sannikova A.O. (2016). Stsenichni perezhyvannia vykonavtsia: psykholohichni narys [Stage experiences of the performer: psychological essay]. *Nauka i osvita – Science and education*, 9, 129–134 [in Ukrainian].
7. Stryzhyboroda P.V. (2014). Konkursno-festyvalne seredovyshche ta yoho psykholohichni vplyv na muzykanta-vykonavtsia [Competitive-festival environment and its psychological impact on the musician-performer]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Ser. Mystetstvoznavstvo – Scientific notes of Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk. Ser. Art history*, 1, 179–186 [in Ukrainian].
8. Tsy-pin H. Psykholohiia stsenycheskoho volnennia [Psychology of performance excitement]. *Razvytye lychnosty – Personal development*, 3, 149–168 [in Russian].
9. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, D C : Author.
10. Barbar A.E.M., Crippa JAS, Osório F.L. (2014) Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders.* 152(154), 381–6. DOI: 10.1016/j.jad.2013.09.041
11. Barlow D.H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). New York : The Guilford Press.
12. Colman, A.M. (2015). Performance anxiety / A.M. Colman, A dictionary of psychology (4th ed., p.561). Oxford : Oxford University Press.
13. Dobos B., Piko B.F., Kenny D.T. (2018) Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41 (3), 310–326. DOI: 10.1177/1321103X18804295
14. Fishbein M., Middlestadt S. E., Ottati V., Straus S. & Ellis A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1-8.
15. Giga S., Hoel H., Cooper C. (2003). Violence and stress at work in the performing arts and in journalism. International Labor Office.
16. Heimberg R.G., Hofmann S.G., Liebowitz M.R., Schneier F.R., Smits J.A.J., Stein M.B., Hinton D.E., Craske M.G. (2014). *Social Anxiety Disorder in DSM-5 Depress Anxiety*, 31(6), 472–479. DOI: 10.1002/da.22231
17. International statistical classification of diseases and related health problems, 10th revision (ICD-10). Geneva : World Health Organization (WHO), 1992.
18. Kenny, D.T. (2011). The Psychology of Music Performance Anxiety. Oxford : Oxford University Press.
19. Kenny D. (2014). Anxiety, Performance / *Music in the social and behavioral sciences: an encyclopedia* by ed. W. F. Thompson (pp. 61-65). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
20. Kokotsaki, D. & Davidson, J.W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research* 5(1), 45–59. DOI: 10.1080/14613800307103.



21. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
22. LeBlanc A. (1990). A theory of music performance anxiety. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5(4), 60–68.
23. Lehmann A. C., Sloboda J.A. & Woody R.H. (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills* New York : Oxford University Press. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001.
24. Marchant-Haycox S. E. & Wilson G. D. (1992) *Personality and Stress in Performing Arts, Personality and Individual Differences* 13(10), 1061–1068. DOI: 10.1016/0191-8869(92)90021-G.
25. Mei-Yuk C. (2011). *The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students*. [tese]. Durham University.
26. Osborne M.S., Kenny D.T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *J Anxiety Disord.*, 19(7), 725-51. DOI: 10.1016/j.janxdis.2004.09.002.
27. Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28, 83-107. DOI: 10.1177/1321103X070280010207.
28. Roy-Byrne P. (2004). Anxiety / The concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science, 3rd ed. by ed. W.E. Craighead & C.B. Nemeroff (pp.70-72). John Wiley & Sons.
29. Spahn C., Echternach M., Zander M.F., Voltmer E. & Richter B. (2010) Music performance anxiety in opera singers, *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 35(4), 175-182. DOI: 10.3109/14015431003720600.
30. Steptoe A. (2001). Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety. In: Juslin, Patrick N, John A. (Ed). *Music & Emotion (pp.291-307)*. New York : Oxford University Press.
31. Wilson, G.D. (2002). *Psychology for performing artists (2nd ed.)*. London : Wiley.

Стаття надійшла до редакції 16.06.2020.

The article was received 16 June 2020.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-5>

КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ОСОБИСТІСТЮ

Санніков Олександр Ілліч,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

asannikov2010@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6743-0182>

Метою цієї статті є виклад результатів теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей прийняття рішень у осіб з різним рівнем далекоглядності.

Методи. Для діагностики досліджуваних показників прийняття рішень особистістю використовувався діагностичний комплекс: методика «Особистісний опитувальник прийняття рішень» Т.В. Корнилової; методика «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна; методика «Суб'єктивна самооцінка рішимості» О.П. Саннікової, О.І. Саннікова, О.М. Свістули; Шкала SACS «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла; «Індикатор типу особистості» К. Бриггс, І. Майерс.

Результати. Представлені результати кореляційного аналізу взаємозв'язків показників прийняття рішень, рішимості з показниками далекоглядності та стратегій виходу зі стресових ситуацій. Виявлена наявність додатних значимих взаємозв'язків між далекоглядністю й більшістю стратегій подолання стресових ситуацій, а також між далекоглядністю, толерантністю до невизначеності й показниками рішимості особистості. Розглянуті профілі характеристик рішимості, вивчено психологічні особливості вибору й прийняття рішень в осіб, які різняться рівнем далекоглядності.

Висновки. «Рішимість» розглядається як інтегральна характеристика особистості, психологічна сутність якої проявляється в здатності сміливо й незалежно ухвалювати зрілі рішення, вибірково використовуючи при цьому особистісні ресурси. Провідною функцією рішимості є керування процесом прийняття рішення, актуалізація процесів активації й мобілізації різних ресурсів особистості для досягнення мети з урахуванням сформованих критеріїв вибору. Когнітивний компонент у структурі «рішимості» утворюють властивості розумності, далекоглядності й докладності, загалом забезпечують аналіз ситуації, оцінку ефективності витрат особистості на рішення виниклої проблеми, прогнозу наслідків вибору й прийняття рішень. Далекоеглядність рішимості проявляється в передбачливості, завбачливості, потягу до вирішення ситуації, у пошуку й використанні стратегій досягнення мети, орієнтуванню на облік можливих наслідків, у прагматичності вибору.

Ключові слова: далекоглядність, розумність, докладність, рішимість, вибір особистості, прийняття рішень.