

## СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ НА ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ «МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКИЙ ПРАКТИКУМ»

З. С. Дубовий

*The article is dedicated to studying the phenomenon of music performance anxiety, focusing on the characteristics of stress development during music-related creative activities. It is determined that musical activities, particularly public one, are often accompanied by increased anxiety in performers due to fear of making mistakes, the responsibility to the audience, and the need to demonstrate high levels of mastery. Anxiety, as a normal physiological response to stress, can have both positive and negative effects on performers' productivity.*

*An analysis of effective methods, approaches, and strategies for stress management in productive music performance is provided. It is shown that the causes of stress states among music pedagogy students can be emotional tension, technical difficulties, and time constraints.*

*The cognitive-behavioural, emotionally-focused, neuropsychological, body-oriented, social-communicative, and technological approaches that can be implemented within the stress management framework in "Music Performance Practice" classes are revealed.*

*The article justifies the need for a comprehensive approach to managing anxiety and stress, using cognitive-behavioural methods, physiological techniques, and a social-communicative approach. This will not only aid students reduce their anxiety levels but also enable them to operate stress as a tool for achieving performance productivity and high professionalism.*

*Based on the results of the methodology trial, it is concluded that integrating stress management technologies into the content of the "Music Performance Practice" course is advisable.*

*Further research aims to develop a comprehensive pedagogical system that integrates stress management strategies into the educational process*

**Keywords:** *music performance anxiety, stress management, stress management strategies in music performance, comprehensive approach to stress management*

### How to cite:

Duboviy, Z. (2024). Stress management in "Music performance practice" classes. ScienceRise: Pedagogical Education, 4 (61), 34–41. <http://doi.org/10.15587/2519-4984.2024.318526>

© The Author(s) 2024

This is an open access article under the Creative Commons CC BY license

### 1. Вступ

Усі стани людини – це результат її діяльності, який формується і змінюється в процесі її життя. При цьому різні стани можуть мати позитивний або негативний зворотний вплив на успішність цієї діяльності. Стрес – один із таких прикладів. Сучасну епоху називають епохою величезних психічних навантажень, епохою стресу. Стрес є невід'ємною частиною людського існування, і ми відчуваємо його щодня, але не вважаємо, що будь-яка негативна дія призводить до таких наслідків. Скоріше, стрес пов'язаний не стільки з фактичною інтенсивністю дії, скільки з тим, як люди оцінюють інтенсивність дії і ступінь її небажаності для них. Це пов'язано з тим, що в одних випадках люди сприймають таку поведінку як дуже небезпечно або неприємне для них явище, а в інших – спокійно і врівноважено. Тому зміна ставлення до неприємної ситуації не лише покращує самопочуття, але й дає можливість впоратися з цією ситуацією з меншими витратами. Загальновідомо, що екстрема-

льні ситуації можуть призвести до звуження свідомості та дезорієнтації в навколишньому просторі. Тривога, хвилювання, агресія, образа, невпевненість, страх – все це змінює поведінкові стратегії сучасної людини і змушує її робити помилку за помилкою [1].

Стрес – це низка реакцій людини, які виникають у відповідь на вкрай негативну поведінку. Ці реакції проявляються на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному та поведінковому. На фізіологічному рівні виникає головний біль, підвищений кров'яний тиск, болі в серці та шлунку. На психологічному рівні погіршується пам'ять, увага, мислення, погіршується і виникають неприємні переживання. Будь-який стрес, на поведінковому рівні, знижує продуктивність праці [1]. Надмірний рівень стресу притаманний творчим особистостям: дизайнерам, художникам, хореографам, музикантам тощо.

Найвищий рівень стресу саме у музикантів прослідковується під час сценічного виступу. Переживання хронічної та надмірної тривоги у процесі

музичного виступу в освітніх та професійних умовах є основним джерелом стресу. За даними LinkedIn, 60 % професійних музикантів страждають від сценічного страху і побоювання бути недостатньо продуктивним, з них 20 % – у серйозному ступені, що заважає їм у професійній кар'єрі, стає загрозою для психологічного благополуччя. Причому, доводиться факт того, що коли музиканти репетирують свій виступ заздалегідь, вони виступають на 30 % краще [2].

Під час військового стану в Україні виклики, з якими стикаються студенти та викладачі мистецьких факультетів, набули особливої гостроти через вплив соціальних, психологічних та технічних факторів, що стають джерелом додаткових стресів. Постійне відчуття небезпеки та нестабільності, нестача ресурсів для психологічного й фізичного відновлення, ускладнення в організації спільних музичних виступів чи репетицій з причини обмеження вимушеним дистанційним форматом, нарощування переживання тривоги та соціальної ізоляції та інші подібні процеси призводять до емоційного виснаження.

Ці та інші аспекти створюють унікальне поєднання факторів, які підвищують рівень стресу учасників освітнього процесу. Стрес у таких умовах негативно впливає не лише на емоційний стан, але й на якість виконання музичних творів, що знижує ефективність професійної підготовки фахівців. Саме тому питання управління стресом в освітньому процесі з урахуванням специфіки освітньо-професійної програми набуває особливої актуальності.

## 2. Літературний огляд

Лексема «стрес» з'явилася в ІVX ст. і походить від французького слова *destrresse* («засмучення»), яке, зі свого боку, походить від латинського *strictus* («стиснутий»). До ХVІ ст. цим словом позначали піддавання напрузі, що призводить до перевтоми. У ІХХ ст. поняття «стрес» міцно увійшло в науковий обіг, зокрема у фізиці для позначення сили, прикладеної до об'єктів, яка потенційно може призвести до деформації [3].

Засновником біомедичної концепції стресу вважається фізіолог В. Кеннон (1939), який власне уперше з'ясував природу цього феномену та ввів термін «бийся або біжи», щоб описати мобілізацію організму, яка готує його найбільш ефективно до агресії або втечі у відповідь на зовнішній загрозливий подразник. Загальноприйнятю серед широкої громадськості теорію стресу було розроблено Г. Сельє (1956), який розширив роботу В. Кеннона, описавши три стадії реакції на стрес – стадію тривоги, стадію адаптаційного опору та стадію виснаження і охарактеризував їх проходження з точки зору фізіології [3]. Ще одним надбанням Г. Сельє, досить важливим для нашого дослідження, є введення понять «дістресу» та «еустресу». Незважаючи на те, що еустрес – це хвилююча, радісна, надихаюча та стимулююча сторона стресу, його наслідки для організму є також негативними. Тож, у підготовці музичних виконавців слід звертати увагу на формуванні в них стресостійкості та здатності управляти стрес-синдромами, що сьогодні корелює з професіоналізмом особистості.

Підходи до управління стресом можуть охоплювати тренування соціальних навичок, аспекти когнітивної терапії, фізичні вправи та контроль дихання та варіабельності серцевого ритму. Цей аспект активно вивчається в межах медичних і психологічних досліджень. Тут управління стресом (стрес-менеджмент) визначається як система методів, які допомагають особам змінити їхню оцінку стресових ситуацій або більш ефективно впоратися з симптомами стресу. Задля цього використовується поведінкова, когнітивна, когнітивно-поведінкова, фармакологічна та альтернативна види терапії [4]. Поряд із організаційною профілактикою виокремлюється й індивідуальна профілактика, яка спрямована на зміну когнітивної та поведінкової здатності людини керувати різними потребами та її навички реагування на неминучі та необхідні вимоги з боку керівництва, суспільства й поточної ситуації (W. Hu [5], P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, W. E. Sime [6]).

У науковій літературі існує спеціальний термін «тривога під час музичного виконання» (*Music Performance Anxiety – MPA*) [7]. У галузі музичної педагогіки питання стрес-менеджменту задля забезпечення продуктивності музичного виконання досліджуються в межах формування артистизму (С. Cole [2]), виконавської майстерності (В. Бокоч, О. Тринько, О. Шпортько [8], В. Yang, Н. Wei [9]) і розвитку музично-виконавської культури (Т. Потапчук, В. Онищук, Н. Анненкова [10]).

## 3. Мета та завдання дослідження

Метою дослідження є розробка та обґрунтування **ефективних стратегій стрес-менеджменту**, спрямованих на подолання тривоги під час музичного виконання та забезпечення продуктивності студентів на заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум».

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Аналіз феномену «тривога під час музичного виконання».
2. Вивчення процесу розвитку стресових станів у музикантів-виконавців.
3. Аналіз ефективних методів, підходів і стратегій стрес-менеджменту у продуктивному музичному виконанні і на цій основі розкриття комплексного підходу до організації стрес-менеджменту на заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум».

## 4. Матеріали і методи

Під час дослідження використовувалися такі теоретичні методи, як ретроспективний, дефініційний і змістовий аналізи наукових праць у галузі психології, фізіології та музичної педагогіки; застосовувалися методи аналогії, систематизації і моделювання з метою виявлення особливостей розвитку і переживання ейстресу й дистресу у музичних виконавців. А також емпіричні методи: спостереження, аналіз передового педагогічного досвіду та опитування студентів мистецько-педагогічних спеціальностей.

Опитування охопило 25 студентів 1-го і 2-го курсів бакалаврату спеціальностей 014 Середня освіта. Музичне мистецтво і 025 Музичне мистецтво ДЗ «Пі-

вденноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Опитування здійснювалося на основі розробленої авторами анкети, що містила питання, які торкалися керування емоційним станом під час музичного виконання і ефективності занять із дисципліни «Музично-виконавський практикум» із застосуванням технологій стрес-менеджменту. Опитування проводилося анонімно, з використанням Google-Forms, від студентів було отримано поінформовану згоду на участь у опитуванні та апробації технологій стрес-менеджменту.

### 5. Результати дослідження та їх обговорення

Для музикантів здатність до продуктивного виконання під постійним напруженням має вирішальне значення для успіху та тривалості їхньої кар'єри. Загалом вважається, що тривога – це нормальна і здорова реакція людини на сприйняту небезпеку, яка викликає різноманітні фізичні, психічні та поведінкові зміни з метою сприяння швидкому реагуванню організму на зовнішні та внутрішні подразники. Хоча симптоми тривоги дуже різноманітні, включаючи прискорене серцебиття і дихання, пітливість, порушення концентрації, зниження впевненості та негативні думки, сухість у роті, розлади шлунку та запаморочення, тривога під час виконання музики виявляється як сукупність трьох взаємодіючих, але частково незалежних факторів: когнітивних функцій, вегетативного збудження та явних поведінкових реакцій [7].

До найбільш часто згадуваних причин тривоги під час музичного виконання у професіоналів належить: високі очікування від себе, страх зробити помилку, страх бути негативно оціненим іншими, переоцінка ймовірності та наслідків негативної оцінки виконання музики, занепокоєння щодо негативного впливу надмірного фізичного збудження до або під час виступу [9].

Принагідно слід акцентувати на тому, що виконання музики є одним із найскладніших завдань для людини, що передбачає володіння комплексними когнітивними і сенсомоторними навичками. М. S. Osborne, D. J. Greene, D. T. Immel відмічають, що коли виконавці демонструють найкращі результати (відомі як пікові показники), вони, зазвичай, почувуються дуже впевнено, контролюють свої емоції, думки та фізіологічне збудження. У цей момент вони є дуже енергійними і водночас фізично й розумово розслабленими, повністю зануреними в діяльність, виконуючи завдання автоматично і без зусиль. Успішні виконавці розглядають тривогу як явно позитивний чинник, що забезпечує енергію виконання [11]. Натомість погана продуктивність пов'язана з невпевненістю в собі, відчуттям надмірного або недостатнього збудження, втратою концентрації та збереженням зосередженості на результаті виконання. У стані сильного стресу (позитивного чи негативного гатунку) людям важче навчатися, запам'ятовувати та втілювати навички поведінки. Спеціальний термін «задуха під тиском» описує зниження продуктивності в умовах стресу, незважаючи на всі прагнення людини досягти найвищих результатів.

Сама по собі тривога не заважає оптимальному виконанню. Загальновідомим фактом є те, що музиканти під час виступу демонструють значно більшу частоту серцевих скорочень і фізичної напруги. Залежно від того чи позитивно або негативно вони сприймають ці фізіологічні процеси, тривога може спричинити або підвищення продуктивності або призвести до емоційного й фізичного виснаження. Тож, помірний рівень тривожності покращує продуктивність у випадку, коли рівень сформованості професійних навичок музиканта відповідає вимогам ситуації і виконавець сприймає цю тривогу як позитивний чинник артистизму.

Типова реакція «бийся або біжи», що виникає в умовах стресу, зазвичай мотивує музикантів, орієнтованих на успіх. У цьому контексті «боротися» означає пройти підготовку, необхідну для досягнення оптимальних результатів. Такі виконавці зазвичай оптимістичні, ініціативні та позитивно налаштовані на завдання, а на невдачі та виклики реагують з оптимізмом та енергією. Дослідники позначають ці психологічні характеристики терміном «продуктивна стійкість», тобто «здатність людини ефективно впоратися з невдачами, стресом і напруженням» [7].

Тривога під час виконання музики була визначена як «досвід помітного та постійного тривожного побоювання, пов'язаного з виконанням музики» [3]. Цю форму тривоги складають кілька взаємозалежних факторів, включаючи генетичну схильність і подразники зовнішнього середовища. Унікальне поєднання індивідуального досвіду, емоційної сфери, когнітивних здібностей та навичок поведінки можуть призвести до того, що музиканти відчувають тривогу різного ступеня та можуть переживати значний стрес. Навіть для висококваліфікованих і досвідчених виконавців публічний концерт є стресом. Для студентів музичних спеціальностей занепокоєння з приводу якості виступу, може бути надзвичайно високим, особливо в ситуаціях оцінювання [2].

Процес стресу починається з організаційних вимог і факторів стресу, які викликають відповідну реакцію. На інтенсивність, тривалість і частоту впливає ряд модифікаторів індивідуальних відмінностей. Процес закінчується або здоровими (еустрес), або нездоровими (дистрес) індивідуальними та організаційними результатами. Організаційні труднощі для виконавця Y. Tang і L. Ryan поділяють на дві категорії: прямі витрати (наприклад, проблеми під час виступу, пов'язані з продуктивністю та майстерністю виконання, що можуть урешті-решт призвести до припинення кар'єри) та непрямі витрати (наприклад, проблеми з комунікацією, неправильне прийняття рішень, невмотивована агресія або насильство) [7].

На відміну від професійних спортсменів, для яких створюється спеціальна система підготовки, музикантам часто бракує ресурсів або стратегій, які б допомогли їм впоратися з тривогою до чи під час виступу. Проведене нами опитування серед 25 студентів музично-педагогічних спеціальностей ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» показало, що більшість із них (72 %), не знають ані про потребу в

психологічній підтримці, ані про стратегії, які допоможуть боротися з тривогою під час виконання, ані про навички правильного налаштування на максимальну продуктивність музичного виконання. 48 % налаштування свого фізіологічного й психологічного апарату здійснюють на інтуїтивній основі.

Дисципліна «Музично-виконавський практикум» є одним із найбільш емоційно насичених і стресогенних компонентів підготовки майбутніх музикантів. Причини стресу, які виникають у студентів, можна класифікувати на ті, що спричиняють *емоційне напруження* – страх оцінювання, невпевненість у власних силах через брак досвіду або складність репертуару; ті, які пов'язані з *технічними складнощами* – високі вимоги до технічної точності виконання, необхідність синхронізувати технічні й емоційні аспекти виконання та ті, які спричинені *часовими обмеженнями* – інтенсивний графік репетицій і занять, тиск через дедлайни підготовки до концертів або заліків. Вплив цих факторів не лише підвищує рівень тривожності у студентів, але й може спричинити емоційне вигорання та зниження мотивації до навчання. Унікальність проблеми стресу для дисципліни «Музично-виконавський практикум» полягає у необхідності поєднання творчого підходу з високим рівнем концентрації та технічної точності, що створює особливе навантаження на психіку [12].

Ураховуючи всі ці аспекти, важливо зазначити, що управління стресом у контексті музичної діяльності є критично важливим для підтримки не тільки фізичного та емоційного здоров'я музикантів, але й для покращення їхньої продуктивності. Вивчення стратегій стрес-менеджменту, здатних допомогти студентам контролювати свої емоції і фізіологічні реакції під час виступів, є важливим етапом підготовки професійних музикантів [13].

Роль викладача у стрес-менеджменті є надзвичайно важливою, адже саме він створює навчальне середовище, яке або знижує, або підсилює рівень стресу студентів. Викладач має стати не лише джерелом професійних знань, але й наставником, який допомагає студентам розвивати навички саморегуляції. Отже, провідним завданням педагога стає не лише вивчення технічних аспектів музичної майстерності, але й навчання управлінню стресом як невід'ємної частини загальної професійної підготовки майбутніх виконавців.

На заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум» можуть бути запроваджені ряд відомих підходів, розроблених у межах стрес-менеджменту, а саме:

– *когнітивно-поведінковий підхід*, який має на увазі зміну ставлення студентів до стресових ситуацій до чи під час виступу через усвідомлення негативних настанов і формування нових стратегій поведінки. Цей підхід послуговується методами аналізу і переосмислення страхів, пов'язаних із публічним виступом, методиками самонавіювання («Я маю право на помилку», «Я готовий до цього виступу») і методами планування виступу через дроблення цілей [8];

– *емоційно-фокусований підхід*, націлений на роботу з емоціями, які виникають у процесі музичного виконання, і зниження їхнього негативного впли-

ву. До провідних методів у межах цього підходу належать: емпатійне слухання викладачем, створення довірчої атмосфери, де студент може висловити свої переживання, методи арт-терапії, імпровізації на тему тривоги або радості, метод аналізу і рефлексії позитивних прикладів поведінки [2];

– *нейропсихологічний підхід*, що зважає на засвоєння й використання знань стосовно особливостей функціонування мозку, його ролі у зниженні рівня тривожності та підвищення концентрації. Тут доцільними можуть бути ритмічні вправи (простий повтор ритмічних патернів) для синхронізації роботи мозку, «розумова гімнастика», техніки візуалізації успішного виступу або репетиції, використання коротких інтервалів глибокого фокусування тощо [12];

– *тілесно-орієнтований підхід*, що передбачає зниження фізичних проявів стресу через роботу з тілом. Для цього можуть бути запропоновані дихальні техніки задля заспокоєння нервової системи, прогресивна м'язова релаксація для зняття фізичного напруження перед виступом, робота з поставою та диханням у процесі виконання [2];

– *соціально-комунікативний підхід*, застосований із метою розвитку навичок комунікації та підтримки задля зменшення відчуття ізоляції під час дистанційної взаємодії. Для цього практикується колективне обговорення труднощів виконання і пошук рішень у групах, проведення «показових виступів» у вузькому колі студентів для поступової адаптації до аудиторії, використання групових проєктів, які сприяють зниженню індивідуальної відповідальності;

– *технологічний підхід*, що послуговується у т. ч. цифровими інструментами задля зниження стресу та організації навчально-творчого процесу. Задля цього можна використовувати аудіо- та відеозаписи власного виконання з подальшим аналізом, додатки для медитації (наприклад, Calm або Headspace) як інструменти саморегуляції, інтеграцію симуляторів аудиторії (віртуальної реальності) для підготовки до публічних виступів.

Між тим, для підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей у межах дисципліни «Музично-виконавський практикум» важливо розробити та реалізувати систему стрес-менеджменту, яка буде спрямована на зниження тривожності та покращення продуктивності музичного виконання. Така система має ґрунтуватися на поєднанні різних підходів, зазначених вище, з акцентом на системний підхід, який забезпечить інтеграцію методів і стратегій для ефективного управління стресом на всіх етапах навчання.

*Комплексний підхід* до стрес-менеджменту охоплює кілька важливих аспектів:

1. *Психологічна підготовка студентів до продуктивного виконання*. Це, насамперед, цілеспрямований розвиток емоційної стійкості студентів засобами когнітивно-поведінкового підходу.

Одним із досить ефективних моделей регуляції емоцій, яку можна використати для позитивного налаштування на музичне виконання, розроблено Дж.Дж. Гроссом (цит. за [6]). Ця модель описує емоційну реакцію як послідовність етапів, на кожному з яких можна застосовувати стратегії регуляції. Мо-

дель передбачає, що емоційна реакція розвивається в такій логіці:

*Виникає емоційно значуща подія або обставина → увага спрямовується на емоційно значущу ситуацію → відбувається інтерпретація ситуації та визначається її значущість для особистих цілей → виникає емоційна реакція, що включає зміни в переживаннях, поведінці та фізіологічних процесах.*

Дж.Дж.Грос виокремлює п'ять провідних стратегій регуляції емоцій, які можна застосовувати на різних етапах емоційного процесу:

- 1) Вибір ситуації (situation selection);
- 2) Модифікація ситуації (situation modification);
- 3) Розподіл уваги (attentional deployment);
- 4) Когнітивна зміна (cognitive change);
- 5) Модуляція відповіді (response modulation).

Тож, доцільно навчати студентів розпізнавати рівень стресу та впливати на нього за допомогою когнітивних і поведінкових стратегій. Музичні виконавці повинні вміти використовувати стрес як мотиватор для покращення виконання, а не як фактор, що знижує їхні можливості.

## 2. Фізіологічне управління розвитком тривоги та стресом.

Як було зазначено вище, під час стресу організм зазнає низки фізіологічних змін, зокрема збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, зміни в диханні та м'язовому тонусі. Тому важливо навчити студентів управляти цими фізіологічними реакціями через різноманітні методи релаксації та дихальні техніки [6].

Однією з основних є техніка глибокого дихання через діафрагму, яка дозволяє активувати парасимпатичну нервову систему, знижуючи рівень тривоги. Студенти можуть навчатися правильному диханню на заняттях, починаючи з повільного вдиху через ніс на 4 рахунки, затримки дихання на 4, і повільного видиху через рот на 6 рахунків. Це сприяє зменшенню фізіологічних проявів стресу та допомагає студентам зберігати спокій під час виконання.

Прогресивна м'язова релаксація полягає в тому, щоб спочатку напружувати, а потім повністю розслабляти різні групи м'язів тіла, що дозволяє зменшити фізичну напругу і стрес. Студенти можуть проходити через серію вправ, які передбачають напруження і розслаблення м'язів різних частин тіла, починаючи з м'язів рук.

Медитація та mindfulness (усвідомлене сприйняття) допомагає зменшити рівень стресу, покращити концентрацію та заспокоїти розум. Студенти можуть практикувати ці методи перед виступами або репетиціями. У цій техніці особлива увага приділяється фокусуванню на диханні та відчуттях, що виникають у тілі, без оцінки або перебільшення. Це дозволяє студентам зберігати спокій і фокус під час виконання, не дозволяючи стресу чи тривозі втручатися у їхні фізіологічні реакції [14].

Нескладні фізичні вправи можуть допомогти зняти фізичне напруження і знизити рівень стресу перед або після виконання. Це можуть бути прості рухи: нахили, кругові рухи плечима та руками, а також вправи на розтягування для зняття м'язового

напруження. Натомість виконання кількох енергійних фізичних вправ, як наприклад стрибки або нахили, допомагає пробудити організм і мобілізувати всі фізіологічні процеси, що дозволяє підвищити концентрацію та зібраність перед виступом.

Регулювання серцевого ритму через біофідбек – метод, за допомогою якого студенти можуть отримувати зворотний зв'язок про свої фізіологічні процеси, такі як серцевий ритм, для того, щоб навчитися контролювати їх. У нагоді можуть стати гаджети, що застосовуються у спортивних тренуваннях (пульсометри, вимірювачі артеріального тиску) [5].

Водночас, у процесі навчання музичних виконавців важливо використовувати стратегії, які дозволяють не лише мінімізувати стрес, але й перетворити його на стимул до досягнення високих результатів. Однією з перспективних складових є стратегія позитивної стресорної адаптації (еустрес), коли студенти сприймають стрес як ресурс для вияву артистизму й виконавської майстерності [15].

Для того, щоб збільшити енергію та підвищити рівень бадьорості перед виступом, можна використати вправи, які стимулюють серцевий ритм і кровообіг. Це може бути легка кардіоактивність або динамічні вправи на розтягування, які включають швидкі рухи, що підвищують рівень адреналіну та налаштовують організм на максимальну активність.

Студенти можуть використовувати спеціальні вокальні вправи для активізації голосових зв'язок і підвищення енергії. Наприклад, швидке виконання арпеджіо чи інші динамічні техніки вокалізації дозволяють зібрати необхідну енергію і налаштувати голосові зв'язки на оптимальний режим роботи.

Корисними виявляються такі техніки, як «Візуалізація енергії», «Експресивне письмо», «Позитивне мислення», «Рефлексія успіху», «Задуха під тиском», «продуктивна стійкість» та ін. [11].

Отже, заняття з дисципліни «Музично-виконавський практикум» мають бути сплановані так, щоб включати елементи стрес-менеджменту на всіх етапах виконання. Розглянемо у цьому контексті основні етапи заняття.

### I. Початковий етап: підготовка до виконання.

Щоб допомогти студентам зняти напруження на початку заняття і налаштуватися на продуктивну роботу педагога можуть використовувати техніки й методи стрес-менеджменту. На цьому етапі доцільно також почати підготовку студентів до можливих стресових ситуацій на сцені шляхом програвання різних сценаріїв публічних виступів в умовних імітаційно-ігрових форматах.

### II. Основний етап: розучування та виконання творів.

Виконання на заняттях має проходити в умовах, максимально наближених до реальних виступів (наприклад, використання аудіо- та відеозапису для подальшого аналізу) з одночасним контролем за фізіологічними реакціями студентів.

Під час роботи над твором необхідно приділяти увагу розвитку в студентів когнітивної стійкості через техніки позитивного мислення та зосередження на процесі виконання, а не лише на кінцевому результаті.

### III. *Заключний етап: рефлексія та оцінювання.*

На цьому етапі необхідно проводити рефлексивний аналіз зі студентами рівня їх продуктивності, вивчаючи та аналізуючи всі чинники, що вплинули на якість виконання. План заняття розкрито на рис. 1.

Описана вище методика була апробована зі студентами музично-педагогічних спеціальностей. По завершенню були отримані такі відгуки: 80 % опитаних

вважає, що надані рекомендації і методи, які застосовувалися на заняттях, виявилися для них корисними не тільки у виконавській практиці, але й у повсякденному житті; 48 % повідомили, що такий підхід надихнув їх до самоосвіти у напрямі персонального стрес-менеджменту; 32 % – стали активно взаємодіяти з професійними психологами щодо емоційного реагування й розвитку виконавської майстерності.

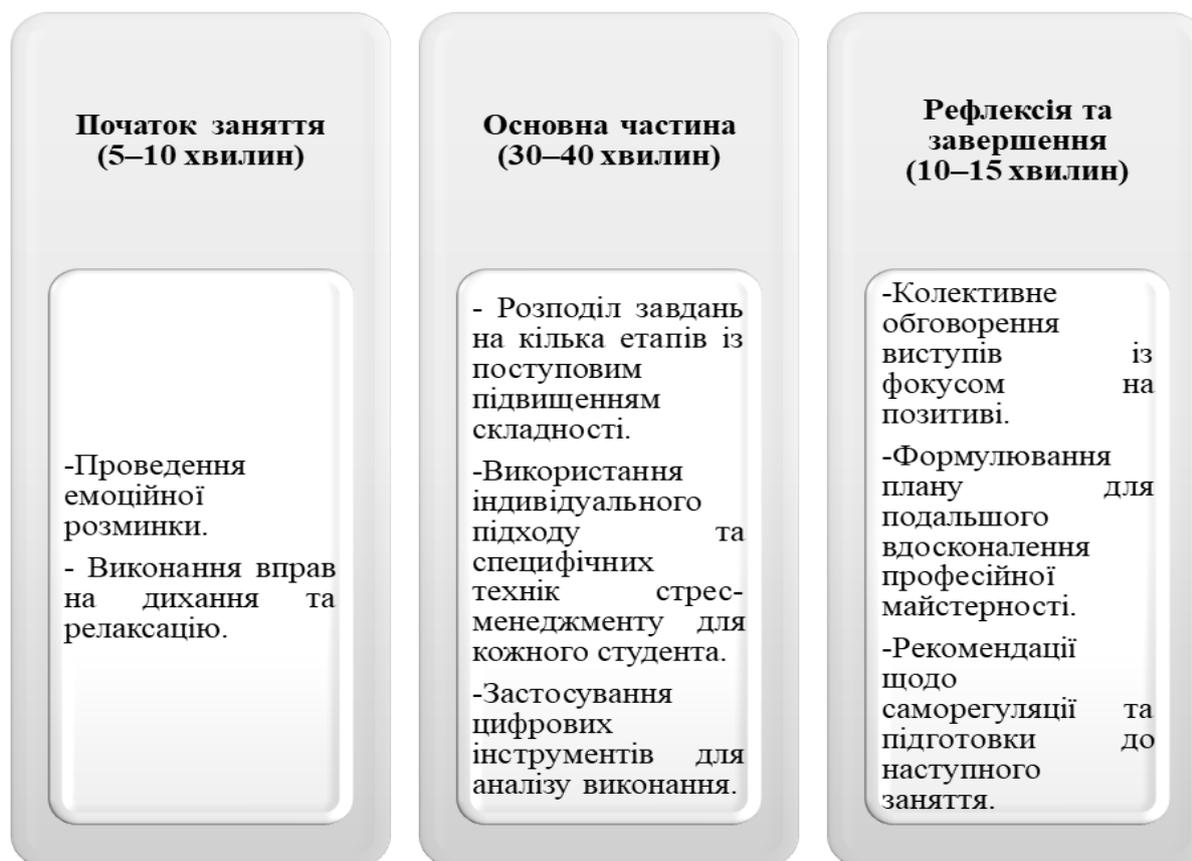


Рис. 1. Інтеграція технологій стрес-менеджменту до занять з дисципліни «Музично-виконавський практикум»

**Практичне значення** проведеного дослідження полягає в тому, що сформовані й обґрунтовані підходи до розгляду й управління стресом до та під час виступу музичного виконавця, розроблений комплексний підхід до організації занять з дисципліни «Музично-виконавський практикум» можуть бути використані в практиці професійної та аматорської підготовки виконавців.

**Обмеження дослідження.** Дослідження розглядає джерела тривоги й стресори, характерні музичному виконанню, не враховуючи тих чинників, які з'являються під час військового стану.

**Вплив умов військового стану.** Під час постійної небезпеки та загрози життю, переведення більшості активностей студентів у дистанційний формат та он-лайн взаємодію, існує чимало інших предикторів розвитку тривожних станів, поглиблення дистресу, які в цій роботі обговорювалися лише побічно. Водночас, апробування визначених теоретичних положень показало ефективність стратегій стрес-менеджменту, які не тільки вплинули на розвиток професійно майстерності виконавців, а й забезпечили врегулювання емоційних станів студентів та викладачів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у формуванні педагогічної системи розвитку професійної майстерності студентів музично-педагогічних спеціальностей на засадах технологій самоменеджменту.

## 6. Висновки

1. Аналіз першоджерел та передового досвіду підготовки виконавців у галузі музичного мистецтва дозволив виявити головні чинники, що впливають на продуктивність виконавської діяльності та забезпечують підготовку конкурентоспроможних і професійно майстерних музикантів.

З'ясовано, що стрес та емоційне схвилювання є важливими факторами, що впливають на продуктивність музикантів і у сукупності описуються спеціальним терміном «тривога під час музичного виконання». Підвищена тривога може бути як позитивним, так і негативним чинником, що залежить від того, як музиканти реагують на фізіологічні зміни, що виникають під час виконання, як оцінюють свою професійну майстерність, як ставляться до невдач. Уміння управляти цими емоціями та фізіологічними реакціями

сьогодні розглядається як важлива складова професіоналізму й музично-виконавської культури.

2. Процес розвитку стресового стану музиканта-виконавця починається з організаційних вимог і стресових факторів (емоційне напруження, часові обмеження, технічні складнощі), які викликають відповідну реакцію організму. На інтенсивність, тривалість і частоту стресу впливають індивідуальні відмінності, такі як генетична схильність, емоційна сфера, когнітивні здібності та попередній досвід. Стрес у музикантів часто зумовлений публічним виступом і занепокоєнням щодо якості виконання, особливо в ситуаціях оцінювання. Процес може завершитися еустресом, який посилює емоційне тло і дозволяє досягти пікових показників у виконанні, або дистресом, що має як прямі наслідки (зниження продуктивності), так і непрямі (проблеми з комунікацією чи мотивацією в майбутньому).

3. За результатами опитування студентів музично-педагогічних спеціальностей виявлено, що переважній більшості з них бракує ресурсів або стратегій, які б допомогли їм впоратися з тривогою до чи під час виступу. Цей факт зумовив вивчення стратегій стрес-менеджменту, здатних допомогти студентам контролювати свої емоції і фізіологічні реакції під час виступів, як важливої складової підготовки професійних музикантів. Для занять з дисципліни «Музично-виконавський практикум» розроблено та апробовано комплексний підхід до управління тривогою і стресом із застосуванням когнітивно-поведінкових методів, фізіологічних технік (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), соціально-комунікативних підходів для створення підтримуючої атмосфери. Спеціально сконструйована система роботи з управління стресом на заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум» дозволить студентам музично-педагогічних спеціальностей не тільки знизити рівень тривоги, але й використовувати стрес як інструмент досяг-

нення виконавської продуктивності та високого професіоналізму.

### Конфлікт інтересів

Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

### Фінансування

Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

### Доступність даних

Рукопис не має пов'язаних даних

### Використання засобів штучного інтелекту

Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

### Подяка

Автор виражає вдячність:

– професору кафедри сольного співу Одеської національної музичної академії, народній артистці України Васильєвій Валентині Борисівні за цінні рекомендації та практичні поради у подоланні негативних та підтримці позитивних стресових станів під час музичного виконання,

– завідувачці кафедри вокально-хорової підготовки ПНПУ імені К. Ушинського, кандидату педагогічних наук, доценту Ашихміній Наталії Віталіївні та старшому викладачу кафедри вокально-хорової підготовки факультету музичної та хореографічної освіти ПНПУ імені К. Ушинського,

– кандидату педагогічних наук Толстовій Наталії Михайлівні за методичну, змістову та організаційну підтримку у підготовці та проведенні дослідження.

### Література

1. Злочевська, Л. С. (2014). Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості. Професійно-технічна освіта, 2 (63), 47–48.
2. Cole, C. (2023). Performance Anxiety for Singers: 5 Steps to Silence the Great Saboteur, Shame + Innovative Solutions. Available at: <https://www.linkedin.com/pulse/performance-anxiety-singers-5-steps-silence-great-saboteur-cari-cole/>
3. Smith, J. C. (2002). Stress management: A comprehensive handbook of techniques and strategies. New York: Springer Publishing Company, 264.
4. Quick, J. C., Wright, T. A., Adkins, J. A., Nelson, D. L., Quick, J. D. (2013). Preventive stress management in organizations. Washington: American Psychological Association, 260. <https://doi.org/10.1037/13942-000>
5. Hu, W. (2024). Self-management of stage fright by vocal music performers: which techniques are the most effective? Current Psychology, 43 (42), 33105–33114. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06849-x>
6. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., Sime, W. E. (Ed.) (2007). Principles and Practice of Stress Management. New York: Guilford Press, 734.
7. Tang, Y., Ryan, L. (2020). Music performance anxiety: Can expressive writing intervention help? Frontiers in Psychology, 11, 1334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01334>
8. Бокоч, В., Тринько, О., Шпортко, О. (2018). До проблеми виконавської діяльності естрадного вокаліста: психологічний аспект. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Мистецтвознавство, 1 (38), 17–22.
9. Yang, B., Wei, H. (2023). Evaluating psychological stress in ethnic vocal performers: A big data analysis perspective on artistic innovation. International Journal of Art Innovation and Development, 4 (2), 17–26. <https://doi.org/10.38007/IJAID.2023.040203>
10. Потапчук, Т., Онищук, В., Анненкова, Н. (2023). Виконавська майстерність у творчому розвитку здобувачів музичної освіти. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки, 3 (56), 22–27. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.3.4>

11. Osborne, M.S., Greene, D.J., Immel, D.T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being*, 4, 18. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0018-3>
12. Економова, Е. К. (2014). Методика психолого-педагогічної підготовки співаків до концертного виступу в класі камерного співу. *Young Scientist*, 3 (6), 90–96.
13. Буняк, Н. М., Черчик, Л. М., Милько, І. П. (2023). Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 221.
14. Ковальчук, В. І. (2011). Створення сприятливого навчального середовища. Тренінги. Київ: Шкільний світ, 128.
15. Лаврентьєва, О. О. (2019). Ергономічний підхід до організації освітнього здоров'язбережувального середовища. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. Тернопіль: Осадца В. М., 94–111.

*Received 08.10.2024*

*Received in revised form 28.11.2024*

*Accepted 17.12.2024*

*Published 30.12.2024*

**Захар Сулейманович Дубовий**, кандидат педагогічних наук, кафедра «Вокально-хорової підготовки», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020  
**E-mail:** zdubovoi@gmail.com