

УДК 159.98:78/79

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/96-2-26>**Олена ПРЯДКО,***orcid.org/0000-0003-0728-976X*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри музичного мистецтваКам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна) pryadko@kpnpu.edu.ua**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ СТУДЕНТІВ
ТА ТРАДИЦІЙНІ Й ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

У системі професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів сценічне хвилювання розглядається як закономірна психофізіологічна реакція організму студента на ситуацію виступу у присутності слухачів, що часто пов'язане з переживанням тривоги та стресу. Сценічне хвилювання здатне суттєво впливати на результативність професійної самореалізації майбутнього фахівця, тому розуміння психологічних детермінант появи сценічного хвилювання, механізмів впливу на функціонування виконавського апарату музиканта, вивчення ефективних засобів його усунення безумовно є актуальним в контексті розвитку сучасної мистецької освіти. **Метою** написання статті є аналіз причин виникнення хвилювання студентів в ході виконання музичних творів перед слухачською аудиторією, розгляд традиційних та інноваційних підходів до подолання сценічного хвилювання. **Результати дослідження.** Було встановлено, що виникнення сценічного хвилювання у студентів в ході їх музично-виконавської діяльності, характер його перебігу та інтенсивність, зумовлюється низкою психологічних детермінант, серед яких особливого значення набувають індивідуально-психологічні характеристики особистості, особливості самооцінки, не сформованість належного рівня мотивації до виконавської діяльності в ході фахової підготовки майбутнього педагога-музиканта, недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції під час виконання музичних творів в умовах публічного виступу, низький ступінь підготовленості до концертного виступу. Сценічне хвилювання може мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив, який перешкоджає активації творчих сил, негативно позначається на якості виконавської діяльності. Ефективними засобами боротьби з негативними наслідками сценічного хвилювання є застосування спеціальних технік саморегуляції адаптованих до умов освітнього середовища, розвиток стресостійкості, виховання виконавської надійності майбутніх педагогів-музикантів.

Ключові слова: сценічне хвилювання, емоційно-вольова сфера, виконавська надійність.

Olena PRIADKO,*orcid.org/0000-0003-0728-976X*

PhD (Education),

Associate Professor at the Department of Music

Kamianets-Podolskyi Ivan Ohienko National University

(Kamianets-Podolskyi, Khmelnytskyi region, Ukraine) pryadko@kpnpu.edu.ua**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF STAGE EXCITEMENT IN STUDENTS
AND TRADITIONAL AND INNOVATIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING IT**

In the system of professional training of future teachers-musicians, stage fright is considered as a natural psychophysiological reaction of the student's body to the situation of performing in the presence of listeners, which is often associated with the experience of anxiety and stress. Stage fright can significantly affect the effectiveness of the future specialist's professional self-realization. Therefore, understanding the psychological determinants of the appearance of stage anxiety, the mechanisms of influence on the functioning of the musician's performing apparatus, and awareness of effective means of its elimination are certainly relevant in the context of the development of modern art education. The purpose of writing the article is to analyze the causes of students' anxiety during the performance of musical works in front of an audience, to consider traditional and innovative approaches to overcoming stage anxiety. Research results. It was found that the occurrence of stage anxiety in students during their musical and performing activities, the nature of its course and intensity, is determined by a number of psychological determinants, among which the individual psychological characteristics of the personality, the characteristics of self-esteem, the formation of the appropriate level of motivation for performing activities during the professional training of the future teacher-musician, the development of emotional self-regulation skills during the performance of musical works in public performance, the degree of preparedness for the performance are of particular importance. The nature of the course of stage anxiety can vary from mobilizing to disorganizing, which prevents the activation of creative forces, negatively affects the quality of performing activities. Effective means of combating the negative consequences of stage anxiety are the use of special self-regulation techniques adapted to the conditions of the educational environment, the development of stress resistance, and the upbringing of performing reliability of future teacher-musicians.

Key words: stage excitement, emotional-volitional sphere, performance reliability.

Постановка проблеми. Сучасні трансформаційні процеси в системі мистецької освіти актуалізують проблему формування психологічної готовності студентів до музично-виконавської діяльності. Фахова підготовка майбутніх педагогів-музикантів передбачає формування музично-виконавських умінь студентів, готовності на високому професійному рівні демонструвати майстерність володіння співацьким голосом, гри на музичних інструментах, диригентські компетентності. Комплексний характер професійного становлення майбутнього фахівця зумовлює необхідність інтеграції виконавської підготовки та опанування студентами психолого-педагогічних компетентностей, необхідних для здійснення рефлексії власної виконавської діяльності. Важливою умовою професійного становлення педагога-музиканта є формування розуміння студентами психологічних механізмів функціонування музичного мислення, пам'яті, уваги, закономірностей музичного сприймання, роботи емоційно-вольової сфери музиканта. Органічним складником фахової підготовки студента є розвиток важливих психологічних професійних якостей, таких як стресостійкість, навички саморегуляції, вміння керувати власним емоційним станом, підтримувати оптимальний рівень працездатності в умовах підвищеного психофізіологічного навантаження, що може супроводжувати публічну музично-виконавську діяльність. Необхідно розвинути у студента здатність забезпечувати безперервну саморегуляцію в ході концертного виступу, здійснювати рефлексивний аналіз виконавських дій, оперативну корегувати роботу власного виконавського апарату. Важливим аспектом фахової підготовки майбутнього педагога-музиканта є опанування ним засобів подолання сценічного хвилювання як необхідної умови успішної виконавської діяльності, повноцінної реалізації художніх завдань. Опанування відповідних стратегій сприяє досягненню належного рівня мобілізації творчих сил під час публічного виступу, стабільності виконавської діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасному науковому дискурсі проблеми подолання сценічного хвилювання розглядаються крізь призму психофізіологічних, особистісних, когнітивних підходів. Питання забезпечення емоційної саморегуляції студентів в ході публічного виступу привертають увагу як українських, так і зарубіжних дослідників. Так, Ю. Самойлова та Т. Щербак зазначають, що сценічне хвилювання має багатовимірний психологічний характер і виступає як значущий стрес-фактор у процесі концертного виступу музиканта, впливаючи на емоційний та фізіологічний стан виконавця під час виступу (Самойлова, Щербак, 2019). Ю. Тімакова, аналізуючи механізми виникнення сценічного хвилю-

вання у студентів, підкреслює важливість психофізіологічного регулювання стану виконавця як передумови підвищення результативності музичної діяльності (Тімакова, 2020). Про важливість адаптації психіки студентів до сценічного стрету та формування здатності виявляти фактори, що сприяють або перешкоджають стабільності концертного виступу наголошують О. Кириченко та Ю. Кириченко (Кириченко, Кириченко, 2019). Системний огляд зарубіжних наукових джерел дає підстави стверджувати, що значна увага вчених зосереджена на дослідженні психологічних компонентів тривоги, вивченні фізіологічних та поведінкових аспектів її прояву, вказуючи на такі причини виникнення тривоги, як низька самооцінка, високий рівень особистої тривожності (Barlow, 2002). Вивчення явища саморегуляції та адаптації студентів-музикантів до стресу публічного виступу здійснено В. Сунь (Сунь, 2025). Зв'язок сценічної тривоги із соціальними фобіями та аспектами особистого перфекціонізму висвітлено у працях Б. Добос, Б. Піко, Д. Кенні (Dobos, Piko, Kenny, 2018).

У контексті професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів сценічне хвилювання постає як природна психофізіологічна реакція організму студента на ситуацію публічного виступу, необхідності демонструвати рівень сформованості музично-виконавських умінь в емоціогенних умовах. Сценічне хвилювання є складним психоемоційним феноменом здатним впливати на успішність професійної самоактуалізації майбутнього фахівця, тому розуміння психологічних детермінант виникнення сценічного хвилювання та необхідність відшукування шляхів його подолання безумовно є актуальним в контексті розвитку сучасної мистецької освіти.

Метою написання статті є аналіз причин виникнення хвилювання студентів в ході виконання музичних творів перед слухацькою аудиторією, розгляд традиційних та інноваційних підходів до подолання сценічного хвилювання.

Виклад основного матеріалу. Фахова підготовка майбутнього педагога-музиканта включає формування комплексу музично-виконавських умінь (вокальних, інструментальних, диригентських), теоретичну, методичну підготовку студента до здійснення музично-педагогічної діяльності у закладах освіти. Виконавська підготовка студентів, опанування незамінних інструментів професійного впливу на учнів становить основу їх подальшої професійної самореалізації, ефективності педагогічної діяльності. Процес музично-виконавської підготовки включає формування комплексу технічних умінь, засобів художньої виразності виконання, спроможності до творчого переосмислення художніх завдань в інтерпретаторській діяльності, виховання сценічної куль-

тури. Важливим елементом фахової підготовки студентів є розвиток здатності до творчої самопрезентації, що вимагає сформованості готовності успішно демонструвати власні творчі здобутки перед слухацькою аудиторією. Невід'ємною складовою виконавської підготовки майбутнього педагога-музиканта є опанування навичок подолання сценічного хвилювання, яке може стати на заваді успішності та стабільності виконавської діяльності. Виступ перед слухацькою аудиторією часто викликає у студентів підвищену емоційну напруженість, відчуття неконтрольованого хвилювання, тривоги. У багатьох випадках це може призвести до дезорганізації виконавського процесу, знизити якість виконання музичних творів.

Недостатність розвиненості навичок психоемоційної саморегуляції студента в ході фахової підготовки може зумовити зниження здатності до концентрації уваги та її розподілення, порушення координації виконавських рухів музиканта, дисбаланс взаємодії усіх частин виконавського апарату. Сценічне хвилювання є специфічним психоемоційним станом, який виникає у виконавця-музиканта в ситуації публічного виступу та характеризується порушенням емоційної рівноваги, надмірним внутрішнім напруженням, проявом соматичних симптомів тривоги, що негативно відбивається на якості виконавської діяльності. Характер проявів сценічного хвилювання залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, особливостей нервової системи студента, ступеня розвиненості навичок емоційного самоконтролю, стресостійкості. Індивідуальні відмінності у переживанні страху виступу на сцені зумовлені рівнем особистої тривожності студента, особливостями самооцінки, що відображається на характері інтерпретування результатів власного виступу, з подальшим вибудовування стратегії творчого розвитку. Значний вплив на стан готовності до виступу перед слухачами має розвиненість мотивації до концертної діяльності, у якій студент вбачає можливість творчої самореалізації, професійного самовдосконалення. Добра вмотивованість до виступу, очікування зустрічі з глядачем значно знижує рівень дезорганізуючого впливу тривоги та страху під час публічного виступу. Визначну роль у зниженні інтенсивності впливу сценічного хвилювання має рівень підготовленості студента до виступу, достатній ступінь технічної готовності, відпрацьованість стратегії втілення художнього задуму, інтерпретаторських ідей. Велике значення має попередній досвід виконавської діяльності, його характер, сформованість здатності до рефлексивного аналізу його результатів, вироблення конструктивних висновків. Достатній рівень підготовленості студента до виступу, володіння техніками емоційної саморегуляції в ході виконавської діяльності сприяє трансформуванню

хвилювання з дезорганізуючого у мобілізуючий чинник.

Вміння студента-музиканта керувати власними емоціями, корегувати емоційний стан, ефективно концентрувати та розподіляти увагу в ході виконавської діяльності, долати негативні прояви сценічного хвилювання є необхідною умовою ефективності його професійного зростання. Окремим елементом навчання студента є участь у мистецьких змаганнях, музичних конкурсах, що передбачає порівняння рівня творчих досягнень учасників, вимагає докладання додаткових зусиль для стабілізації емоційного стану. З метою озброєння студентів ефективними засобами регулювання власних емоцій в ході виступу на сцені доцільно впроваджувати у практику роботи зі здобувачами техніки саморегуляції, спрямовані на вироблення вміння свідомо впливати на власний психоемоційний стан, характер роботи виконавського апарату (тонус м'язів, дихання). Метою застосування технік саморегуляції в ході музично-виконавської підготовки майбутніх педагогів-музикантів є оволодіння студентами прийомами самозаспокоєння, зниження емоційного напруження, яке перешкоджає ефективності музично-виконавської діяльності, реалізації художнього наміру студента. Здобувач має бути готовим своєчасно фіксувати початок надмірного емоційного збудження, усвідомлювати природу появи небажаних психоемоційних реакцій на стресогенний чинник, ефективно застосовувати опановані техніки саморегуляції. Здатність до самокорекції емоційного стану дозволяє підтримувати оптимальний рівень творчої активності, зосередженості уваги на подоланні технічних та художніх завдань.

Високою ефективністю відзначається застосування в ході музично-виконавської підготовки студентів технік саморегуляції з використанням дихальних вправ. Застосування таких вправ дозволяє студенту здійснювати регуляцію емоційного стану через вплив на фізіологічні параметри організму (стабілізування дихальних рухів, зняття м'язової напруги). Концентрування уваги на змінах фізичного стану організму дозволяє студенту відволіктись від тривожних думок, заспокоїтись, перейти до обдумування художніх завдань. Високою ефективністю відзначається використання комплексу дихальних вправ описаних групою вчених: В. Перчіавалле, М. Бландіні, П. Фекаротта, А. Бушемі, Д. Коррада, Л. Бертоло, Ф. Фічера, М. Коко (Перчіавалле, Бландіні та ін, 2017), методика застосування яких передбачає поєднання дихальних рухів та напруги і розслаблення м'язів. Використання в практиці роботи зі студентами-музикантами елементів дихальних практик Р. Брауна, П. Гербарг дозволяє регулювати вплив стресу та тривоги, стабілізувати психоемоційний стан здобувачів, знизити надмірну фізичну реакцію організму на стресогенні чинники (Браун, Гер-

барг, 2013). Здійснення усвідомленого, цілеспрямованого впливу на дихальні рухи є ефективним інструментом психофізіологічної стабілізації, боротьби зі стресом, подолання наслідків його впливу на виконавський апарат музиканта.

Тривога, яка виникає у студента перед виступом, часто пов'язана з необґрунтованим очікуванням невдачі, побоюванням припуститися помилок, забути текст музичного твору під час виконання його у присутності слухачів. Ознаками тривоги є нервові перезбудження, яке викликає тремор, скутість виконавського апарату, головний біль, запаморочення. Для того, щоб допомогти студенту опанувати власні емоції та перенести увагу на виконання художніх завдань варто застосовувати такий вид технік саморегуляції, які передбачають почергове напруження та розслаблення м'язів, що покладено в основу техніки прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона. Застосування елементів такої техніки в практиці музично-виконавської підготовки студентів дозволяє навчити їх свідомо позбуватися фізичних затисків, які виникають внаслідок надмірного емоційного напруження. Фіксування уваги студента на напруженні та розслабленні м'язів певної частини виконавського апарату дозволяє відволіктися від тривожних думок, запобігти виснаженню нервової системи в умовах інтенсивного психоемоційного напруження. Послідовне напруження м'язів виконавського апарату музиканта з наступним їх розслабленням дозволяє досягнути релаксації, глибше усвідомити механізм роботи окремих частин тіла, які безпосередньо задіяні у виконавській моториці. Застосування техніки прогресивної м'язової релаксації в ході фахової виконавської підготовки студентів сприяє формуванню здатності ефективно справлятися зі стресом, стабілізувати функціонування нервової системи та запобігати їй перевантаженню під час концертного виступу.

В ході систематичної виконавської діяльності студентів, необхідності демонструвати виконавську майстерність перед слухацькою аудиторією важливо розвинути у них здатність до стабільної концентрації уваги на виконанні художніх завдань, що допомагає знизити зосередженість на тривожних думках, очікуванні невдачі, побоюванні припуститися помилок. Аналізуючи процес формування готовності студента до концертного виступу В. Гусак наголошує на необхідності максимальної зосередженості уваги виконавця на музичному творі та витісненні зі свідомості усіх подразників, які перешкоджають концентруванню уваги на художньому завданні (Гусак, 2012 : 116). Зосередження уваги на емоційно-образному змісті музичного твору в ході його концертного виконання сприяє узгодженості технічного боку виконавства з художнім задумом, дотриманню внутрішньої логіки музичної форми. Ефективне регулювання виконавської діяльності стає можливим завдяки

забезпеченню постійного усвідомленого контролю процесу втілення художніх завдань, підпорядкування технічного боку виконавства реалізації інтерпретаційної моделі твору. Осмислене проникнення в художній образ дозволяє знизити надмірний контроль технічних аспектів, досягти смислової цілісності, художньої довершеності виконання. Занурення у творчий акт дозволяє знизити інтенсивність тривожних думок, коли виконавство перестає бути причиною стресу і перетворюється на засіб творчої самопрезентації. Тобто приділяючи належну увагу художньому аспекту виконання музичного твору студент отримує ще один механізм зниження сценічного хвилювання, ефективний засіб зміщення акценту з власних переживань на творчий процес.

Заняття студентів з вокалу, диригування, гри на музичних інструментах, різні види колективного музикування, які є невід'ємними елементами фахової підготовки майбутнього педагога-музиканта, володіють значним особистісно-формульним потенціалом. Саме музичне мистецтво здатне стати потужним засобом психологічної корекції та розвитку емоційної саморегуляції особистості, становлення особистісних рис, необхідних для підвищення ефективності подальшого професійної діяльності. Підтримування систематичності занять, дотримання принципу послідовності опанування елементами виконавської техніки, репетиційної дисципліни, чітке планування системи самостійних занять, сприяють вихованню вольових якостей особистості студента-музиканта, опануванню навичок саморегуляції, готовності підтримувати оптимальний рівень працездатності в ході підготовки до концертного виступу та безпосередньо в ході виступу на сцені. Вміння неухильно дотримуватися стратегії власного професійного зростання, підтримувати стабільну працездатність, репетиційну надійність сприяє підвищенню рівня професійної дисципліни, ефективної саморегуляції в умовах педагогічної та виконавської діяльності.

Отже, виникнення сценічного хвилювання у студентів в ході їх музично-виконавської діяльності зумовлюється низкою психологічних детермінант, серед яких особливого значення набувають індивідуально-психологічні особливості особистості, не сформованість належного рівня мотивації до виконавської діяльності в ході фахової підготовки майбутнього педагога-музиканта, недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції під час виконання музичних творів в умовах публічного виступу, негативний досвід виконавської діяльності. Ефективними засобами боротьби з негативними наслідками сценічного хвилювання є застосування спеціальних технік саморегуляції адаптованих до умов освітнього середовища, розвиток стресостійкості, виховання виконавської надійності майбутніх педагогів-музикантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гусак В. Особливості виявлення сценічного хвилювання у процесі інструментальної підготовки майбутніх учителів музики. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2012. Вип. 6(2). С. 114-122. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1229/1/scenichne_hviluvannja.pdf
2. Кириченко О. А., Кириченко Ю. М. Сценічне хвилювання: причини виникнення і способи подолання. Вісник Закарпатської академії мистецтв. 2019. Вип. 13. С. 202-207. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8115/2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Самойлова Ю. О., Щербак Т. І. Психологічні аспекти сценічного хвилювання музиканта. Інсайт : психологічні виміри суспільства : матеріали міжнародної конференції / редакційна колегія: І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 241-242.
4. Тімакова Ю. С. Стан сценічного хвилювання студентів-співаків у процесі виконання навчального репертуару та його причини. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя] : Психолого-педагогічні науки : збірник наукових праць. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М.Гоголя, 2020. С. 79-84.
5. 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. https://www.researchgate.net/publication/247331781_704_ppDH_Barlow_Anxiety_and_Its_Disorders_The_Nature_and_Treatment_of_Anxiety_and_Panic_2nd_Edition_The_Guilford_Press_New_York_2002
6. Brown R., Gerbarg P. Breathing practices for treatment of psychiatric and stress-related medical conditions. *Psychiatr clin north am.* 2013 Mar; 36(1)5:121-40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23538082/>
7. 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. https://www.researchgate.net/publication/328537874_Music_performance_anxiety_and_its_relationship_with_social_phobia_and_dimensions_of_perfectionism
8. Perciavalle V., Blandini M., Fecarotta P., Buscemi A., Corrado D., Bertolo L., Fichera F., Coco M. The rol of deep dreathing on stress. *Neurol Sci.* 2017 Mar; 38(3):451-458. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27995346/>
9. Sun W. Anxiety before and during music stage performance: monitoring and coping strategies with innovative biofeedback techniques. *Applied psychophysiology and biofeedback.* 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40478489/>

REFERENCES

1. Husak V. (2012). Osoblyvosti vyjavlennia stsenichnoho khvyliuvannia u protsesi instrumentalnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv muzyky [Peculiarities of detecting stage excitement in the process of instrumental training of future music teachers.]. *Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia.* Vyp. 6(2). S. 114-122. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1229/1/scenichne_hviluvannja.pdf [in Ukraine].
2. Kyrychenko O. A., Kyrychenko Yu. M. (2019). Stsenichne khvyliuvannia: prychny vynyknennia i sposoby podolannia [Stage fright: causes and ways to overcome it]. *Visnyk Zakarpatskoi akademii mystetstv.* Vyp. 13. S. 202-207. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8115/2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukraine].
3. Samoilovala Yu. O., Shcherbak T. I. (2019). Psykholohichni aspekty stsenichnoho khvyliuvannia muzykanta [Psychological aspects of a musician's stage excitement]. *Insait : psykholohichni vymiry suspilstva : materialy mizhnarodnoi konferentsii / redaksiina kolehiia: I.S. Popovych, S.I. Babatina, I.R. Krupnyk ta in. Kherson : VD «Helvetyka»,* Vyp. 1(16). S. 241-242. [in Ukraine].
4. Timakova Yu. S. (2020). Stan stsenichnoho khvyliuvannia studentiv-spivakiv u protsesi vykonannia navchalnoho repertuaru ta yoho prychny [The state of stage anxiety of student singers during the performance of the educational repertoire and its causes]. *Naukovi zapysky [Nizhynskoho derzhavnoho universytetu im. Mykoly Hoholia] : Psykholoho-pedahohichni nauky : zbirnyk naukovykh prats. Nizhyn : Vydavnytstvo NDU im. M.Hoholia,* S. 79-84. [in Ukraine].
5. Barlow D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic, 2nd ed. New York : The Guilford Press. 704 p. https://www.researchgate.net/publication/247331781_704_ppDH_Barlow_Anxiety_and_Its_Disorders_The_Nature_and_Treatment_of_Anxiety_and_Panic_2nd_Edition_The_Guilford_Press_New_York_2002
6. Brown R., Gerbarg P. (2013). Breathing practices for treatment of psychiatric and stress-related medical conditions. *Psychiatr clin north am.* Mar; 36(1)5:121-40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23538082/>
7. 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.* Volume 41. Issue 3. P. 310-326. https://www.researchgate.net/publication/328537874_Music_performance_anxiety_and_its_relationship_with_social_phobia_and_dimensions_of_perfectionism
8. Perciavalle V., Blandini M., Fecarotta P., Buscemi A., Corrado D., Bertolo L., Fichera F., Coco M. (2017). The rol of deep dreathing on stress. *Neurol Sci.* Mar; 38(3):451-458. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27995346/>
9. Sun W. (2025). Anxiety before and during music stage performance: monitoring and coping strategies with innovative biofeedback techniques. *Applied psychophysiology and biofeedback.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40478489/>

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.04.2026

Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)