

УДК 37.015.3:37.011.3-051:159.942:78.071.2
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/99-2-14>

Алла ЛІСОВА,
orcid.org/0009-0005-0756-5463
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри мистецьких дисциплін
Комунального закладу вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж
імені Михайла Грушевського»
(Бар, Вінницька область, Україна) allalisovaaa@gmail.com

Вікторія ШУБІНА,
orcid.org/0000-0001-6106-2537
викладач кафедри музикознавства, інструментальної підготовки
та методики музичної освіти
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
(Хмельницький, Україна) viktoriaiph2013@gmail.com

Марина ІЛЕЧКО,
orcid.org/0009-0007-7915-2056
кандидат мистецтвознавства, провідний концертмейстер,
викладач кафедри музичного мистецтва
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
(Миколаїв, Україна) marinailechko1@gmail.com

ВИКОНАВСЬКА ТРИВОЖНІСТЬ У МУЗИЧНОМУ МИСТЕЦТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ

Актуальність теми зумовлена зростанням уваги до психологічного благополуччя студентів мистецьких спеціальностей, зокрема в умовах підвищених вимог до публічного виконавства. Виконавська тривожність істотно впливає на якість професійної підготовки музикантів і проявляється у різних формах навчальної діяльності – від індивідуального фортепіанного виконання до колективної вокально-хорової практики. Особливого значення набуває дослідження ролі викладача як ключового суб'єкта формування безпечного освітнього середовища. Метою дослідження було виявлення психологічних особливостей взаємодії викладача і студента у процесі подолання виконавської тривожності; об'єктом дослідження виступає процес професійної підготовки студентів музичних спеціальностей. Методологічну основу становили положення психології музичної діяльності, педагогічної психології та теорії емоційної саморегуляції, було використано методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел. У результаті дослідження було визначено основні чинники виникнення виконавської тривожності в наступних видах музичної діяльності: фортепіанному виконавстві, концертмейстерському класі, постановці голосу та хоровому диригуванні. Встановлено, що рівень тривожності значною мірою залежить від особливостей педагогічної взаємодії ступеня психологічної підтримки з боку викладача. Обґрунтовано доцільність переходу до партнерської моделі взаємодії, яка сприяє формуванню довіри, зниженню страху помилки та розвитку виконавської впевненості. Виявлено специфіку проявів тривожності у різних навчальних дисциплінах, що потребує диференційованого підходу в педагогічній практиці. Отримані результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх музикантів і вдосконалення педагогічної практики у закладах мистецької освіти.

Ключові слова: виконавська тривожність, педагогічна взаємодія, студент-музикант, фортепіанне виконавство, концертмейстерський клас, постановка голосу, хорове диригування, психологічна безпека, музична педагогіка, емоційна саморегуляція.

Alla LISOVA,
 orcid.org/0009-0005-0756-5463
 Candidate of Pedagogical Sciences,
 Lecturer at the Department of Art Disciplines
 Bar Humanitarian Pedagogical College named after Mykhailo Hrushevski
 (Bar, Vinnytsia region, Ukraine) allalisovaaa@gmail.com

Viktorija SHUBINA,
 orcid.org/0000-0001-6106-2537
 Lecturer at the Department of Musicology, Instrumental Training
 and Methods of Music Education
 Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy
 (Khmelnytskyi, Ukraine) viktoraiaph2013@gmail.com

Maryna ILECHKO,
 orcid.org/0009-0007-7915-2056
 Candidate of Art History, Leading Accompanist,
 Lecturer at the Department of Musical Art,
 Admiral Makarov National University of Shipbuilding
 (Mykolaiv, Ukraine) marinailechko1@gmail.com

PERFORMANCE ANXIETY IN MUSIC: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF REGULATION

The relevance of the study is the growing attention to the psychological well-being of students in arts disciplines, particularly under conditions of increased demands for public performance. Performance anxiety significantly affects the quality of professional training of musicians and manifests in various forms of educational activity from individual piano performance to collective vocal and choral practice. Particular importance is attached to investigating the role of the teacher as a key agent in creating a psychologically safe educational environment. The aim of the study was to identify the psychological characteristics of teacher–student interaction in the process of overcoming performance anxiety; the object of the study is the process of professional training of students in music specialties. The methodological framework is based on the principles of music psychology, educational psychology, and the theory of emotional self-regulation. The study employed methods of theoretical analysis, generalization, and systematization of scientific sources. The results of the study made it possible to identify the main factors contributing to performance anxiety in the following types of musical activity: piano performance, accompanying (collaborative piano) class, voice training, and choral conducting. It was established that the level of anxiety largely depends on the characteristics of pedagogical interaction and the degree of psychological support provided by the teacher. The study substantiates the feasibility of transitioning to a partnership-based model of interaction, which promotes trust, reduces fear of making mistakes, and fosters performance confidence. The specificity of anxiety manifestations in different academic disciplines has been revealed, which necessitates a differentiated approach in pedagogical practice. The findings can be applied in the professional training of future musicians and in improving pedagogical practices in institutions of arts education.

Key words: performance anxiety, pedagogical interaction, student musician, piano performance, accompanying class, voice training, choral conducting, psychological safety, music pedagogy, emotional self-regulation.

Постановка проблеми. Сучасний (XXI ст.) етап розвитку мистецької освіти характеризується зростанням вимог до психологічної стійкості майбутніх музикантів. У контексті інтенсифікації навчального процесу, розширення форм публічної презентації результатів діяльності студентів та підвищення конкуренції у професійному середовищі особливої актуальності набуває проблема виконавської тривожності. Вона проявляється як у сценічних умовах, так і в навчальному процесі під час індивідуальних занять, академічних виступів, роботи в ансамблі чи хоровому колективі. В своєму дослідженні В. Gómez-López, & R. Sánchez-

Cabrero (2023) систематизували підходи до роботи із тривожністю під час музичного виконання. Автори наголосили, що найефективнішим можна розглядати синтез когнітивно-поведінкових стратегій та методи тілесної регуляції.

В свою чергу R. Herman, & T. Clark (2023) відійшли від традиційної моделі трактування тривоги музичного виконавства та запропонували інший підхід. Автори обґрунтовували ідею розглядати тривогу як природну реакцію організму на значущу діяльність, що потребує мобілізації ресурсів. Ключовим висновком дослідження є необхідність зміни парадигми, відтак замість боротьби

з тривогою слід працювати з її інтерпретацією та прийняттям. Автори підкреслили, що саме когнітивне переосмислення власного стану відіграє вирішальну роль у трансформації тривоги з деструктивного фактора у потенційно корисний.

Два підходи до подолання тривоги музичного виконання, а саме експозиції у віртуальній реальності та тренінгу релаксації порівняли D. Bellinger, K. Wehrmann, A. Rohde, et al. (2023). Автори зазначили, що експозиція у віртуальній реальності виявляється більш ефективною у контексті адаптації до реальних сценічних умов, оскільки вона відтворює ситуації виступу та дозволяє поступово знижувати чутливість до стресових стимулів.

У своєму дослідженні A. J. A. Guyon, et al., (2022) розглядали взаємозв'язок між тривогою музичного виконання та станом потоку у студентів-класичних музикантів, з особливим акцентом на багатовимірну структуру цього феномена. Автори дійшли висновку, що тривога по-різному модулює окремі компоненти переживання потоку. Зокрема, присутність аудиторії виступає ключовим тригером змін у якості цього стану, посилюючи як когнітивне навантаження, так і емоційне напруження виконавців. В свою чергу, C. Cui, et al., (2024) вивчали взаємозв'язок між тривогою музичного виконання, педагогічною тривожністю та самоефективністю у майбутніх учителів музики, що дозволяє авторам вийти на комплексне розуміння психологічних факторів професійного становлення. Автори підкреслили, що музично-виконавська тривога прямо пов'язана з підвищенням рівня педагогічної тривоги, що свідчить про перенесення психологічних труднощів із виконавської діяльності у педагогічну сферу.

Попри наявність значного корпусу досліджень, існує низка аспектів, що залишаються недостатньо розробленими. Зокрема, потребує уточнення специфіка проявів виконавської тривожності у різних видах музично-виконавської діяльності, до прикладу фортепіанному виконавстві, концертмейстерській практиці, постановці голосу та хоровому диригуванні. Недостатньо вивченим залишається вплив стилю педагогічної взаємодії на формування психологічної безпеки студента в умовах різних навчальних форматів (індивідуального та колективного). Також відсутня цілісна система практичних рекомендацій, спрямованих на інтеграцію психологічних підходів у процес професійної підготовки музикантів.

У зв'язку з цим метою дослідження є виявити психологічні особливості взаємодії викладача і студента у процесі подолання виконавської тривожності в контексті фортепіанного виконавства,

концертмейстерського класу та вокально-хорових дисциплін. Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння виконавської тривожності; охарактеризувати стилі педагогічної взаємодії та їх вплив на емоційний стан студентів; з'ясувати специфіку проявів тривожності у різних видах музичної діяльності; визначити ефективні педагогічні умови її подолання.

Аналіз досліджень. Проблематика сценічного страху у вокалістів отримала висвітлення у дослідженні W. Hu (2024). Автор зосередив увагу на пошуку ефективних способів його регуляції. В дослідженні було доведено результативність когнітивних стратегій, пов'язаних із переосмисленням негативних установок та трансформацією внутрішнього діалогу, що сприяє зниженню рівня тривожності. В свою чергу, G. Güllü (2024) інтерпретував сценічний страх як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та фізіологічні складові діяльності музиканта. При цьому підкреслюється амбівалентність цього стану залежно від інтенсивності та індивідуальної інтерпретації виконавцем він може як дезорганізувати діяльність, так і виконувати мобілізаційну функцію (Sokoli et al., 2022, Rosset et al. 2022).

У дослідженні V. Candia та співавт. (2023) розглянуто роль повторюваного сценічного досвіду у зміні рівня виконавської тривожності. Отримані результати свідчать, що регулярне залучення до публічних виступів сприяє поступовому зниженню тривожних реакцій. Уникнення сценічних ситуацій, навпаки, закріплює страх, тоді як систематичне їх переживання запускає механізми звикання та десенсибілізації. У процесі такого досвіду відбувається переоцінка власних очікувань і страхів, що з часом знижує як когнітивні, так і фізіологічні прояви тривоги та підвищує впевненість виконавця (A. Racette et al. 2022).

Потенціал підготовки в умовах підвищеного тиску розкрито у роботі N. de Bie та співавт. (2024). Дослідники зробили акцент на розрив між репетиційною практикою та реальними умовами сцени. Відтак, застосування pressure training сприяє формуванню навичок регуляції уваги та емоційних станів, що дозволяє виконавцям зберігати стабільність функціонування навіть у стресових умовах, наприклад під час виступу на сцені.

Підходи до музичної освіти XXI ст. дедалі частіше відходять від моделей, заснованих на односторонній передачі знань (викладач-студент). Як зазначають J. I. Pozo та співавт. (2022), такі підходи не забезпечують достатнього розвитку творчої автономії студентів. У цьому контексті Y. Zhen і

В. Leung (2021) наголошують на необхідності оновлення педагогічних стратегій шляхом інтеграції інноваційних методик. Експресивність виконання при цьому розглядається як результат цілеспрямованого педагогічного впливу, що охоплює розвиток рефлексії, мотивації та усвідомленого ставлення до музичного матеріалу. Подібну позицію обґрунтовує N. Meissner (2020), підкреслюючи значення міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічні, когнітивні та педагогічні компоненти. Дані дослідження також узгоджуються з висновками L. Moral-Bofill et al. (2022), M. Rosset et al. (2022) та M. Niering et al. (2023).

Модель індивідуальної зони оптимального функціонування (IZOF) у контексті виконавської тривожності була апробована Z. Yao і Y. Li (2022) на вибірці студентів-піаністів. Отримані дані свідчать, що вплив тривоги на якість виконання не є однозначно негативним і визначається індивідуальними межами оптимального емоційного збудження. Відхилення від цього оптимуму – як у бік підвищення, так і зниження – призводить до погіршення результатів. Зв'язок між рівнем перфекціонізму в студента і виконавською тривожністю було розглянуто у дослідженні Y. Yang, F. Schroeder та M. Roger (2023). Показано, що перфекціонізм виступає значущим психологічним чинником, причому його дезадаптивні форми найбільш тісно пов'язані з підвищеним рівнем сценічної тривоги.

Вплив тривожності на концертну діяльність піаністів досліджували E. Passarotto, F. Worschech та E. Altenmüller (2023). Встановлено, що її вплив не обмежується ситуацією виступу, а поширюється на повсякденну практику, змінюючи характер занять. Зокрема, підвищена тривожність знижує ефективність цілеспрямованої роботи та сприяє уникненню складних фрагментів, що підтверджується також даними Q. Wang і R. Yang (2024). Роль когнітивно-поведінкової терапії у подоланні виконавської тривожності розкрито у дослідженні Y. Guo (2025), де підкреслюється її комплексний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування музиканта.

Ефективність підходу Acceptance and Commitment Therapy/Coaching у роботі з тривожністю досліджували S. E. Mahony, D. G. Juncos та D. Winter (2022). Результати свідчать про позитивний вплив групових програм на зниження тривожності та розвиток психологічної гнучкості студентів мистецьких спеціальностей.

Узагальнення даних щодо психічного здоров'я музикантів представлено у роботі M. Cardoso та співавт. (2025), де підкреслюється підвищений

ризик розвитку тривожних і депресивних станів у професійному середовищі. Сценічна тривожність розглядається як частина ширшого комплексу психологічного навантаження, що формується під впливом високих вимог до якості виконання, нестабільності професійного середовища та постійної оцінки з боку аудиторії. Як зазначають С. Spahn та співавт. (2024), вона часто поєднується зі стресом і депресивними проявами, утворюючи взаємопов'язану систему станів, що впливають на загальне функціонування музикантів.

Мета. Метою дослідження було виявлення та теоретичне обґрунтування психологічних особливостей взаємодії викладача і студента у процесі подолання виконавської тривожності в умовах різних видів музично-виконавської діяльності.

Виклад основного матеріалу. У процесі здійсненого теоретико-аналітичного дослідження встановлено, що виконавська тривожність студентів музичних спеціальностей постає як багатовимірне психолого-педагогічне явище, формування якого відбувається в умовах постійної взаємодії індивідуальних характеристик особистості, особливостей освітнього середовища та специфіки музично-виконавської діяльності. Узагальнення наукових джерел дало змогу окреслити виконавську тривожність як інтегративний стан, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та фізіологічні процеси, що взаємно впливають один на одного і визначають загальний рівень психологічної напруги під час навчання та виконання музичного матеріалу. Виявлено, що інтенсивність тривожних переживань залежить від наступних чинників: ступеня усвідомлення ситуації оцінювання, значущості виконавського завдання для студента та характеру взаємодії з викладачем, який задає рамки сприйняття навчального процесу як безпечного або потенційно загрозового.

Аналіз дозволив конкретизувати, що когнітивний компонент виконавської тривожності проявляється у формуванні стійких уявлень про можливість помилки як критичного порушення виконавського процесу. Емоційний компонент характеризується внутрішньою напругою, очікуванням негативної оцінки та переживанням невідповідності встановленим стандартам. В свою чергу, фізіологічні реакції організму можуть включати зміни ритму дихання, підвищення м'язового тону та нестабільність рухових дій, що безпосередньо впливає на якість виконання. Сукупність цих проявів формує стійкий стан психофізіологічного напруження, який може відтворюватися у схожих навчальних ситуаціях і закріплюватися як звична модель реагування (рисунк 1).

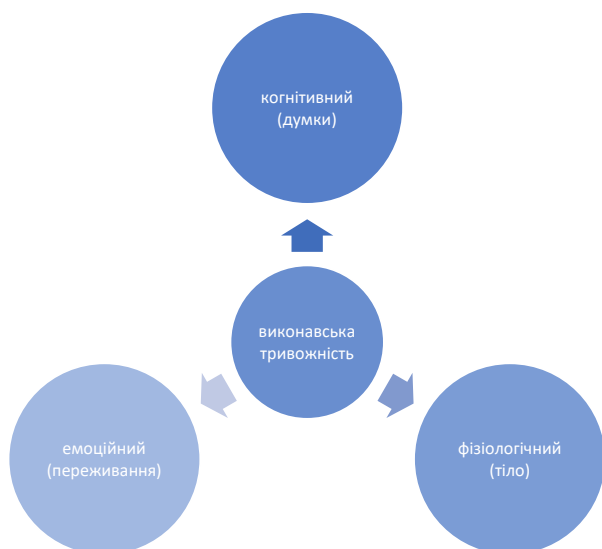


Рис. 1. Структура виконавської тривожності студента-музиканта

Джерело: розроблено авторами

Отримані результати дозволяють стверджувати, що характер педагогічної взаємодії виступає провідним чинником регуляції рівня виконавської тривожності. Встановлено, що стилі викладання, орієнтовані на жорсткий контроль та фіксацію помилок, створюють умови підвищеної психологічної напруги, яка з часом інтегрується у внутрішню структуру самосприйняття студента. У таких умовах формується стійка залежність від зовнішньої оцінки, що знижує рівень автономії та обмежує можливості творчої інтерпретації. Натомість педагогічна взаємодія, що базується на принципах підтримки, довіри та конструктивного зворотного зв'язку, сприяє формуванню стабільного емоційного фону та розвитку впевненості у виконавських діях. Виявлено, що саме якість комунікації між викладачем і студентом визначає спосіб інтерпретації помилки: як загрози або як ресурсу для подальшого вдосконалення.

Подальший аналіз результатів засвідчив наявність специфічних форм прояву виконавської тривожності залежно від виду музично-виконавської діяльності. У фортепіанному виконавстві домінує індивідуалізований характер переживань, який формується в умовах постійної концентрації на власних технічних і художніх параметрах виконання. Студент перебуває у ситуації безперервного внутрішнього моніторингу, що посилює когнітивне навантаження та ускладнює досягнення стану виконавської цілісності. У вище описаних умовах навіть незначні відхилення від очікуваного результату сприймаються як суттєві порушення, що активізує тривожні реакції.

У концертмейстерській практиці зафіксовано інший вектор формування тривожності, що пов'язаний із необхідністю координації спільної діяльності. Тут актуалізується соціальний аспект переживань, оскільки результат залежить від взаємодії з партнером. Виявлено, що в умовах ансамблевої гри тривожність часто виникає у зв'язку з невизначеністю, яка супроводжує живу взаємодію, та потребою підтримувати стабільність спільного звучання.

Дослідження особливостей постановки голосу засвідчило наявність тісного зв'язку між психологічним станом студента та функціонуванням голосового апарату. У цьому виді діяльності будь-яке емоційне напруження безпосередньо відображається на якості звуковидобування, що зумовлює швидке виникнення тілесних реакцій у відповідь на психологічний дискомфорт. Встановлено, що сприйняття вокального виконання як частини власної тілесної ідентичності підсилює чутливість до зовнішнього оцінювання та створює умови для формування підвищеної тривожності. Унаслідок цього зростає значущість педагогічного впливу, спрямованого на стабілізацію емоційного стану та формування відчуття внутрішньої опори.

У сфері хорового диригування виявлено специфіку, пов'язану з виконанням організаційно-лідерських функцій. Студент опиняється у ситуації публічного управління колективом, відтак тривожність у цьому випадку формується під впливом очікування відповідності ролі керівника. Встановлено, що відсутність достатнього досвіду керування посилює невпевненість і сприяє виникненню напруження, яке впливає на якість диригентських жестів і загальну організацію виконання.

Узагальнення результатів дозволило сформулювати певні уявлення про низку факторів, що впливають на рівень виконавської тривожності. До них належать індивідуальні характеристики студента (сюди можна віднести рівень сформованості самооцінки, досвід публічних виступів, особливості мотиваційної сфери), а також педагогічні умови, котрі включають стиль викладання, характер зворотного зв'язку та емоційний клімат навчального процесу. Значущу роль відіграють ситуаційні параметри, серед яких виокремлюються рівень публічності, складність репертуару та формат контролю знань. Встановлено, що взаємодія цих чинників формує індивідуальну траєкторію переживання тривожності, яка може змінюватися залежно від умов навчання.

Отримані результати дозволили виявити закономірності, пов'язані з трансформацією тривожності у процесі професійної підготовки. Було

Таблиця 1

Особливості прояву виконавської тривожності у різних дисциплінах

Вид діяльності	Основні тригери	Тип тривожності	Педагогічний акцент
Фортепіано	помилки, оцінка	індивідуальна	підтримка автономії
Концертмейстерство	партнер	соціальна	довіра
Вокал	тіло, звук	тілесно-емоційна	делікатний фідбек
Диригування	керування	лідерська	поступове ускладнення

Джерело: розроблено авторами

з'ясовано, що за наявності сприятливих педагогічних умов відбувається поступове зниження інтенсивності тривожних переживань та формування навичок саморегуляції. У даному контексті важливим є досвід успішного подолання складних виконавських ситуацій, який сприяє закріпленню позитивних установок і підвищенню рівня впевненості. Водночас за відсутності підтримки або за умов домінування негативного зворотного зв'язку тривожність має тенденцію до стабілізації та переходу у хронічну форму, що обмежує можливості професійного розвитку (Таблиця 1).

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що ефективне регулювання виконавської тривожності пов'язане зі створенням безпечного освітнього середовища. Таким чином, результати дослідження підтверджують складний характер виконавської тривожності як явища, що формується у процесі багаторівневої взаємодії психічних і педагогічних факторів. Виявлені закономірності дозволяють розглядати педагогічну взаємодію як ключовий механізм регуляції емоційного стану студентів та як важливий ресурс підвищення ефективності музично-виконавської діяльності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило деталізувати роль психологічної складової у процесі професійної підготовки музикантів та показало, що емоційний стан студента є тісно пов'язаним із якістю педагогічної взаємодії. Очікувано було встановити вплив виконавської тривожності на ефективність навчального процесу, однак отримані результати розширили це уявлення, продемонструвавши, що тривожність формується як результат системної взаємодії освітнього середовища, стилю викладання та специфіки виконавської діяльності.

У ході роботи підтверджено, що різні види музичної практики формують неоднакові психологічні стани, оскільки фортепіанне виконавство,

концертмейстерська діяльність, вокальна підготовка та хорове диригування висувають різні вимоги до емоційної та когнітивної регуляції студента. Водночас виявлено, що незалежно від виду діяльності ключовим регулятором рівня напруження виступає характер взаємодії з викладачем, що виявляється значущішим за суто технічні аспекти навчання. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих висновків для оптимізації педагогічних стратегій у мистецькій освіті, зокрема у напрямі створення більш збалансованого поєднання вимогливості та психологічної підтримки.

Порівняння отриманих результатів із початковими очікуваннями дослідження показало, що роль викладача виявилася значно ширшою, ніж передбачалося на початковому етапі, оскільки він виступає важливим фактором формування емоційної стабільності студента. Це дозволяє переосмислити традиційні підходи до музичної педагогіки, які переважно орієнтовані на результат, а не на процес психологічного становлення виконавця.

Разом із тим дослідження має певні обмеження, пов'язані з його теоретичним характером і відсутністю широкого емпіричного масиву даних, що не дозволяє повною мірою кількісно підтвердити виявлені закономірності. Також обмеженням виступає узагальнений характер аналізу, який не враховує індивідуальні особливості окремих освітніх закладів та конкретних педагогічних практик.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності емпіричної перевірки виявлених положень із використанням кількісних методів оцінювання рівня виконавської тривожності, а також у розробці практичних моделей педагогічної взаємодії, спрямованих на її зниження. Окремого вивчення потребує питання формування навичок емоційної саморегуляції у студентів-музикантів як складової їхньої професійної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bellinger D., Wehrmann K., Rohde A. et al. The application of virtual reality exposure versus relaxation training in music performance anxiety: a randomized controlled study. BMC Psychiatry. 2023. Vol. 23. P. 555. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05040-z>

2. Cardoso M., Leonido L., Pereira A., Morgado E. Mental health problems in professional musicians: A systematic review of stress, anxiety, and depression. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*. 2025. Vol. 8, No. 2. P. 3611–3621. DOI: <https://doi.org/10.53894/ijirss.v8i2.6065>
3. Candia V., Kusserow M., Margulies O., Hildebrandt H. Repeated stage exposure reduces music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1146405. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146405>
4. de Bie N., Hill Y., Pijpers J. R. R., Oudejans R. R. D. Facing the fear: A narrative review on the potential of pressure training in music. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1501014. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1501014>
5. Gómez-López B., Sánchez-Cabrero R. Contemporary trends in interventions for overcoming music performance anxiety. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, No. 9. P. 720. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13090720>
6. Güllü G. Stage fright: Ways to alleviate the anxiety of a performing musician. *Turku: Turun ammattikorkeakoulu*, 2024. URL: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202404308529>
7. Cui C., Xie X., Yin Y. Exploring the relationships among music performance anxiety, teaching anxiety, and self-efficacy of Chinese preservice music teachers. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1373454. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373454>
8. Guo Y. Psychological strategies for enhancing vocal performance: A theoretical and empirical review of cognitive behavioral therapy's role in managing performance anxiety. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*. 2025. Vol. 11, No. 6. P. 755–769. DOI: <http://dx.doi.org/10.47116/apjcri.2025.06.51>
9. Guyon A. J. A. A., Hildebrandt H., Güsewell A. et al. How audience and general music performance anxiety affect classical music students' flow experience. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 959190. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959190>
10. Herman R., Clark T. It's not a virus! Reconceptualizing and de-pathologizing music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1194873. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1194873>
11. Hu W. Self-management of stage fright by vocal performers: Which techniques are most effective? *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 33105–33114. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06849-x>
12. Yao Z., Li Y. Preliminary assessment of Individual Zone of Optimal Functioning model applied to music performance anxiety in college piano majors. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 764147. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.764147>
13. Yang Y., Schroeder F., Roger M. The role of perfectionism in music performance anxiety among university piano students in China. *Advances in Design, Music and Arts II*. Cham: Springer, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4_48
14. Mahony S. E., Juncos D. G., Winter D. Acceptance and commitment coaching for music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 830230. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.830230>
15. Moral-Bofill L., López de la Llave A., Pérez-Llantada M. C., Holgado-Tello F. P. Development of flow state self-regulation skills and coping with musical performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 899621. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899621>
16. Meissner H. Theoretical framework for facilitating young musicians' learning of expressive performance. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 584171. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584171>
17. Niering M., Monsberger T., Seifert J., Mühlbauer T. The effects of psychological interventions on performance anxiety in performers and athletes. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, No. 11. P. 910. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13110910>
18. Pozo J. I. et al. Learning and Teaching in the Music Studio: A Student-Centred Approach. Cham: Springer, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-86873-7>
19. Passarotto E., Worschech F., Altenmüller E. The effects of anxiety on practice behaviors and performance quality in expert pianists. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1152900. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152900>
20. Racette A., Tan J., Bhattacharya J. Flow in contemporary musicians: Individual differences in flow proneness, anxiety, and emotional intelligence. *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17, No. 3. P. e0265936. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265936>
21. Rosset M., Baumann E., Altenmüller E. A longitudinal study of physical and mental health and health-related attitudes among music students. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 885739. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885739>
22. Sokoli E., Hildebrandt H., Gomez P. Classical music students' pre-performance anxiety, catastrophizing, and bodily complaints. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 905680. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905680>
23. Spahn C. et al. Personality traits in musicians with different types of music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1398095. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398095>
24. Wang Q., Yang R. The influence of music performance anxiety on career expectations of early musical career students. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1411944. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411944>
25. Zhen Y., Leung B. W. Cultivating creative abilities of student musicians in piano performance. *Research Studies in Music Education*. 2021. Vol. 23, No. 5. P. 594–608. DOI: <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1977787>

REFERENCES

1. Bellinger D., Wehrmann K., Rohde A. et al. (2023) The application of virtual reality exposure versus relaxation training in music performance anxiety: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*. 23. 555. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05040-z>
2. Cardoso M., Leonido L., Pereira A., Morgado E. (2025) Mental health problems in professional musicians: A systematic review of stress, anxiety, and depression. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*. 8(2). 3611–3621. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v8i2.6065>

3. Candia V., Kusserow M., Margulies O., Hildebrandt H. (2023) Repeated stage exposure reduces music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 14. 1146405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146405>
4. de Bie N., Hill Y., Pijpers J. R. R., Oudejans R. R. D. (2024) Facing the fear: A narrative review on the potential of pressure training in music. *Frontiers in Psychology*. 15. 1501014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1501014>
5. Gómez-López B., Sánchez-Cabrero R. (2023) Contemporary trends in interventions for overcoming music performance anxiety. *Behavioral Sciences*. 13(9). 720. <https://doi.org/10.3390/bs13090720>
6. Güllü G. (2024) Stage fright: Ways to alleviate the anxiety of a performing musician. *Turku: Turun ammattikorkeakoulu*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202404308529>
7. Cui C., Xie X., Yin Y. (2024) Exploring the relationships among music performance anxiety, teaching anxiety, and self-efficacy of Chinese preservice music teachers. *Frontiers in Psychology*. 15. 1373454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373454>
8. Guo Y. (2025) Psychological strategies for enhancing vocal performance: A theoretical and empirical review of cognitive behavioral therapy's role in managing performance anxiety. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*. 11(6). 755–769. <http://dx.doi.org/10.47116/apjcri.2025.06.51>
9. Guyon A. J. A. A., Hildebrandt H., Güsewell A., Horsch A., Nater U. M., Gomez P. (2022) How audience and general music performance anxiety affect classical music students' flow experience: A close look at its dimensions. *Frontiers in Psychology*. 13. 959190. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959190>
10. Herman R., Clark T. (2023) It's not a virus! Reconceptualizing and de-pathologizing music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 14. 1194873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1194873>
11. Hu W. (2024) Self-management of stage fright by vocal performers: Which techniques are most effective? *Current Psychology*. 43. 33105–33114. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06849-x>
12. Yao Z., Li Y. (2022) Preliminary assessment of Individual Zone of Optimal Functioning model applied to music performance anxiety in college piano majors. *Frontiers in Psychology*. 13. 764147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.764147>
13. Yang Y., Schroeder F., Roger M. (2023) The role of perfectionism in music performance anxiety among university piano students in China. In: Raposo D., Neves J., Silva R., Correia Castilho L., Dias R. (eds.) *Advances in Design, Music and Arts II. EIMAD 2022*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4_48
14. Mahony S. E., Juncos D. G., Winter D. (2022) Acceptance and commitment coaching for music performance anxiety: Piloting a 6-week group course with undergraduate dance and musical theatre students. *Frontiers in Psychology*. 13. 830230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.830230>
15. Moral-Bofill L., López de la Llave A., Pérez-Llantada M. C., Holgado-Tello F. P. (2022) Development of flow state self-regulation skills and coping with musical performance anxiety: Design and evaluation of an electronically implemented psychological program. *Frontiers in Psychology*. 13. 899621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899621>
16. Meissner H. (2020) Theoretical framework for facilitating young musicians' learning of expressive performance. *Frontiers in Psychology*. 11. 584171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584171>
17. Niering M., Monsberger T., Seifert J., Mühlbauer T. (2023) The effects of psychological interventions on performance anxiety in performers and athletes: A systematic review with meta-analysis. *Behavioral Sciences*. 13(11). 910. <https://doi.org/10.3390/bs13110910>
18. Pozo J. I., Pérez Echeverría M. P., López-Íñiguez G., Torrado J. A. (eds.) (2022) *Learning and Teaching in the Music Studio: A Student-Centred Approach*. Cham: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-86873-7>
19. Passarotto E., Worschech F., Altenmüller E. (2023) The effects of anxiety on practice behaviors and performance quality in expert pianists. *Frontiers in Psychology*. 14. 1152900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152900>
20. Racette A., Tan J., Bhattacharya J. (2022) Flow in contemporary musicians: Individual differences in flow proneness, anxiety, and emotional intelligence. *PLOS ONE*. 17(3). e0265936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265936>
21. Rosset M., Baumann E., Altenmüller E. (2022) A longitudinal study of physical and mental health and health-related attitudes among music students: Potentials and challenges for university health promotion programs. *Frontiers in Psychology*. 13. 885739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885739>
22. Sokoli E., Hildebrandt H., Gomez P. (2022) Classical music students' pre-performance anxiety, catastrophizing, and bodily complaints vary by age, gender, and instrument and predict self-rated performance quality. *Frontiers in Psychology*. 13. 905680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905680>
23. Spahn C., Krampe-Heni F., Hohagen J., Immerz A., Nusseck M. (2024) Personality traits in musicians with different types of music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*. 15. 1398095. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398095>
24. Wang Q., Yang R. (2024) The influence of music performance anxiety on career expectations of early musical career students: Self-efficacy as a moderator. *Frontiers in Psychology*. 15. 1411944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411944>
25. Zhen Y., Leung B. W. (2021) Cultivating creative abilities of student musicians in piano performance: A multiple-case study in China. *Research Studies in Music Education*. 23(5). 594–608. <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1977787>

Дата першого надходження статті до видання: 30.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті:

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

