

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ**



Рішенням засідання кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
Протокол № 6 від 08 травня 2026 р.  
завідувачка кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

підпис

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ  
ПІДЛІТКІВ У ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВАХ»**

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-11-зМ

**ХОПТЯР Ольга Василівна**

(підпис)

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук,  
професор

**РИБАЛКА Валентин Васильович**

(підпис)

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** ХОПТЯР Ольга Василівна, група ПС-24-11-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВАХ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності I:** 0.11%

**Мікропробіли:** 114

**Заміна букв:** 14

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,11% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

*Дата 04.05.2026 р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завдувачка кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

19 » \_\_\_\_\_ 2026 року

## ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

**Хоптяр Ользі Василівні**

Тема роботи: «Психологічна профілактика сценічної тривожності підлітків у творчих колективах».

Науковий керівник Рибалка Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

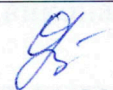


Строк подання здобувачем освіти роботи 01 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: нормативно-правові документи у сфері освіти та охорони психічного здоров'я підлітків; наукові праці та монографії вітчизняних і зарубіжних учених з проблем сценічної тривожності, підліткового віку та психології творчої діяльності; публікації в актуальних періодичних виданнях і вебресурсах; методичні рекомендації з підготовки кваліфікаційної роботи з психології; методичні рекомендації щодо використання сучасних інструментів і технологій для розвитку дослідницьких навичок з психології для здобувачів

другого (магістерського) рівня вищої освіти; власні емпіричні матеріали щодо особливостей прояву та подолання сценічної тривожності у підлітків – учасників творчих колективів.

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену сценічної тривожності у підлітковому віці; виявити провідні психофізіологічні та соціально-психологічні детермінанти; реалізувати емпіричне дослідження сценічної тривожності підлітків; розробити та апробувати психологічну програму профілактики та оцінити її результативність; розробити на підставі дослідження науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків, спрямований на зниження проявів сценічної тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

#### Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1	Рибалка В. В., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	12.01.2026	 12.01.2026
2	Рибалка В. В., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	16.02.2026	 16.02.2026
3	Рибалка В. В., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	23.03.2026	 23.03.2026

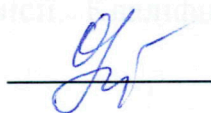
Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

Валентин РИБАЛКА

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження	січень	виконано
3	Підбір та адаптація психодіагностичного інструментарію, проведення пілотажного дослідження	січень	виконано
4	Виконання розділу 1. Формування теоретико-методологічної бази дослідження.	січень	виконано
5	Виконання розділу 2. Організація та проведення емпіричного дослідження.	лютий	виконано
6	Виконання розділу 3 Опис програми психологічної профілактики та корекції	березень	виконано
7	Інтерпретація результатів та формулювання висновків.	березень	виконано
8	Оформлення текстової частини роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат.	квітень	виконано
9	Апробація результатів (публікація тез на конференціях)	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано
11	Підготовка до публічного захисту	травень	виконано

**Здобувачка освіти**



**Ольга ХОПТЯР**

**Керівник роботи**



**Валентин РИБАЛКА**

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Хоптяр Ольги Василівни**

за темою: «Психологічна профілактика сценічної тривожності підлітків у  
творчих колективах»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психологічних програм профілактики тривожності підлітків, особливо тих, хто займається творчою діяльністю і виступає на сцені.

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену сценічної тривожності у підлітковому віці; виявлено провідні психофізіологічні та соціально-психологічні її детермінанти; проведено емпіричне дослідження сценічної тривожності підлітків; розроблено та апробовано психологічну програму профілактики сценічної тривожності підлітків та оцінено її результативність; розроблено науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків, спрямований на зниження проявів сценічної тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; опрацьовано понад 50 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 99,9%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Хоптяр Ольги Василівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 90 балів (рівень А, «відмінно»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота** містить 120 сторінок, 14 рисунків, 7 таблиць, 11 додатків, список з 61 використаного джерела.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників і проявів сценічної тривожності підлітків, а також розробити й апробувати програму профілактики сценічної тривожності в умовах діяльності творчих колективів.

**Об’єкт дослідження** – феномен сценічної тривожності підлітків у процесі творчої сценічної діяльності та публічних виступів.

**Предмет дослідження** – психологічні стратегії профілактики сценічної тривожності учасників творчих колективів дітей підліткового віку.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до феномену тривожності, розкрито психологічну специфіку сценічної тривожності та особливості її проявів у підлітковому віці. Проаналізовано когнітивні, емоційні, соціальнооцінювальні та психофізіологічні компоненти сценічної тривожності, а також чинники її формування в умовах творчої діяльності.

У межах емпіричного дослідження проведено комплексну психодіагностику рівня сценічної тривожності підлітків за допомогою стандартизованих методик: шкали стану та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна), шкали соціальної тривожності Лібовіца (LSAS), методики Лаврентьєвої–Титаренко та шкали тілесної напруги. Дослідження проводилося у двох вимірюваннях – до та після впровадження психопрофілактичної програми.

**Експериментальна база дослідження** – Центр позашкільної освіти та професійного самовизначення учнівської молоді «Соняшник» Білоцерківської міської ради. В експериментальному дослідженні взяли участь 32 особи віком від 11 до 14 років, які є вихованцями Центру позашкільної освіти та учасниками творчих колективів: хореографічного та вокального.

**Основні методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація психологічних джерел; психодіагностичні методики; психологічний експеримент (констатувальний і формувальний); методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз).

**Основний науково-практичний результат** роботи полягає в експериментальному підтвердженні ефективності розробленої програми психологічної профілактики сценічної тривожності, що включає когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та тілесно орієнтовані методи. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, соціальнооцінювального страху, соматичних проявів напруження та тенденцій до унікальної поведінки у підлітків після проходження програми.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання розробленої програми та рекомендацій у діяльності психологів, керівників творчих колективів і закладів позашкільної освіти з метою профілактики та зниження сценічної тривожності підлітків.

Тези з теми кваліфікаційної роботи викладено та надруковано в 4 збірниках матеріалів науково-практичних конференцій різного рівня: 3 у матеріалах міжнародних науково-практичних конференцій, 1 матеріал у всеукраїнській науково-практичній конференції.

**Ключові слова:** сценічна тривожність, підлітковий вік, творчі колективи, тілесна напруга, психологічна профілактика, саморегуляція.

## ABSTRACT

**Qualification work** contains 120 pages, 14 figures, 7 tables, 11 appendices, and a list of 61 sources used.

**The purpose of the study** is to provide a theoretical and methodological substantiation and empirical study of the psychological factors and manifestations of stage anxiety in adolescents, as well as to develop and test a program for the prevention of stage anxiety in the activities of creative groups.

**The object of the study** is the phenomenon of stage anxiety of adolescents in the process of creative stage activity and public performances.

**The subject of the study** is psychological strategies for the prevention of stage anxiety of participants in creative groups of adolescent children.

The qualification work provides a theoretical analysis of scientific approaches to the phenomenon of anxiety, reveals the psychological specificity of stage anxiety and the features of its manifestations in adolescence. Cognitive, emotional, social-evaluative and psychophysiological components of stage anxiety, as well as factors of its formation in terms of creative activity are analyzed.

As part of the empirical study, a comprehensive psychodiagnostics of the level of stage anxiety of adolescents was carried out using standardized methods: Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Leibovitz Social Anxiety Scale (LSAS), Lavrentieva-Tytarenko methodology and the body tension scale. The study was conducted in two dimensions – before and after the implementation of the psychoprofylactic program.

**The experimental base of the research** is the Center for Out-of-School Education and Professional Self-Determination of Student Youth «Sonyashnyk» of the Bila Tserkva City Council. 32 people aged 11 to 14, who are students of the Center for Out-of-School Education and members of creative groups (choreographic and vocal), took part in the experimental study.

**The main research methods:** theoretical analysis, generalization and systematization of psychological sources; psychodiagnostic methods; psychological

experiment (ascertaining and forming); methods of mathematical and statistical data processing (descriptive statistics, Student's t-test, correlation analysis).

**The main scientific and practical result** of the work is the experimental confirmation of the effectiveness of the developed program of psychological prevention of stage anxiety, which includes cognitive-behavioral, emotional-regulatory and body-oriented methods. A statistically significant decrease in the level of situational and trait anxiety, social-evaluative fear, somatic manifestations of tension and avoidance behavior tendencies in adolescents was recorded after passing the program.

**The practical significance of the study** lies in the possibility of using the developed program and recommendations in the activities of psychologists, leaders of creative groups and institutions of out-of-school education in order to prevent and reduce stage anxiety in adolescents.

Theses on the topic of the qualification work were presented and published in 4 collections of materials of scientific and practical conferences of various levels: 3 in materials of international scientific and practical conferences, 1 material in the All-Ukrainian scientific and practical conference.

**Keywords:** stage anxiety, adolescence, creative groups, body tension, psychological prevention, self-regulation.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЦЕНІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПІДЛІТКІВ .....	15
1.1 Феномен тривожності в психологічній науці: природа, види та механізми виникнення .....	15
1.2 Особливості вікового розвитку підлітків як передумова формування сценічної тривожності .....	25
1.3 Сценічна тривожність: структура, прояви та фактори впливу в контексті творчої діяльності .....	32
Висновки до розділу 1 .....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ – УЧАСНИКІВ ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВІВ .....	37
2.1 Організація та методи дослідження сценічної тривожності підлітків .....	37
2.2 Аналіз результатів діагностики рівня сценічної тривожності у підлітків ...	47
2.3 Дослідження психологічних особливостей проявів сценічної тривожності підлітків та чинників її формування у творчих колективах .....	56
Висновки до розділу 2 .....	62
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВАХ .....	63
3.1 Психологічні принципи та методи роботи зі сценічною тривожністю дітей підліткового віку як методологічна основа формувального експерименту. ....	63
3.2 Програма психологічної профілактики та корекції сценічної тривожності учасників творчих колективів підліткового віку .....	71
3.3 Рекомендації для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків щодо підтримки підлітків перед сценічними виступами ....	79
Висновки до розділу 3 .....	83
ВИСНОВКИ. ....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. ....	87
ДОДАТКИ. ....	93

## ВСТУП

Сценічна тривожність є одним із найпоширеніших психологічних феноменів у сфері творчої діяльності підлітків. У цей віковий період відбувається становлення самооцінки, формування ідентичності та чутливості до соціального оцінювання, що підсилює схильність до переживання тривоги під час виступів. Дослідники підкреслюють, що тривожність у підлітковому віці лежить в основі багатьох труднощів емоційного розвитку та порушень поведінки, що пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, невизначеністю щодо майбутнього та впливом соціальних факторів. Дослідження цих чинників є актуальним для розуміння механізмів адаптації та підтримки психічного здоров'я дітей підліткового віку.

**Актуальність теми** обумовлена тим, що сценічна тривожність є поширеною проблемою серед підлітків, які беруть участь у творчих колективах, адже виступи перед аудиторією супроводжуються високим рівнем емоційного напруження, страхом оцінки та ризиком формування унікальної поведінки. За даними сучасних досліджень, підвищена тривожність негативно впливає на якість виконання, самооцінку та психологічне благополуччя підлітків. Вчасна діагностика та розробка ефективних стратегій профілактики сценічної тривожності є важливим завданням практичної психології, оскільки дозволяє запобігти хронізації тривожних станів і сприяє розвитку впевненості та адаптивних навичок у юнацькому віці. Актуальність проблеми значно зростає у контексті творчих колективів, де публічний виступ є невід'ємною частиною діяльності. Попри наявність різноспрямованих світових і українських досліджень, проблема профілактики саме сценічної тривожності у підлітків, що беруть участь у творчих колективах (хореографічних, музичних, вокальних, театральних), залишається недостатньо вивченою. Підлітки у таких колективах стикаються з унікальними стресорами: груповою відповідальністю, конкуренцією, вимогами до майстерності та оцінюванням глядачів, що потребує розробки спеціальних психологічних підходів, адаптованих до їхньої діяльності.

Наукові дослідження з питань даної тематики робили Є. Бойнер Горвіц, Ванлі Ху, Гленн Д. Вілсон, Дж. Едмонсон, Дж Дж. Нейджел, О. Блінова, М. Ковтун, О. Ксондзик, І. Кудінова, І. Папагеоргі, І. Попович, Л. Сизова Л. Смирнова, О. Чернишенко.

На підставі аналізу наукових доробків можна визначити проблему, яка полягає в недостатньому висвітленні профілактики тривожності саме в аспекті сценічних виступів учасників творчих колективів підліткового віку. Ця проблема вимагає розробки дієвих практичних рекомендацій, підходів і методів, які будуть сприяти профілактиці та зниженню наявної тривожності учасників творчих колективів підліткового віку під час сценічних виступів.

**Мета дослідження** здійснити теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників і проявів сценічної тривожності підлітків, розробити й апробувати програму профілактики сценічної тривожності в умовах діяльності творчих колективів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену сценічної тривожності у підлітковому віці; виявити провідні психофізіологічні та соціально-психологічні детермінанти.

2. Реалізувати емпіричне дослідження сценічної тривожності підлітків.

3. Розробити та апробувати психологічну програму профілактики та оцінити її результативність.

4. Розробити на підставі дослідження науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків, спрямований на зниження проявів сценічної тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

**Об'єкт дослідження** – феномен сценічної тривожності підлітків у процесі творчої сценічної діяльності та публічних виступів.

**Предмет дослідження** – психологічні стратегії профілактики сценічної тривожності учасників творчих колективів дітей підліткового віку.

**Гіпотеза дослідження.** Застосування розробленої психологічної програми профілактики сценічної тривожності, яка включає когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-регуляційні вправи та елементи тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних методів, сприяє статистично значущому зниженню рівня сценічної тривожності підлітків, що беруть участь у творчих колективах, порівняно з їхнім початковим рівнем.

**Методи дослідження:**

теоретичні методи: аналіз наукової літератури з психології емоцій, підліткового розвитку, сценічної тривожності та методів її профілактики; систематизація та узагальнення теоретичних положень для формування власної концептуальної моделі профілактики;

емпіричні методи: психодіагностика рівня тривожності для виявлення основних тривожних чинників (шкала стану та особистісної тривожності STAI (State–Trait Anxiety Inventory; автор методики – американський клінічний психолог Чарльз Д. Спілбергер; адаптація – Ю. Л. Ханіна), опитувальник сценічної тривожності LSAS (Liebowitz Social Anxiety Scale; автор методики – М. Лібовіц; в українській науковій практиці використовується у форматі перекладу), опитувальник загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного напруження Лаврентьєвої–Титаренко (українські автори – Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко), шкала тілесної напруги (автор методики – Т. А. Немчин; адаптація опитувальника нервово-психічного напруження – І. С. Нечитайло)); психологічний експеримент (констатувальний та формувальний), психологічне спостереження за учасниками під час репетицій і виступів; методи математико-статистичної обробки для встановлення достовірності гіпотези (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз).

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та висновки роботи представлено на науково-практичних конференціях різного рівня. Результати дослідження відображено у 4 публікаціях (тезах доповідей):

У 3 матеріалах міжнародних науково-практичних конференцій:

«Психологічні механізми сценічної тривожності підлітків та їх корекція засобами когнітивно-поведінкової та танцювально-рухової терапії»;

«Психологічні механізми сценічної тривожності підлітків у хореографічних колективах»;

«Психологічні особливості тривожності дорослих в умовах воєнного стану: виклики для системи освіти».

В 1 матеріалі всеукраїнської науково-практичної конференції:

«Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості».

Документальне підтвердження участі у наукових заходах наведено у додатках А, Б.

**Структура та обсяг роботи:** загальний обсяг роботи становить 120 сторінок, 14 рисунків, 7 таблиць, списку використаних джерел у кількості 61 джерело, 11 додатків.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЦЕНІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Феномен тривожності в психологічній науці: природа, види та механізми виникнення

Феномен тривожності один з ключових понять в сучасній психології. Він охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових проявів. У науковій літературі тривожність визначають як емоційний стан, що виникає у зв'язку з передбаченням потенційної небезпеки та супроводжується внутрішньою напругою, здатною як мобілізувати адаптивні ресурси, так і порушувати цілісність психічної діяльності індивіда [11; 20; 39; 40].

У класичних психодинамічних концепціях тривожність розглядають як внутрішній сигнал загрози, пов'язаний із конфліктами особистості, досвідом минулих переживань та нереалізованими потребами. Сучасні дослідження підкреслюють багатокomпонентний характер цього феномену: тривога може проявлятися на фізіологічному рівні (вегетативні реакції), у когнітивній сфері (процеси оцінювання загрози), а також у поведінці (тенденції уникнення) [33].

Тривожність принципово відрізняється від страху: якщо страх має конкретний об'єкт і визначену загрозу, то тривожність пов'язана з невизначеною, можливою або майбутньою небезпекою. Такий її характер обумовлює складність розпізнавання та контролю тривожних станів [11; 58].

У межах еволюційних підходів виокремлюють два базові види тривоги: вроджену (базову), що пов'язана з біологічними механізмами самозбереження, та вторинну (соціально зумовлену), яка формується у процесі взаємодії з соціальним середовищем і залежить від індивідуального досвіду [20; 40; 53].

У наукових оглядах наголошується, що тривожність формується під впливом комплексу біологічних і соціально-психологічних чинників. До них належать стресогенні умови середовища, підвищена невизначеність, соціальні та військові кризи, інформаційне перевантаження, зниження відчуття безпеки, а

також зростання соціальних очікувань, пов'язаних із виконанням різноманітних ролей [2; 5; 8; 12].

Для уточнення змісту категорійного апарату доцільно розмежувати категорії «тривога» та «тривожність».

Тривога – це негативний емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки або в ситуаціях очікування можливих несприятливих подій. Такий стан характеризується відчуттям невизначеності, напруженим передчуттям та загальною дезорганізацією переживань. На відміну від страху, причини якого пов'язані з конкретизованою загрозою, джерела тривоги зазвичай не усвідомлюються та не мають чіткої предметної детермінації; при цьому вона може виконувати функцію внутрішнього сигналу про можливу шкідливу поведінку або стимулювати активний пошук шляхів вирішення проблемної ситуації [11; 20; 39].

Тривожність визначається як відносно стабільна індивідуально-психологічна властивість, що відображає схильність до переживання тривоги в широкому спектрі ситуацій. Це риса особистості, яка формує загальну емоційно-регулятивну чутливість індивіда до потенційних загроз [39; 58].

Проблематика тривоги в класичних психологічних теоріях представлена різноманітними підходами – від психоаналітичних до соціально-когнітивних і екзистенційних. Вагомий внесок у розуміння природи тривоги зробили З. Фройд, К. Хорні, П. Тіллх, В. Райх та І. Дж. Роузман, чії концепції окреслюють різні аспекти взаємодії внутрішніх, міжособистісних та екзистенційних чинників [11; 20].

У психоаналітичній моделі З. Фрейда тривога розглядається як сигнал, що попереджає про можливе порушення цілісності «Я» під впливом зовнішніх або внутрішніх сил. Тривога виступає функцією «Его», яке реагує на конфлікт між імпульсами «Воно», моральними вимогами «Над-Я» та об'єктивними вимогами реальності. У межах цієї концепції Фройд виокремив три типи тривоги:

- реалістичну, пов'язану з реальною зовнішньою загрозою;

- невротичну, що виникає у відповідь на внутрішні імпульси, які можуть вийти за межі контролю;
- моральну, обумовлену страхом перед санкціями «Над-Я» та переживаннями провини чи сорому.

Розмежування цих форм підкреслює значення тривоги як динамічного елементу психіки, що запускає механізми психологічного захисту та підтримує адаптивну рівновагу особистості.

У психоаналітичній традиції тривожність розглядається як ключовий компонент функціонування психіки, що забезпечує активацію внутрішніх захисних механізмів, спрямованих на підтримання психологічної цілісності особистості. Згідно з фрейдівською моделлю, тривога виконує сигнальну функцію, попереджаючи про загрозу внутрішній рівновазі та потребу в адаптивній перебудові поведінки [20; 33].

Важливий внесок у переосмислення природи тривоги зробила Карен Хорні, представниця неофрейдизму, яка змінила акцент із внутрішніх інстинктивних імпульсів на міжособистісні чинники, визначальні для психічного розвитку. На її думку, тривога формується не стільки внаслідок внутрішніх конфліктів, скільки внаслідок дефіциту безпеки в дитячо-батьківських взаєминах, зокрема нестачі емоційної підтримки, прийняття, стабільності та теплоти. Саме порушення базової потреби дитини у безпеці створює умови для виникнення базальної тривоги, яку Хорні описувала як всепроникне відчуття небезпеки, ізоляції й безпорадності у потенційно ворожому світі [20; 39].

Формування базальної тривоги супроводжується розвитком базальної ворожості – внутрішнього конфлікту, коли дитина, залежна від батьків, одночасно переживає фрустрацію, обурення та почуття непевності у стосунках із ними. Оскільки відкритий прояв ворожості є неможливим через залежність від батьків, ці переживання витісняються, а в подальшому трансформуються в стійку схильність до тривожного реагування в міжособистісних ситуаціях.

У межах власної концепції К. Хорні виокремила три невротичні стратегії, що є відповіддю на переживання базальної тривоги та реалізуються у взаємодії з іншими людьми:

- «рух до людей» – пошук надмірної підтримки, схвалення й захисту;
- «рух проти людей» – прагнення домінувати, контролювати та уникати залежності;
- «рух від людей» – дистанціювання, емоційна відстороненість і зниження потреби у близькості.

К. Хорні наголошувала, що тривога чинить не лише емоційний вплив, а й структурно змінює «Я-концепцію», сприяючи розриву між реальним та ідеалізованим «Я». Такий розрив провокує формування нездійснених очікувань до себе, внутрішню напругу та хронічне невдоволення власною поведінкою, що зумовлює розвиток невротичних патернів.

У роботах «Невротична особистість нашого часу» (1937) та «Наші внутрішні конфлікти» (1945) дослідниця послідовно показує, що саме соціально-емоційні чинники дитинства визначають уразливість до тривожності, а також окреслює механізми, за допомогою яких хронічний дефіцит безпеки трансформується у невротичну поведінкову динаміку дорослого.

У межах екзистенційної психології значний внесок у теоретичне осмислення природи тривоги здійснив Пауль Йоханнес Тілліх, який розглядав її як фундаментальний компонент людського існування. У його концепції екзистенційна тривога характеризує переживання, пов'язані з усвідомленням обмеженості та скінченності буття. Така тривога не має ситуативного чи предметного характеру, а виступає внутрішньою умовою людського існування, невіддільною від рефлексії над власною присутністю у світі. П. Тілліх виокремлював три основні форми екзистенційної тривоги:

- тривогу долі та смерті, що виникає у зв'язку з неминучістю скінченності життя;
- тривогу порожнечі та беззмістовності, пов'язану з втратою ціннісних орієнтирів і сенсу;

- тривогу провини та осуду, що відображає переживання відповідальності за власні вчинки та усвідомлення моральних недосконалостей.

На переконання Тілліха, ці форми тривоги мають онтологічний характер, оскільки обумовлені фактом людського існування, а не конкретними зовнішніми обставинами. Він підкреслював, що екзистенційна тривога не є патологічною; навпаки, вона слугує передумовою формування зрілої особистісної позиції, спонукаючи людину до смисложиттєвого пошуку. Найбільш систематизовано ці погляди представлено в його праці «The Courage to Be» (1952), де тривога постає як умова становлення автентичності та особистісної зрілості [11; 20].

У межах тілесно-орієнтованого підходу Вільгельм Райх запропонував специфічне трактування тривожності, розглядаючи її крізь призму взаємодії психологічних і соматичних процесів. На його думку, тривожність є результатом формування так званого «м'язового панцира» — хронічних м'язових та психологічних затискачів, які виникають у відповідь на пригнічення природних емоційних імпульсів. Такий панцир блокує вільну циркуляцію емоційної енергії в організмі, що зумовлює накопичення напруження та виникнення тривожних переживань [26; 32].

У концепції В. Райха тривога постає як комплексний феномен, що має психофізіологічну природу, оскільки включає як суб'єктивні переживання, так і тілесні прояви. Порушення здатності до емоційного розрядження спричиняє підвищену м'язову напругу, яка підтримує стан тривоги. Відповідно, подолання тривожності у цьому підході передбачає відновлення природної емоційної регуляції та зниження м'язових блоків, що забезпечує більш вільне вираження почуттів.

У контексті когнітивних та афективних підходів важливе розширення розуміння тривоги запропонував Іра Дж. Роузман, який представив її як компонент цілісного емоційного синдрому. В його апрейзальній моделі емоції постають результатом когнітивної оцінки події, що супроводжується системними змінами у фізіологічній, експресивній та поведінковій сферах. Згідно з цією моделлю, тривога формується як інтегрований стан, що включає:

- фізіологічні реакції – зміни у функціонуванні нервової, ендокринної та м'язової систем (зокрема, підвищення м'язового тону, зміни частоти серцевих скорочень, дихання тощо);

- експресивні прояви – модифікації мимики, голосу, пози та рухів як індикатори емоційної активації;

- поведінкові тенденції – орієнтацію на уникнення, наближення або захист, залежно від оцінки значущості події.

Таким чином, у межах апрейзальної теорії емоцій Роузмана тривога розглядається не як ізольований афективний стан, а як комплекс фізіологічних і когнітивно-поведінкових реакцій, що забезпечують адаптацію до потенційної загрози. Емоційне переживання нерозривно пов'язане з тілесними механізмами, а тому будь-яка ситуація, що інтерпретується як небезпечна, викликає цілісну реакцію системи організму, спрямовану на подолання або уникнення загрози [57].

Узагальнення провідних наукових підходів дає змогу констатувати, що концепції тривоги суттєво різняться залежно від теоретичної традиції.

У психоаналітичних моделях (З. Фройд, К. Хорні) акцент зроблено на внутрішньоособистісних конфліктах та загрозах, пов'язаних із порушенням безпеки у міжособистісних стосунках.

У когнітивно-апрейзальних підходах (І. Дж. Роузман) тривога розглядається як результат інтерпретації події, що активує специфічні тілесні та поведінкові механізми.

У екзистенційній психології (П. Тілліх) тривога визначається як універсальна характеристика людського існування, зумовлена усвідомленням власної скінченності.

У тілесно-орієнтованих концепціях (В. Райх) підкреслюється соматичний вимір тривоги, що пов'язаний із хронічними м'язовими блоками та труднощами емоційного розрядження [26; 32].

Різноманіття підходів окреслює багатовимірність феномену, що розширює можливості сучасних моделей пояснення тривожності та поглиблює розуміння її

специфічних форм, зокрема сценічної тривожності, яка актуалізується в умовах соціально-оцінних взаємодій [6; 20; 60].

Подальший аналіз природи тривожності доцільно здійснювати, спираючись на багатофакторний підхід, згідно з яким виникнення цього психічного явища зумовлюється взаємодією чинників: біологічних детермінантів, стресогенних чинників, особливостей раннього досвіду, внутрішньо-особистісних конфліктів, когнітивних дезфункцій та соматичних передумов.

Біологічні детермінанти полягають у розумінні тривоги як еволюційно сформованого механізму виживання, що активується у відповідь на потенційну загрозу життю або фізичному благополуччю. Цей механізм забезпечує мобілізацію фізіологічних і психологічних ресурсів організму для адаптивної відповіді [2].

Стресогенні чинники охоплюють вплив як накопичення незначних щоденних стресорів, так і інтенсивних або травматичних подій, що сприяють розвитку тривожних станів. До таких чинників належать різкі зміни життєвих обставин, втрата соціальної підтримки, підвищена відповідальність, професійні перевантаження, соціальна невизначеність та інші ситуації, що потребують мобілізації особистісних ресурсів. Хронічна дія стресорів призводить до підвищеної емоційної напруги та зниження здатності до саморегуляції, що істотно підвищує вірогідність формування тривожних реакцій [2; 8; 12].

Особливості раннього досвіду засвідчують, що нестабільні чи суперечливі умови виховання, надмірні або непослідовні вимоги батьків, а також відсутність емоційної підтримки та позитивного контакту з дорослими є значущими детермінантами формування підвищеної вразливості до тривожності. Ранній досвід, який не забезпечує базового відчуття прийняття та безпеки, формує у дитини підвищену чутливість до загроз, невпевненість та схильність до тривожного реагування на соціальні й життєві ситуації у подальшому розвитку [3; 5; 20].

Внутрішньо-особистісні конфлікти визначаються як зіткнення між внутрішніми імпульсами, моральними приписами та реалістичними можливостями особистості. Вони можуть охоплювати суперечності між бажаннями й нормативними заборонами, а також між потребою у свободі та необхідністю відповідати соціальним очікуванням. У межах психодинамічного підходу тривога в такій ситуації виступає водночас сигнальним і регулятивним механізмом, що ініціює застосування захисних стратегій психіки, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги.

Когнітивні дезфункції проявляються у порушенні процесів когнітивної оцінки подій та інформації, що є одним із центральних механізмів формування тривожності. Характерними є тенденції до катастрофізації наслідків, недооцінювання власних можливостей, хибної інтерпретації нейтральних подій як загрозливих, а також передбачення несприятливих сценаріїв. У таких випадках тривога підтримується не безпосередньою ситуацією, а її суб'єктивним значенням, сконструйованим через когнітивні викривлення [7; 47].

Соматичні передумови полягають у тому, що тривожні стани можуть бути пов'язані з низкою соматичних порушень, зокрема ендокринними дисфункціями (захворювання щитоподібної залози), серцево-судинними патологіями, порушеннями метаболізму або хронічними соматичними хворобами. Фізіологічні зміни, що супроводжують ці стани, можуть імітувати симптоми тривоги (тахікардія, тремор, задишка), посилюючи суб'єктивне відчуття загрози та формуючи стійкі тривожні реакції [1; 2; 45].

У сучасних психологічних концепціях тривожність розглядають як багаторівневе психічне утворення, що має складну етіологію та широку палітру проявів. Її класифікація ґрунтується на поєднанні чинників, пов'язаних із походженням, функціональною спрямованістю та адаптивною роллю цього феномену. У межах еволюційно-онтогенетичного підходу виокремлюють первинну (базову) та вторинну тривогу [11; 20; 40].

Первинна тривога інтерпретується як генетично зумовлений елемент системи самозбереження, що пов'язаний із базовими механізмами виживання.

Вона формується незалежно від соціального впливу та проявляється у вигляді автоматизованих реакцій на потенційну загрозу.

Вторинна тривога, на відміну від первинної, виникає в процесі онтогенезу й детермінується соціальними умовами розвитку, зокрема впливом групових норм, очікувань та міжособистісних взаємодій. До її формування спричиняють соціальні оцінні контексти, культурні норми, виховні впливи та індивідуальний досвід взаємодії з соціальним середовищем [5; 6; 20].

З позицій відповідності ситуативним вимогам тривогу поділяють на нормальну та невротичну.

Нормальна тривожність виконує адаптивну функцію – мобілізує ресурси організму та сприяє підготовці до потенційної загрози. У цьому разі вона є частиною здорової регуляторної системи, яка допомагає орієнтуватися у середовищі та реагувати на зміни.

Невротична тривога, навпаки, характеризується диспропорційністю реакції: індивід сприймає загрозу як значно більшу, ніж вона є в реальності, що призводить до неефективності захисних механізмів. Така форма тривоги пов'язана з нейробіологічними дисфункціями – підвищеною активністю мигдалеподібного тіла, порушенням регуляторних функцій префронтальної кори та іншими факторами. У науковій літературі невротична тривога описується як стан, що не відповідає реальній ситуації й перешкоджає адаптації.

У контексті ступеня об'єктивації тривоги виокремлюють вітальну та соціальну тривогу.

Вітальна тривога пов'язана із загрозами фізичному благополуччю, відображає активацію еволюційних механізмів реагування на небезпеку та спрямована на забезпечення безпеки організму.

Соціальна тривога виникає в умовах соціокультурного впливу та є наслідком чутливості особистості до оцінки, очікувань і норм соціуму. До її ключових проявів належать страх негативної оцінки, побоювання порушення соціальної взаємодії та підвищена міжособистісна вразливість. У сучасних українських дослідженнях наголошується, що соціальна тривога має ціннісне

підґрунтя та посилюється під впливом соціально-культурних трансформацій [6; 53; 56].

З огляду на функціональну результативність розрізняють конструктивну та деструктивну тривогу.

Конструктивна тривога сприяє адаптації, активізує пошук альтернативних стратегій поведінки та стимулює вирішення проблемних ситуацій.

Деструктивна тривога, навпаки, дезорганізує діяльність, порушує саморегуляцію, призводить до фрагментації поведінки та зниження ефективності адаптаційних процесів. У нейробіологічних моделях вона розглядається як результат дисбалансу в регуляції емоційної реактивності, а в поведінкових – як чинник, що блокує можливість конструктивного реагування на життєві труднощі [2; 47].

Подальший аналіз тривожності передбачає розгляд її психофізіологічних механізмів, оскільки вони забезпечують безпосередній зв'язок між нейробіологічними процесами та емоційними переживаннями.

Нейрофізіологічним ядром тривожних реакцій є мигдалеподібне тіло, яке виконує функцію детектора загроз та ініціює активацію системи «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники» (ГГН). Цей нейроендокринний комплекс забезпечує вивільнення гормонів стресу, що спричиняє характерні соматичні прояви тривоги – прискорене серцебиття, тремор, сухість у роті, підвищену рухову напруженість. Активізація ГГН відбувається як у відповідь на реальні загрози, так і в умовах когнітивного їх передбачення [2; 45; 47].

Паралельно посилюється процес селективного перерозподілу уваги, так званого «пильнування загрози», що зумовлюється роботою кортико-лімбічних структур. Це сприяє гіперсенситивності до потенційно небезпечних стимулів та обмежує когнітивні ресурси, зокрема робочу пам'ять, що особливо виражено в підлітковому віці. Для цієї вікової групи характерними є емоційна нестійкість, недостатня зрілість префронтальної кортикальної регуляції та підвищена реактивність на соціально-оцінні подразники.

Фізіологічні маркери тривожності включають порушення дихального ритму, зокрема схильність до гіпервентиляції, та зміни варіабельності серцевого ритму, що утворює біологічний зворотний зв'язок із суб'єктивним переживанням тривоги. Характер і сила цих реакцій залежать від рівня емоційної та фізіологічної регуляції.

У когнітивному вимірі тривога підтримується схильністю до негативної оцінки ймовірності подій, переоцінкою потенційної шкоди, а також такими когнітивними помилками, як катастрофізація та інтерпретація нейтральних сигналів як загрозових. Особливо важливою є тенденція до «читання думок» – уявлення про те, що інші люди оцінюють поведінку суб'єкта негативно або критично. Саме цей механізм часто лежить в основі соціально-оцінних форм тривожності [6; 7; 56].

Моделі саморегуляції підкреслюють провідну роль метакогнітивних процесів, які забезпечують здатність розпізнавати, аналізувати та переосмислювати автоматичні думки. Високий рівень метакогнітивної усвідомленості сприяє зниженню емоційної реактивності, тоді як низький рівень веде до «злиття» з тривожними думками та формування надмірно узагальнених схем небезпеки. Ефективні техніки саморегуляції – такі як практики усвідомленості, прийняття та когнітивна переоцінка – знижують негативний вплив тривожних реакцій та сприяють відновленню емоційної стабільності.

## **1.2 Особливості вікового розвитку підлітків як передумова формування сценічної тривожності**

Особливості підліткового віку відображені у значній кількості наукових праць, у яких аналізуються як фізичні, так і психологічні аспекти розвитку. Фізичні зміни у цей період розглядалися Г. Апанасенком, О. Іващенко, Т. Круцевич та О. Худолієм; психологічні характеристики підліткового віку досліджували Т. Гурлева, Т. Кирпенко, А. Реан і Д. Шеффер. Загальні положення вікової психології трактують цей період як інтенсивну біопсихосоціальну

перебудову, що охоплює процеси статевого дозрівання, формування рефлексії, зміну структури «Я-образу» та переосмислення соціального статусу серед однолітків і дорослих [9; 13].

У контексті таких змін зростає чутливість підлітків до зовнішніх оцінок, розширюється рефлексивність і відбувається трансформація соціальної ситуації розвитку. Це створює підґрунтя для підвищеної напруги у ситуаціях, пов'язаних із публічністю, включно з навчальними відповідями, конкурсами, мистецькими виступами та іншими формами соціальної демонстрації результатів діяльності. Сучасні умови доповнюються цифровим середовищем, яке підсилює відчуття соціального контролю завдяки можливості запису та поширення виступів; це розширює аудиторію спостереження та посилює значущість публічного іміджу.

Підлітковий вік визначається як ранній етап юності, що характеризується розвитком інтелектуальних, моральних і громадських форм саморегуляції. Нормативний розвиток у цьому періоді залежить від можливості особистості реалізувати самоствердження в різних видах діяльності та соціальних взаємодіях. У психологічній літературі підкреслюється, що прагнення до дорослості та потреба у визнанні з боку оточення є ключовими чинниками поведінки підлітка [9; 13; 27].

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років і характеризується активним ростом та розвитком організму. Психологічні особливості цього віку включають емоційну нестійкість, коливання настрою, виражене самолюбство, різкість суджень, підвищену сором'язливість та невпевненість у власних можливостях. Соціальні потреби набувають домінуючого значення, а процеси осмислення власного місця в соціальних групах стають інтенсивнішими [9].

У підлітковому віці зростає тенденція до формування критичних суджень і більш глибокого сприйняття соціальних процесів. Підлітки вчать усвідомлювати себе частиною колективу та суспільства, проте водночас характеризуються схильністю до поспішних висновків та емоційно забарвлених оцінок. Моральні орієнтації формуються через засвоєння суспільних норм і

цінностей, однак розвиток здатності до самостійного судження ще перебуває на етапі становлення [9, 13].

У наукових працях І. Беха зазначається, що в цей період активізується формування самосвідомості, зокрема самооцінки та інтересу до власної особистості. Почуття дорослості стає значущим елементом поведінки та зумовлює прагнення підлітків до автономії, самостійності та захисту власних рішень навіть у випадках, коли вони суперечать вимогам дорослих. Такі тенденції впливають на характер взаємодії з батьками та педагогами, ускладнюючи процеси комунікації та узгодження позицій [3].

Потреба у підтримці з боку дорослих залишається важливою, хоча підліткам часто буває складно ініціювати відвертий діалог. Водночас сфера спілкування з однолітками набуває провідного значення: у груповій взаємодії формуються норми поведінки, розвиваються навички рефлексії, взаємного оцінювання та соціального співробітництва. Статус серед однолітків визначає рівень суб'єктивного благополуччя, а невідповідність груповим очікуванням може зумовлювати переживання тривожності, невпевненості та соціальної напруги.

Комунікативна сфера підлітків зазнає суттєвих змін, що впливають на структуру взаємодії з дорослими та однолітками. У стосунках з батьками та педагогами спостерігається тенденція до опору раніше прийнятим вимогам, прагнення самостійності та активніше відстоювання власних прав. Підлітки чутливо реагують на будь-які, навіть уявні, обмеження своєї автономії, інтерпретуючи їх як порушення особистісного простору. Водночас потреба у підтримці з боку дорослих зберігається, хоча ініціювати емоційно відверте спілкування підліткам часто складно.

У взаємодії з однолітками виникають нові механізми соціального навчання. Середовище ровесників виступає провідним контекстом формування рефлексії, самостійного оцінювання та соціальної ідентичності. Взаємна зацікавленість і відносини співпраці сприяють розвитку навичок самопізнання та розуміння міжособистісних процесів. У підліткових групах формуються

неформальні норми поведінки – так звані «кодекси честі», які включають очікування чесності, відповідальності та вірності. Порушення цих норм спричиняє негативне ставлення групи, що підсилює ціннісне значення міжособистісної оцінки.

Соціальний статус у групі однолітків є важливим чинником суб'єктивного благополуччя підлітка. Однолітки високо оцінюють здатність до самостійності, уміння відстоювати власну думку та адекватну самооцінку. Натомість невміння захистити власні інтереси або відсутність стійкої позиції може зумовлювати негативне ставлення та зниження статусу в групі. Водночас підлітки вирізняються високим рівнем конформності: вони прагнуть зберегти групову приналежність і уникати ситуацій, які можуть призвести до соціальної ізоляції. Страх втратити підтримку або пережити самотність є одним із факторів, що провокує підвищений рівень тривожності та внутрішньої напруги.

Позитивні стосунки в групі однолітків здатні компенсувати емоційну нестабільність цього вікового періоду. Якщо взаємодія в колективі проходить успішно і підліток відчувається прийнятним, це сприяє формуванню емоційної стабільності та впевненості у власних можливостях. Натомість конфлікти або зниження групового статусу можуть суттєво підвищувати рівень тривоги та формувати відчуття соціальної незахищеності.

У підлітковому віці часто спостерігаються імпульсивні реакції, підвищена дратівливість та схильність до агресії. Такі прояви зумовлені як психофізіологічними чинниками, так і труднощами у сфері емоційної регуляції. Від дорослих у цей період вимагається тактовність, здатність враховувати індивідуальні особливості підлітка та забезпечувати конструктивну взаємодію.

Психофізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, суттєво впливають на загальну поведінку. Внутрішня рівновага може бути порушена, оскільки нервова система перебуває в стані активного розвитку. Переважають процеси збудження, що призводить до підвищеної чутливості та нестійкості реакцій. Водночас розширюється роль свідомого контролю, але його ефективність ще недостатня для стабільного регулювання емоційних станів.

Підлітки часто демонструють завищені уявлення про власні можливості. Нездатність об'єктивно оцінити рівень своїх умінь або ресурсів поєднується з небажанням визнавати обмеження. Це зумовлює появу демонстративної поведінки, прагнення підкреслити свою унікальність чи незалежність. Подібні прояви можуть супроводжуватися впертістю, надмірною самовпевненістю або зумисною бравадою. Водночас когнітивний розвиток сприяє поступовому формуванню здатності до планування, логічного аналізу та цілеспрямованого мислення [9; 27].

Особливості сенсорного та тілесного досвіду також змінюються. Підлітки можуть гостро реагувати на фізичні дотики, що інколи викликає відчуття дискомфорту. Така реактивність пов'язана з підвищеною тілесною сенситивністю, характерною для цього вікового періоду. У той же час позитивні тілесні взаємодії з боку значущих осіб стають емоційно значущими та можуть виступати чинником підтримки.

Пам'ять і увага в підлітковому віці набувають більшої довільності: зростає здатність свідомо керувати пізнавальними процесами, хоча мимовільна увага все ще залишається домінантною в ситуаціях сильних стимулів. Інтерес до навчальної діяльності може тимчасово знижуватися, оскільки провідним стає інтерес до соціальної взаємодії та самопізнання. У таких умовах педагогам рекомендується застосовувати методи, які підтримують мотивацію, забезпечують позитивний емоційний фон та сприяють зниженню тривожності.

Психофізіологічні механізми підліткового віку суттєво впливають на формування емоційних реакцій у ситуаціях підвищеної відповідальності. Домінування процесів збудження над процесами гальмування, підвищена емоційна реактивність, гормональні зміни та нерівномірність розвитку нервової системи зумовлюють загальну підвищену тривожність. У публічних контекстах, зокрема під час сценічних виступів, такі фізіологічні чинники можуть спричиняти соматичні прояви напруги, включно з тремтінням, прискореним серцебиттям і відчуттям напруження. Ці реакції ускладнюють виконання діяльності, що потребує концентрації та емоційної рівноваженості.

Паралельно з фізіологічними змінами відбувається трансформація самосвідомості. Нестійкість самооцінки, підвищена залежність від зовнішньої оцінки та пошук власної ідентичності формують підвищену сенситивність до ситуацій, які містять елемент оцінювання. Потреба у самоствердженні поєднується з побоюванням негативної реакції з боку оточення, що посилює внутрішнє напруження. Унаслідок цього підлітки можуть відчувати виражену тривогу в умовах публічного виступу, де оцінювання їхніх дій є відкритим і безпосереднім [9; 10; 34].

Соціально-психологічні чинники додатково впливають на характер емоційних переживань. Підліткові групи вирізняються високим рівнем внутрішньої нормативності та чутливістю до статусних позицій. Страх не відповідати очікуванням, отримати негативну реакцію або втратити підтримку однолітків є вагомим джерелом тривожності. Одночасно підліток прагне самоствердження, а будь-які прояви невпевненості можуть сприйматися ним як загроза власному соціальному становищу. Такий внутрішній конфлікт створює умови для посилення емоційної напруги у ситуаціях публічного виконання.

Важливе значення має педагогічна взаємодія. Стиль спілкування педагога, рівень емоційної підтримки, характер зворотного зв'язку та спосіб подання критики безпосередньо впливають на рівень тривожності учнів. Авторитарні підходи, часті зауваження чи надмірний контроль можуть підсилювати тривожність, тоді як емоційно безпечне середовище, позитивне підкріплення та акцентування на досягненнях сприяють формуванню більш стійкої емоційної регуляції [9; 13].

Нейропсихологічні особливості підліткового віку визначають специфіку емоційної регуляції. Дозрівання лімбічних структур, відповідальних за емоційні реакції, випереджає формування префронтальних ділянок мозку, що забезпечують контроль і регуляцію поведінки. Така асинхронність розвитку формує тимчасовий дисбаланс між емоційною реактивністю та можливостями когнітивного контролю, що підвищує вразливість до стресових і соціально

значущих ситуацій. У контексті публічного виступу це зумовлює посилення реакцій страху, невпевненості та емоційної напруги.

Підлітки характеризуються підвищеною чутливістю до соціальних сигналів, включно з оцінними жестами, виразами обличчя та поведінкою аудиторії. У ситуаціях публічності ця чутливість сприяє фіксації на потенційних загрозах, що може перешкоджати ефективному виконанню діяльності. Висока значущість соціального схвалення сприяє переоцінці можливих наслідків помилок, що підвищує ймовірність виникнення дезорганізованих емоційних реакцій.

Моделі когнітивної регуляції тривожності підкреслюють важливість здатності до переоцінювання ситуації та контролю уваги. У підлітковому віці ці механізми ще перебувають на етапі становлення. Труднощі з контролем уваги можуть призводити до фіксації на власних фізіологічних реакціях або на поведінці аудиторії, що підсилює тривожність. Обмежені навички когнітивного переоцінювання сприяють формуванню стійких негативних уявлень про власні можливості в умовах публічного оцінювання.

Цифрове середовище, характерне для сучасної підліткової субкультури, створює додатковий рівень соціального тиску. Публікації записів виступів, коментарі в соціальних мережах та можливість широкого поширення матеріалів посилюють значущість будь-яких помилок під час виступу. Унаслідок цього підлітки можуть демонструвати більш високий рівень тривожності навіть у стандартних умовах публічного виконання, оскільки сприймають їх як потенційно масштабовані та доступні для зовнішнього аналізу [5; 56].

Узагальнено, нейропсихологічні та когнітивні особливості підліткового віку формують комплекс умов, що сприяє виникненню й інтенсифікації сценічної тривожності. Підвищена сенситивність до соціального оцінювання, нерівномірність розвитку механізмів емоційного контролю та значущість публічного образу створюють підґрунтя для стійких емоційних реакцій у ситуаціях сценічних виступів. Розуміння цих механізмів є концептуально

важливим для проектування ефективних психологічних заходів профілактики та корекції сценічної тривожності підлітків у творчих колективах.

### **1.3 Сценічна тривожність: структура, прояви та фактори впливу в контексті творчої діяльності**

Сценічна тривожність у сучасних психологічних класифікаціях розглядається як специфічний варіант соціальної тривожності, що проявляється виключно або переважно в умовах публічного виконання. До таких ситуацій належать хореографічні, вокальні, музичні, театральні виступи та публічні промови. Центральними характеристиками цього стану є страх негативної оцінки з боку аудиторії, очікування помітності симптомів тривоги та побоювання ймовірного сорому під час виступу [1]. У класифікації DSM-5-TR сценічна тривожність найчастіше співвідноситься із соціальним тривожним розладом зі специфікатором *performance only*, за якого тривога обмежується саме ситуаціями виконання, а не повсякденними соціальними взаємодіями. Для творчих колективів, зокрема музичних та танцювальних, цей варіант тривоги є критично значущим, оскільки впливає на готовність виходити на сцену, якість виконання та навчальний прогрес учасників [6; 45; 53; 60].

Структура сценічної тривожності охоплює когнітивний, атенційний, фізіологічний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою та формують єдину систему реагування. Когнітивний компонент включає установки щодо високої значущості можливих помилок, катастрофічні інтерпретації наслідків неточностей («одна помилка означає провал»), формування уявлень щодо власної некомпетентності та тенденцію до постподієвої румінації. У межах моделі соціальної тривожності Clark–Wells такі процеси описуються як самопідтримувальний контур, що характеризується фокусом на внутрішніх відчуттях і негативних передбаченнях. У ситуаціях публічного виконання ці переконання посилюються страхом того, що фізіологічні прояви тривоги будуть помітні спостерігачам [7; 56; 60].

Атенційний компонент описується Теорією атенційного контролю (АСТ), за якою тривога порушує баланс між довільною (top-down) та стимул-керованою (bottom-up) увагою. За підвищеної тривожності зростає чутливість до загрозливих і відволікаючих стимулів, а також до власних інтероцептивних сигналів, що збільшує когнітивне навантаження й знижує ефективність виконання завдань, які потребують точності, координації та синхронізації. У творчих видах діяльності ці чинники особливо значущі, оскільки виконання пов'язане з високими вимогами до моторної точності, ритму та сценічної взаємодії

Фізіологічний компонент сценічної тривожності включає активацію автономної нервової системи (тахікардію, тремор, підвищений м'язовий тонус, пітливість). Такі реакції часто стають об'єктом катастрофічної інтерпретації, формуючи переконання про неможливість контролю власного стану. Усвідомлення цих сигналів під час виконання посилює самофокус, що, відповідно до АСТ, підтримує тривожний стан [10; 47; 53].

Поведінковий компонент виражається у використанні поведінок безпеки: зменшення амплітуди рухів, уникнення зорового контакту, надмірна репетиційна активність, уникання прогонів перед аудиторією. Такі стратегії тимчасово знижують суб'єктивне напруження, але перешкоджають отриманню коригувального досвіду, що є необхідним для зменшення тривоги [44; 54; 56; 60].

Для оцінювання сценічної тривожності доцільним є використання комплексного підходу, що об'єднує різні інструменти. Шкала LSAS дає змогу оцінити рівень страху та уникання в соціально-виконавських ситуаціях і підходить для моніторингу змін у динаміці інтервенцій. Опитувальник STAI диференціює станову та рисову тривожність, що дозволяє відстежувати інтенсивність стану, однак його не рекомендують використовувати як діагностичний скринер через відсутність уніфікованих порогових значень. Для оцінювання тілесної складової доцільно застосовувати україномовну адаптацію опитувальника нервово-психічної напруги, валідовану для польових і онлайн-умов [4; 22; 30; 31].

Фактори, що впливають на розвиток та інтенсивність сценічної тривожності, поділяють на індивідуально-особистісні, ситуативні та соціально-організаційні. До індивідуальних належать рисова тривожність, підвищена BIS-чутливість, перфекціоністичні когнітивні схеми та схильність до румінації. Ситуативні фактори включають новизну сцени, високі ставки, зміни в середовищі виконання та складність моторно-координаційних завдань, що збільшує потребу в когнітивних ресурсах і підвищує рівень тривоги. Соціально-організаційні чинники охоплюють стиль фідбеку, характер взаємодії в колективі та правила цифрової фіксації виступів. Неконструктивний фідбек і публічне порівняння учасників посилюють страх оцінювання, тоді як структурований фідбек зменшує загрозові інтерпретації [5; 46; 55; 59].

Механізми підтримання сценічної тривожності формуються через дві петлі – передвиступову та післявиступову. Передвиступова петля виникає на основі загрозової первинної оцінки ситуації й переконання про недостатність власних ресурсів, що спричиняє зростання тривоги, посилення самоспостереження й активування поведінок безпеки. Відсутність коригувального досвіду підсилює проблему. Післявиступова петля ґрунтується на вибірковій румінації, що зосереджується на припущених помилках і призводить до посилення негативних переконань щодо власної спроможності.

Наслідки сценічної тривожності для творчої діяльності проявляються у зниженні ефективності, підвищенні виснаженості та формуванні унікальних стратегій, що обмежують сценічний досвід. У довгостроковій перспективі це перешкоджає артистичному розвитку й підтримує самоздійснювальні негативні переконання [17; 25; 55].

Практичні імплікації для роботи з творчими колективами включають психоедукацію щодо природи тривоги, тренування атенційного контролю, структуровану експозицію до соціальної оцінки, регламентацію фідбеку та роботу з тілесною складовою. Такі підходи спрямовані на зменшення самофокусу, зниження катастрофічних інтерпретацій і формування реалістичного досвіду успішного виконання.

## Висновок до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до проблематики тривоги свідчить про її багатовимірний характер, що вимагає розгляду феномену в контексті різних площин його виникнення, функціонування та впливу на діяльність особистості. На основі опрацювання наукових джерел доцільно виокремити кілька концептуальних критеріїв, які дозволяють систематизувати форми тривоги та визначити їх значущість для дослідження сценічної тривожності в підлітковому віці.

По-перше, з огляду на еволюційно-онтогенетичні передумови, у літературі простежується поділ тривоги на первинну (базову) та вторинну. Первинна тривога трактується як універсальний емоційний механізм, що підтримує фундаментальні процеси самозбереження та формується на етапах раннього індивідуального розвитку. Вторинна тривога, навпаки, є продуктом соціальної взаємодії та становлення особистісних потреб; вона відображає залежність емоційного реагування від соціального досвіду, очікувань і актуальних життєвих завдань індивіда. Таким чином, вторинна тривога значною мірою модерується соціальними контекстами, тоді як витoki первинної пов'язуються з мікросоціальними умовами та ранніми психоемоційними зв'язками.

По-друге, важливо враховувати рівень ситуативної адекватності тривожної реакції. У цьому аспекті дослідники розмежовують нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога має адаптивний характер, оскільки сприяє своєчасній мобілізації ресурсів та забезпечує оптимальну поведінкову реакцію на потенційні загрози. Натомість невротична тривога позначається диспропорційністю оцінки ризиків і супроводжується неефективними стратегіями психологічного захисту, що ускладнює реалізацію конструктивних способів діяльності. Аналіз цього критерію особливо важливий для дослідження сценічної тривожності підлітків, оскільки саме невротична форма здатна істотно порушувати виконавську поведінку.

По-третє, враховують ступінь об'єктивації загрози. У цьому контексті виокремлюють вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога орієнтована на оцінку ризиків, які загрожують фізичній або психофізіологічній безпеці особистості. Соціальна тривога є похідною від змін у соціально-культурному просторі й відображає чутливість індивіда до соціальних оцінок, норм і очікувань. Саме соціальна тривога має безпосереднє значення для аналізу переживань підлітків у творчих колективах, оскільки підсилюється факторами групової динаміки, порівняльної оцінки та публічності діяльності.

По-четверте, з огляду на функціональну результативність виділяють конструктивну та деструктивну тривогу. Конструктивна форма виступає джерелом активізації діяльності, стимулює пошук нових рішень та адаптаційних стратегій. Деструктивна тривога, навпаки, має дезадаптивний характер, призводить до порушення поведінкової регуляції, зниження продуктивності та фрагментації діяльності. У контексті сценічної діяльності підлітків ця відмінність є принциповою, оскільки визначає, чи виступає тривога чинником мобілізації чи, навпаки, фактором психоемоційного зриву.

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що тривога як психічний феномен має складну структурну організацію, а її різновиди проявляються на різних рівнях функціонування особистості – від біологічних механізмів до соціально опосередкованих форм. Урахування цих рівнів є концептуально важливим для розуміння специфіки сценічної тривожності підлітків та подальшого визначення ефективних стратегій її профілактики у творчих колективах при роботі з підлітками.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ – УЧАСНИКІВ ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВІВ**

### **2.1 Організація та методи дослідження сценічної тривожності підлітків**

Зміст другого розділу нашої роботи спрямований на комплексне вимірювання рівня та структури сценічної тривожності дітей підліткового віку, аналізу емоційно-когнітивних, соціально-оцінювальних і психофізіологічних проявів тривожності, а також на вивчення динаміки показників у процесі психопрофілактичної роботи.

Метою розділу є емпіричне вивчення рівня, компонентної структури та динаміки сценічної тривожності у підлітків – учасників творчих колективів із застосуванням комплексу психодіагностичних методик.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези дослідження було організовано дослідно-експериментальну роботу на базі Центру позашкільної освіти та професійного самовизначення учнівської молоді «Соняшник» Білоцерківської міської ради. Вибір зазначеного закладу зумовлений специфікою освітнього середовища, що сприяє творчій самореалізації підлітків та дозволяє вивчити особливості їхньої емоційної сфери.

Вибірку дослідження склали 32 вихованці Центру віком 11–14 років. Учасники експерименту займаються у хореографічному та вокальному колективах, що дозволило простежити специфіку вияву сценічної тривожності безпосередньо в умовах їхньої виконавської діяльності. Залучення підлітків саме цих напрямів дало змогу дослідити психологічні чинники виникнення тривоги перед публічним виступом та визначити ефективні методи її профілактики в умовах творчого колективу. Такий вибір бази дослідження забезпечив можливість вивчення емоційної напруги у ситуаціях, що є найбільш стресогенними для юних виконавців.

Для досягнення мети визначено такі завдання розділу:

- обґрунтувати організацію емпіричного дослідження та здійснити добір психодіагностичного інструментарію для комплексного вимірювання сценічної тривожності підлітків у творчих колективах;

- провести психодіагностичне обстеження підлітків за визначеними методиками у двох вимірюваннях («до» та «після» реалізації психопрофілактичної програми);

- здійснити кількісний аналіз результатів діагностики, охарактеризувати розподіл рівнів показників і представити узагальнені статистичні дані та їх динаміку;

- інтерпретувати отримані результати у контексті психологічних особливостей проявів сценічної тривожності та чинників її формування у творчих колективах, окресливши емпіричне підґрунтя для формульованого етапу, представленого в розділі 3 [21; 28].

Для спостереження сценічної тривожності підлітків нами обрано чотири психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно дослідити феномен сценічної тривожності та пов'язані з нею чинники у підлітковому віці. До переліку методів увійшли:

- 1) шкала стану та особистісної тривожності STAI (State–Trait Anxiety Inventory), яка дозволяє диференціювати ситуативну та стабільну тривожність (автор методики – американський клінічний психолог Чарльз Спілбергер; адаптація – Ю. Л. Ханіна);

- 2) опитувальник сценічної тривожності LSAS (Liebowitz Social Anxiety Scale), який оцінює рівень страху та уникання в соціально значущих і сценічних ситуаціях (автор методики – М. Лібовіц; в українській науковій практиці методика використовується у форматі перекладу);

- 3) опитувальник загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного напруження Лаврентьєвої–Титаренко (авторки українки – Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко);

4) шкала тілесної напруги (адаптований варіант опитувальника нервово-психічного напруження), що фіксує соматичні маркери стресу (автор методики – Т. А. Немчин; адаптація опитувальника – І. С. Нечітайло) [4; 22; 52].

Досліджувана методика State–Trait Anxiety Inventory (STAI) – стандартизований опитувальник Ч. Д. Спілбергера, що містить 40 пунктів і вимірює дві компоненти тривожності: ситуативну (State, як я почуваюся «зараз») та особистісну (Trait, як я почуваюся «зазвичай»). Кожна підшкала включає 20 тверджень з 4-бальною шкалою відповіді; суми балів варіюють у межах 20–80, де вищі значення вказують на вищий рівень тривожності. Поточна ревізія (Form Y) опублікована у 1983 р. і має широке застосування в клініці та дослідженнях, демонструючи високу внутрішню узгодженість та прийнятну ретест-надійність [31; 58].

Вибір STAI у практичній роботі зумовлений необхідністю розрізнення тимчасової реакції тривоги від стабільної схильності до тривожності, що важливо для планування профілактики та втручань (наприклад, у контексті підвищеного напруження перед виступом або іспитом). STAI має численні адаптації, короткі форми (наприклад, STAI-6), підтверджену факторну структуру (зокрема, моделі з компонентами «тривога-присутня/тривога-відсутня») та інваріантність вимірювання в різних вибірках, що забезпечує коректні порівняння між групами та моніторинг змін у процесі психологічної допомоги.

Діагностика здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною підшкалою окремо (State і Trait), з урахуванням зворотного кодування позитивно сформульованих пунктів. Інтерпретація спирається на нормативи популяції; як загальну орієнтацію можна використовувати такі інтервали: 20–37 – низька тривожність, 38–44 – помірна, 45–80 – висока. Високі бали за State свідчать про актуальний підвищений стан тривоги, тоді як високі бали за Trait вказують на стабільну схильність до тривожних реакцій і потребують розгляду в комплексній оцінці (анамнез, спостереження, інші шкали).

Методика STAI є одним із найбільш надійних і валідних інструментів для оцінки тривожності, оскільки дозволяє розрізнити ситуативну (станову) та

особистісну (стійку) тривожність. Це дає можливість психологу не лише визначити поточний рівень емоційного напруження, але й оцінити загальну схильність до тривожних реакцій. Використання STAI у практичній роботі забезпечує точність діагностики, можливість порівняння результатів у динаміці та розробку індивідуальних програм психологічної допомоги. Завдяки своїй простоті, стандартизованості та високим психометричним характеристикам, STAI є оптимальним вибором для досліджень і профілактики тривожних станів у різних вікових групах.

Методика Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) є одним із найбільш валідних інструментів для оцінювання соціальної тривожності. Вона була розроблена М. Лібовіцем у 1987 році для кількісного вимірювання страху та уникання в соціальних і перформативних ситуаціях. Шкала містить 24 пункти, кожен з яких оцінюється за двома параметрами: рівень страху (0–3) та частота уникання (0–3). Такий підхід дозволяє комплексно оцінити емоційний компонент тривожності та поведінкові стратегії уникання, що є ключовими для діагностики соціального тривожного розладу [4; 30; 52].

Вибір LSAS для нашої практичної роботи обґрунтований її високою психометричною надійністю та чутливістю до змін у процесі терапії. Методика широко застосовується у клінічних дослідженнях і має підтверджену валідність у різних культурах. Вона дозволяє отримати кількісні показники, які можна порівнювати в динаміці, що важливо для оцінки ефективності психологічних втручань. Крім того, LSAS дає можливість виявити не лише рівень страху, але й тенденцію до уникання, що є критичним у контексті сценічної тривожності підлітків.

Діагностика й інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за обома шкалами (страх й уникання). Максимальний бал – 144. Високі значення свідчать про виражену соціальну тривожність. Порогові значення: <30 – соціальна тривожність малоїмовірної; 30–49 – легка; 50–64 – помірна; 65–79 – виражена; 80–94 – сильна; >95 – дуже сильна. Значення понад 60 вказує на ймовірність генералізованого соціального тривожного розладу.

Методика LSAS є ефективним інструментом для діагностики рівня сценічної тривожності у підлітків, оскільки дозволяє комплексно оцінити як емоційний компонент (страх), так і поведінкові прояви (уникання). Її використання у практичній роботі забезпечує отримання кількісних показників, що дає можливість відстежувати динаміку змін та планувати індивідуальні стратегії психологічної допомоги. Висока валідність і надійність шкали роблять її оптимальним вибором для досліджень та профілактичних програм.

Опитувальник Лаврентьєвої–Титаренко був розроблений українськими психологинями Г. П. Лаврентьєвою і Т. М. Титаренко на початку 2000-х років для оцінки рівня тривожності у дітей молодшого та середнього віку. Її створення ґрунтувалося на потребі швидкого скринінгу емоційного стану в освітньому середовищі та в умовах психологічного консультування (Додаток Д) [21; 28].

Методика містить 20 тверджень, що відображають поведінкові та емоційні прояви тривожності (страх помилок, уникання нових ситуацій, напруженість у спілкуванні). Відповіді кодуються у бальній системі, підсумковий показник варіює від 0 до 20 балів. Орієнтовні інтервали:

1–6 балів – низький рівень тривожності;

7–14 балів – середній рівень;

15–20 балів – високий рівень.

Методика проста у застосуванні, не потребує спеціального обладнання, може використовуватися для групового скринінгу. Її перевага – швидкість проведення та можливість отримати загальну картину емоційного стану дитини.

Опитувальник Лаврентьєвої–Титаренко є ефективним інструментом для первинного виявлення тривожності, особливо у контексті роботи з дитячими та підлітковими групами, але потребує доповнення іншими шкалами для комплексної оцінки.

Методику «Шкала тілесної напруги» (Додаток Е) розробили сучасні українські дослідники О. Хлівна та Л. Магдисюк у 2020-ті роки для оцінки рівня соматичної (тілесної) напруги, що є важливим компонентом емоційного стану та тривожності. Тілесна напруга розглядається авторами як психофізіологічний

маркер стресу та тривожності, що впливає на якість сценічних виступів. Методика «Шкала тілесної напруги» використовується для оцінки рівня нервово-психічного напруження та соматичних проявів стресу. Вона включає перелік симптомів (м'язова скутість, тремтіння, підвищене серцебиття, пітливість тощо), які респондент оцінює за частотою або інтенсивністю. Сумарний бал відображає ступінь тілесного напруження: низький, середній або високий рівень [2; 22; 32].

Методика широко застосовується у психологічній практиці для діагностики стресових станів, особливо у випадках, коли тілесні симптоми є ключовими (наприклад, сценічна тривожність, іспитний стрес). Її перевага – можливість виявити фізіологічний компонент тривожності, що часто залишаються поза увагою при використанні лише когнітивних опитувальників. Вона корисна для комплексної діагностики, особливо у випадках сценічної тривожності, де тілесні симптоми є ключовими. Діагностика здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу та порівняння з нормативними інтервалами. Високі показники свідчать про значне нервово-психічне напруження, що потребує застосування релаксаційних та тілесно-орієнтованих технік.

Методика «Шкала тілесної напруги» є важливим доповненням до психологічних опитувальників, оскільки дозволяє оцінити соматичний компонент тривожності та підібрати адекватні методи корекції.

Алгоритм оцінювання.

1) Підрахунок балів:

Кожне твердження оцінюється від 0 до 3 (0 – зовсім ні, 3 – дуже сильно).

2) Підсумуйте всі бали за 15 пунктами.

Максимальний можливий бал =  $15 \times 3 = 45$ .

3) Інтерпретація результатів:

0–15 балів – низький рівень тілесної напруги (мінімальні прояви тривожності).

16–30 балів – середній рівень (помірні соматичні симптоми).

31–45 балів – високий рівень (виражена тілесна напруга, характерна для сценічної тривожності).

При аналізі профілю звертаємо увагу на пункти з оцінкою 2–3 – це «зони ризику», які варто врахувати при розробці індивідуальних рекомендацій (наприклад, якщо переважають симптоми у шиї та плечах – акцент на релаксацію верхнього плечового поясу).

З метою забезпечення обґрунтованого добору інструментарію для вимірювання сценічної тривожності підлітків у творчих колективах у табл. 2.1 «Порівняльна таблиця психодіагностичних методик оцінки тривожності» представлено зіставлення обраних методик за їх доцільністю та функціональним призначенням у контексті завдань дослідження. Порівняння побудовано за такими критеріями: відповідність віковим особливостям підлітків; валідність і надійність щодо конструкту тривожності (у тому числі її ситуативної та особистісної складових, релевантних саме сценічним ситуаціям); чутливість до змін під впливом профілактично-корекційних заходів; практична застосовність у груповому середовищі творчого колективу; часові витрати та формат проведення.

Таблиця 2.1

**Порівняльна таблиця психодіагностичних методик оцінки тривожності**

№ п/п	Методика	Що вимірює	Переваги	Формат
1	STAI (State–Trait Anxiety Inventory)	Станову (тут і тепер) та особистісну (стабільну) тривожність	Розмежовує ситуативну й особистісну тривогу; міжнародний стандарт; висока надійність	Опитувальник, 40 пунктів
2	LSAS (Liebowitz Social Anxiety Scale)	Рівень страху та уникання у соціальних і сценічних ситуаціях	Висока валідність; деталізує два компоненти (страх, уникання); застосовується у клініці та дослідженнях	Опитувальник, 20 ситуації
3	Анкета Лаврентьєвої–Титаренко	Загальна тривожність, поведінкові прояви емоційного напруження	Простота використання; швидке заповнення; підходить для групового скринінгу	Опитувальник, 14 пунктів
4	Шкала тілесної напруги (НПН)	Соматичні маркери стресу, нервово-психічне напруження	Виявляє тілесні симптоми; корисна для психо-фізіологічного аналізу, адаптивна для сцени, підходить для підлітків.	Опитувальник, 15 пунктів

Щоб продемонструвати, як саме обрані інструменти інтегруються у практичну роботу, у табл. 2.2 «Використання методик у практичній роботі» подано алгоритм їхнього впровадження в умовах діяльності підліткових творчих колективів. Таблиця структурує процес від постановки мети до отримання очікуваних результатів, що уможливорює стандартизацію процедур і подальше порівняння даних між групами та етапами.

## Використання методик у практичній роботі

№ п/п	Методика	Мета	Послідовність застосування	Очікуваний результат
1.	Ч. Спілбергер – Ю. Ханін (STAI)	Оцінка ситуативної (STAI-S) та особистісної (STAI-T) тривожності підлітків-учасників творчих колективів.	Провести двічі: 1) за 1–2 дні до виступу; 2) у спокійний період без репетицій та сценічних подій. Порівняти показники для кожного учасника та для групи.	Виявлення впливу сцени на тривожність; визначення когорт з підвищеною ситуативною/особистісною тривожністю для цільових інтервенцій.
2.	Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)	Вимірювання страху та уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях (зокрема виступ на сцені, репетиції, взаємодія з аудиторією).	Застосувати індивідуально у форматі самооцінювання або інтерв'ю за 1–2 тижні до публічного виступу. Оцінити підшкали «Страх» та «Уникання».	Ідентифікація соціально-оцінювальних тригерів; формування плану тренувань експозиції та підтримки (репетиції з малою аудиторією, рольові ігри).
3.	Методика Лаврентьєвої – Титаренко	Діагностика емоційної напруги та тривожності у підлітків з урахуванням шкільно-позашкільних контекстів (творчі заняття).	Провести на старті практики для базової оцінки та повторити наприкінці. Поєднати з бесідою щодо переживань під час підготовки номерів.	Групування за рівнем емоційної напруги; визначення потреби у психоедукації, релаксаційних та когнітивно-поведінкових стратегіях.
4.	Шкала тілесної напруги	Оцінка соматичних проявів тривоги (м'язова напруга, дихання, серцебиття) перед та під час виступів.	Провести коротко перед репетиціями/виступами; поєднати з біофідбек-спостереженням (самозвіти) та навчанням дихальних/тілесних технік.	Виявлення домінантних тілесних симптомів; підбір релаксаційних вправ (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація) та моніторинг їх ефективності.

Представлення матеріалу у зазначеному форматі демонструє зв'язок між інструментом і практичним завданням, сприяє єдності підходів у роботі з

підлітками та забезпечує можливість моніторингу ефективності запроваджених заходів у динаміці.

Особливу увагу приділено плануванню періодів проведення опитування з урахуванням графіка репетицій і виступів творчих колективів, щоб мінімізувати тестову втому підлітків та забезпечити валідність порівнянь.

Методика STAI (Ч. Спілбергер–Ю. Ханін) дає змогу комплексно оцінити ситуативну (state) та особистісну (trait) тривожність, що є ключовим для розмежування тимчасових емоційних станів перед виступом і стійких особистісних характеристик.

Шкала соціальної тривожності Лібовіца – Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) фокусується на соціальній тривожності, безпосередньо пов'язаній зі страхом оцінювання та униканням публічних ситуацій; її застосування дає змогу виявити специфічні соціальні чинники сценічної тривожності.

Методика Лаврентьєвої–Титаренко є ефективним скринінговим інструментом для швидкої оцінки емоційної напруги й тривожності у контексті виступів; простота та адаптивність роблять її зручною для групового застосування.

«Шкала тілесної напруги» дає змогу оцінити соматичні прояви тривожності, що часто супроводжують сценічні виступи; її використання допомагає визначити потребу в тілесно орієнтованих техніках релаксації та інтегрувати їх у тренінговий процес.

Поєднання зазначених методик забезпечує комплексний аналіз: глибоке вимірювання тривожності (STAI), оцінку соціального компонента (LSAS), швидкий скринінг емоційної напруги (Лаврентьєва–Титаренко) та фіксацію тілесних проявів («Шкала тілесної напруги»). Це створює підґрунтя для розроблення ефективних психологічних стратегій профілактики й подолання сценічної тривожності підлітків (когнітивних, емоційних і тілесно орієнтованих).

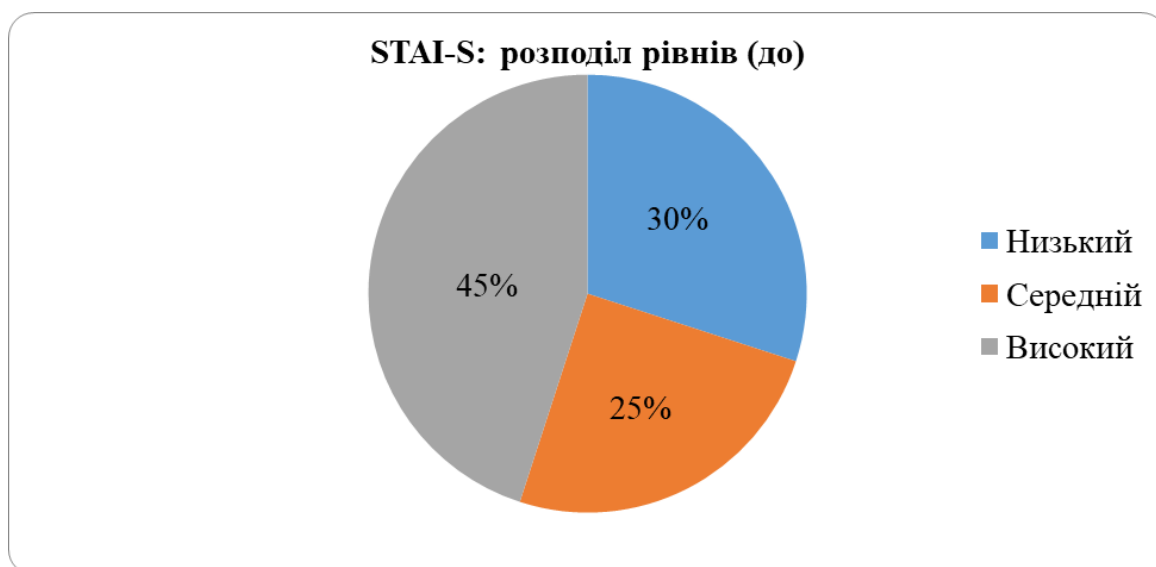
## 2.2 Аналіз результатів діагностики рівня сценічної тривожності у підлітків

Емпіричний етап дослідження спрямований на кількісне вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності, соціально-оцінювального страху, загальної емоційної напруги та соматичних проявів стресу у підлітків – учасників творчих колективів. Для цього застосовано чотири психодіагностичні інструменти, валідність яких обґрунтована у підрозділі 2.1: опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (STAI-S, STAI-T), шкалу соціальної тривожності Лібовіца (LSAS), методикау Лаврентьєва-Титаренко для виявлення загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного напруження, а також шкалу тілесної напруги для фіксації соматичних маркерів стресу. Дослідження проводилося у двох вимірюваннях – «до» та «після» впровадження психопрофілактичної програми (опис програми подано у розділі 3; матеріали занять – у додатках).

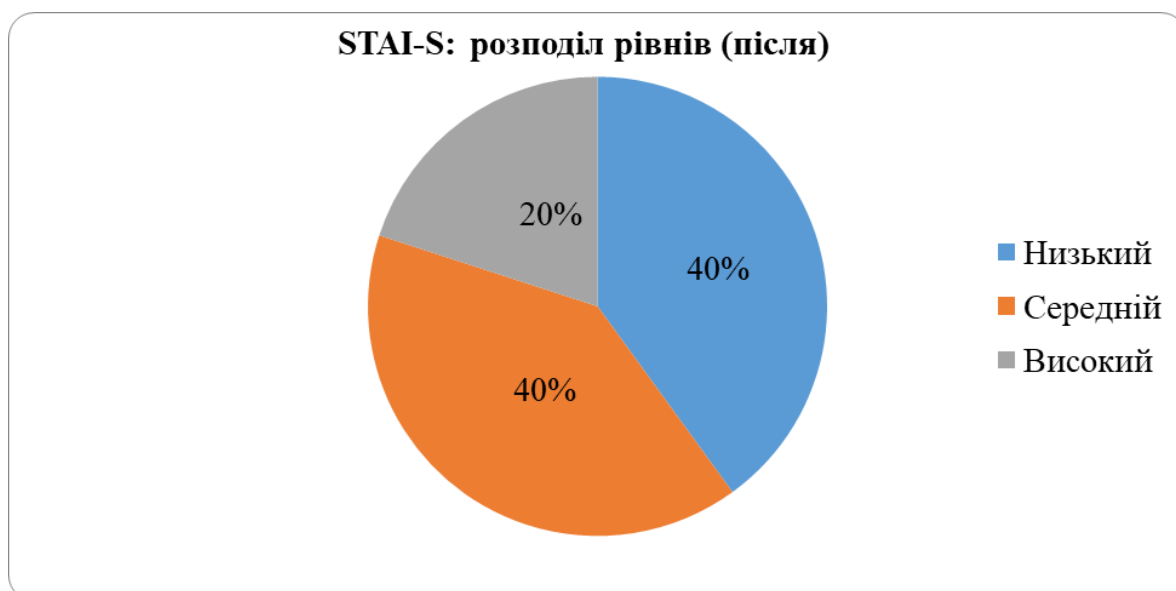
Результати первинного обстеження експериментальної групи ( $n = 20$ ) засвідчили підвищені показники тривожності та соматичного напруження за всіма застосованими інструментами: ситуативна тривожність ( $M = 45,15$ ), особистісна тривожність ( $M = 51,40$ ), соціальна тривожність за загальним балом LSAS ( $M = 26,70$ ), загальна тривожність за методикою Лаврентьєва-Титаренко ( $M = 5,60$ ), тілесна напруга ( $M = 12,40$ ). Зазначені дані відображають актуальність проблеми сценічної тривожності для підлітків-учасників творчих колективів та окреслюють необхідність цілеспрямованої психопрофілактичної роботи.

За результатами первинної діагностики за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна у значної частини підлітків експериментальної групи фіксувався високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Структуру розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності на етапі «до» та «після» узагальнено на рис. 2.1–2.4. Після завершення програми спостерігається зменшення кількості учасників із високим рівнем тривожності та зміщення

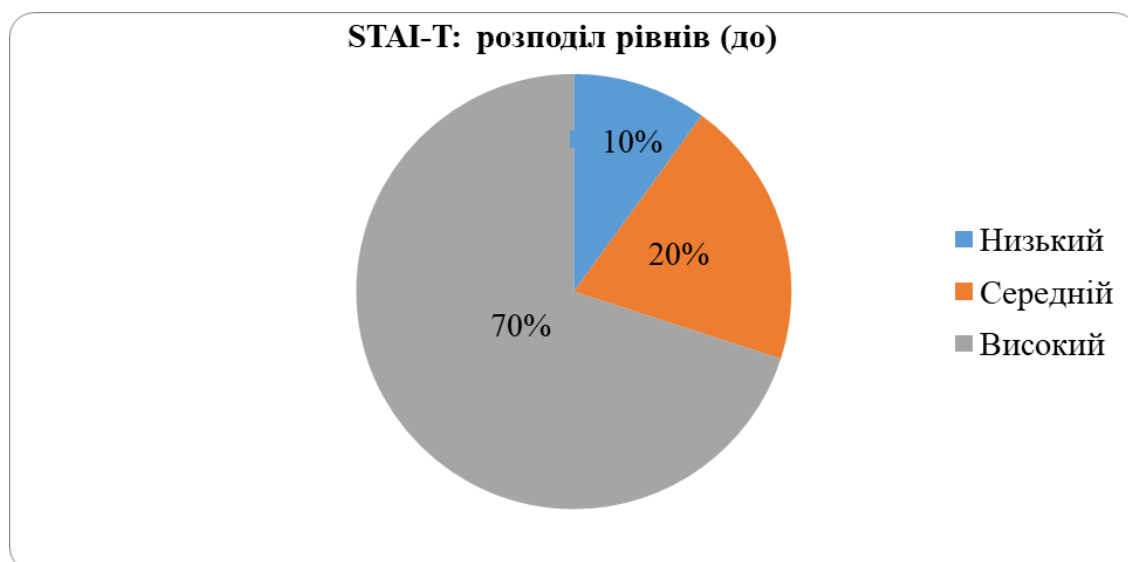
показників у бік низького й середнього рівнів за обома шкалами (STAI-S, STAI-T), що відображає зниження інтенсивності тривожних реакцій у ситуаціях оцінювання та виступу.



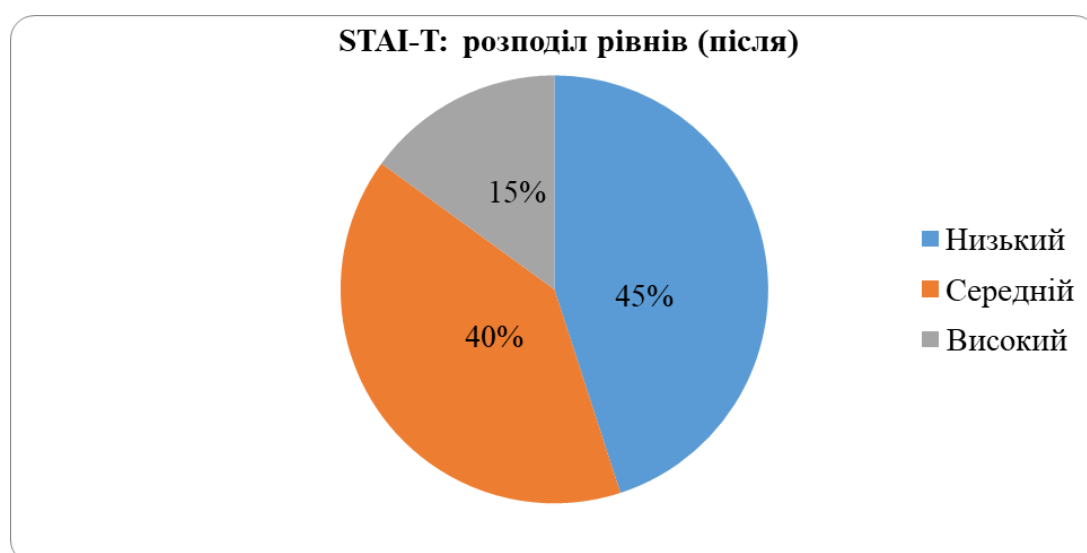
**Рис. 2.1. Результати тестування ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергер – Ю. Ханін до проведення корекційної програми**



**Рис. 2.2. Результати тестування ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергер – Ю. Ханін (STAI) після проведення корекційної програми**



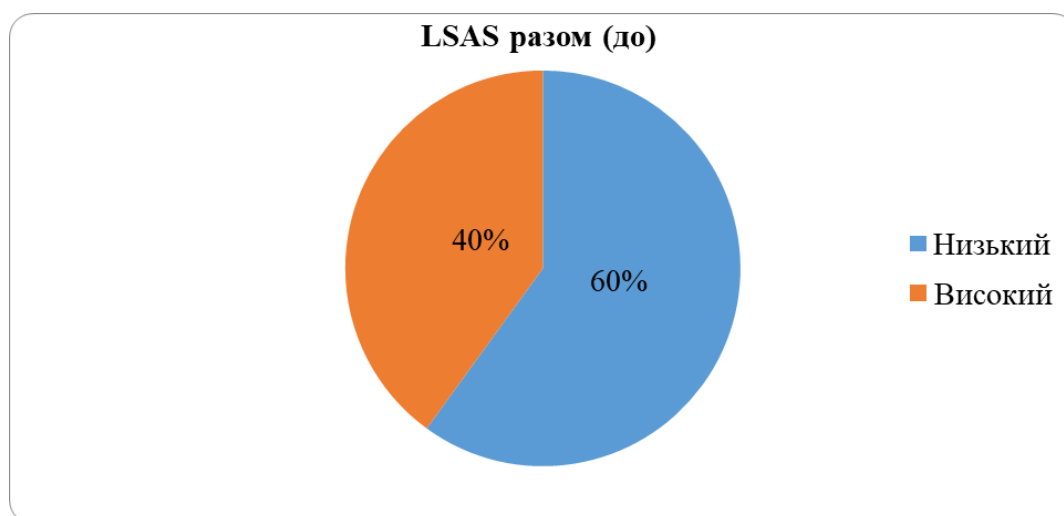
**Рис. 2.3. Результати тестування особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергер – Ю. Ханін до проведення корекційної програми**



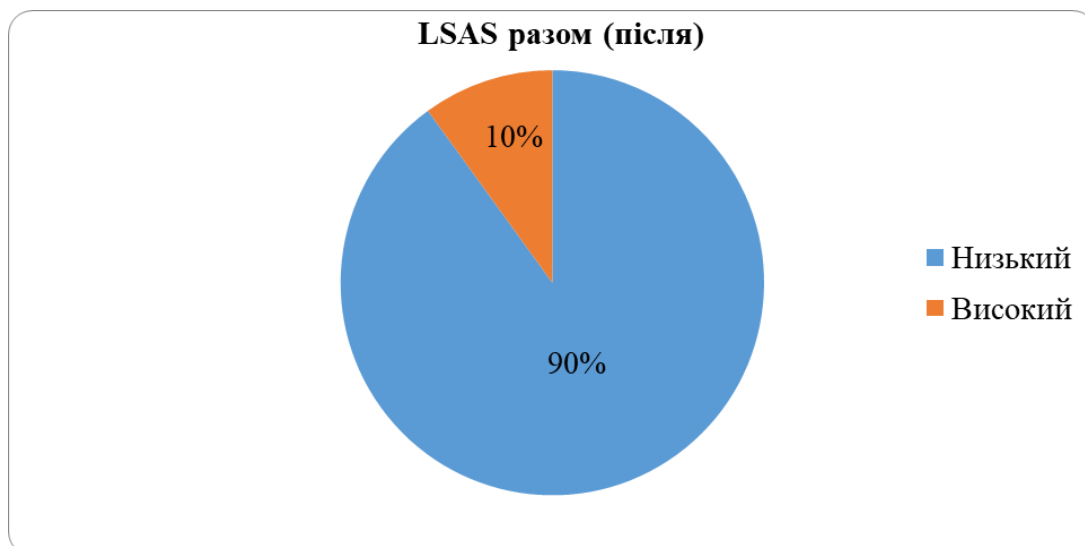
**Рис. 2.4. Результати тестування особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергер – Ю. Ханін (STAI) після проведення корекційної програми**

Розподіл учасників експериментальної групи за рівнями соціальної тривожності за шкалою Лібовіца подано на рис. 2.5–2.6. До впровадження програми у вибірці фіксувалася частка підлітків із високими показниками страху та уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях (високий рівень – 8 осіб при низькому – 12 осіб). Після завершення тренінгової роботи відбулося виразне зміщення розподілу у бік низьких значень (низький рівень – 18 осіб, високий – 2

особи), що свідчить про зменшення інтенсивності соціально-оцінювального страху та тенденції до редукції унікальної поведінки.



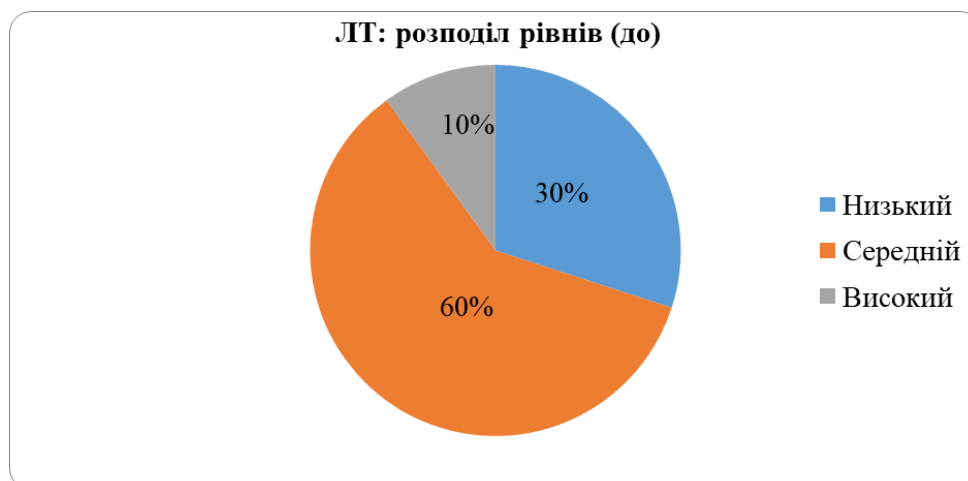
**Рис. 2.5. Вимірювання страху та уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях за шкалою соціальної тривожності Лібовіца (LSAS) до проведення корекційної програми**



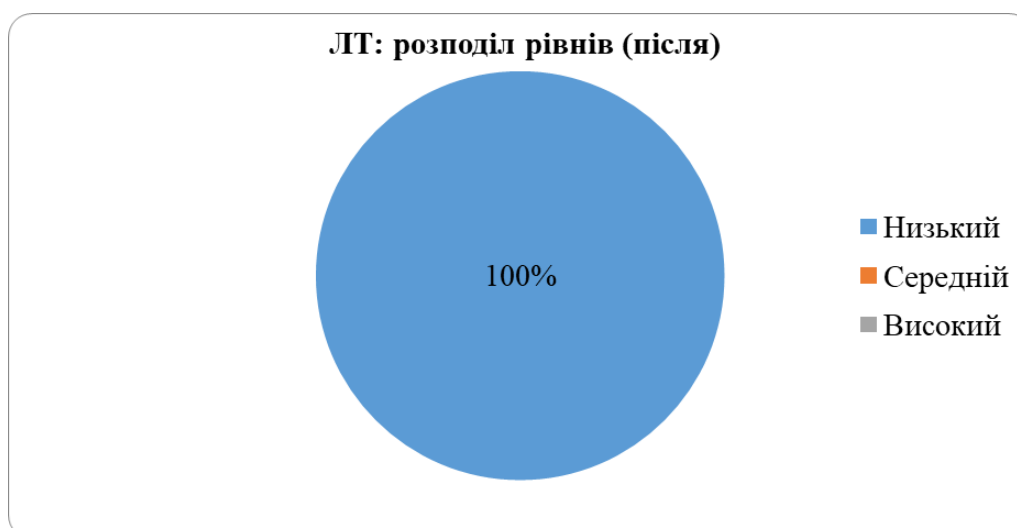
**Рис. 2.6. Вимірювання страху та уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях за шкалою соціальної тривожності Лібовіца (LSAS) після проведення корекційної програми**

Результати за методикою Лаврентьєвої-Титаренко, що відображає загальну тривожність і поведінкові прояви емоційного напруження, наведено на

рис. 2.7, 2.8. На етапі первинного обстеження домінував середній рівень (12 осіб), за наявності високого рівня у частини підлітків (2 особи) та низького рівня у 6 осіб. Після завершення програми у всіх учасників експериментальної групи зафіксовано низький рівень показника (20 осіб), що може інтерпретуватися як зниження загального емоційного напруження та нормалізація емоційно-поведінкових реакцій.

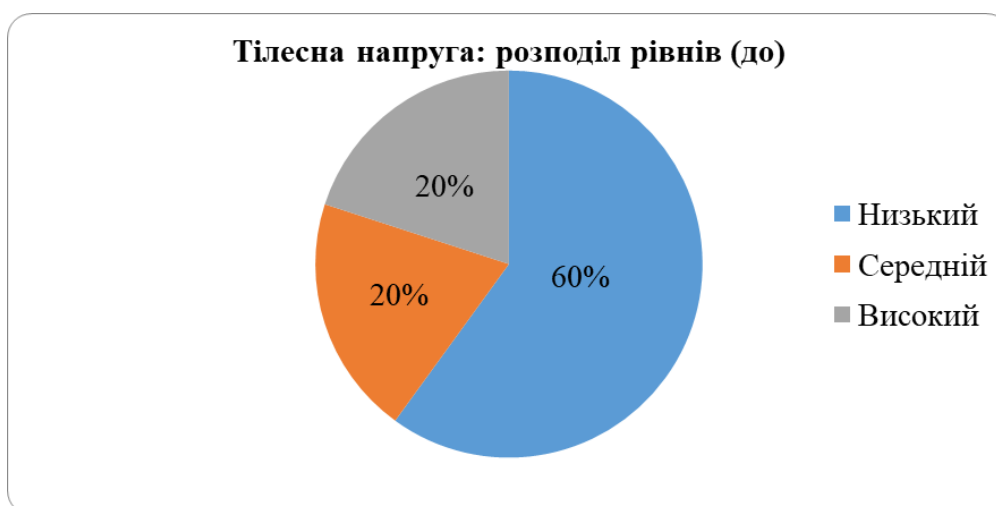


**Рис. 2.7. Виявлення загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного напруження за методикою Лаврентьєвої–Титаренко до проведення корекційної програми**



**Рис. 2.8. Виявлення загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного напруження за методикою Лаврентьєвої–Титаренко після проведення корекційної програми**

Розподіл показників за шкалою тілесної напруги, що характеризує соматичні маркери стресу, подано на рис. 2.9–2.10. До втручання, поряд із переважанням низького рівня (12 осіб), виявлялися середні (4 особи) та високі значення тілесної напруги (4 особи), що вказує на наявність вираженого соматичного компонента тривожності у частини підлітків. Після реалізації програми частка низького рівня зросла до 17 осіб, середній рівень становив 3 особи, а високий рівень не фіксувався, що узгоджується зі зменшенням психосоматичних проявів напруження та загальною тенденцією до редукції тілесної реактивності у стресогенних ситуаціях.



**Рис. 2.9. Фіксація соматичних маркерів стресу за шкалою тілесної напруги до проведення корекційної програми**



**Рис. 2.10. Фіксація соматичних маркерів стресу за шкалою тілесної напруги після проведення корекційної програми**

Результати тестування у двох вимірюваннях («до» та «після») за обраними методиками подано в додатках: додаток Ж (STAI), додаток И (LSAS), додаток К (методика Лаврентьєва-Титаренко), додаток Л (шкала тілесної напруги).

З метою систематизації та уніфікованого подання результатів психодіагностики експериментальної групи в логіці «до/після» результати основних показників тривожності та соматичного напруження узагальнено в таблиці 2.3 «Описова статистика психодіагностичних показників тривожності та тілесної напруги в ЕГ у двох вимірюваннях до та після втручання». Таблиця 2.3 відображає центральні тенденції та варіативність показників, а також додаткові параметри описової статистики, що дозволяє точніше охарактеризувати форму розподілу та надійність групових оцінок. Окремо показники динаміки подано у таблиці 2.4 «Описова статистика показників динаміки ( $\Delta$  = «після» – «до») психодіагностичних параметрів тривожності та тілесної напруги в ЕГ», яка відображає середній ефект змін і розкид індивідуальних зрушень.

Таблиця 2.3

**Описова статистика психодіагностичних показників тривожності та тілесної напруги в ЕГ у двох вимірюваннях: до та після втручання**

Показник	STAI-S до	STAI-S після	STAI-T до	STAI-T після	LSAS Разом до	LSAS Разом після	Л-Т до	Л-Т після	Тіло до	Тіло після
кількість	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Середнє значення	45,15	35,45	51,40	33,45	26,70	13,55	5,60	2,05	12,40	4,95
Стандартна похибка	3,94	2,95	3,34	2,28	3,26	1,90	0,64	0,25	1,88	0,88
Медіана	40,50	33,00	53,00	33,50	23,50	11,00	6,00	2,00	9,50	3,50
Мода	61	20	25	47	7	9	6	1	5	2
Стандартне відхилення	17,62	13,20	14,96	10,17	14,60	8,49	2,87	1,10	8,41	3,91
Дисперсія вибірки	310,45	174,37	223,73	103,52	213,17	72,16	8,25	1,21	70,78	15,31
Екссес	-1,51	-0,85	-0,60	-1,66	-1,53	-0,40	-1,02	-1,32	-0,08	1,13
Асиметрія	0,23	0,55	-0,26	0,00	0,19	0,73	-0,53	0,42	1,02	1,37
Діапазон	54	41	53	27	43	28	9	3	28	14

Продовження таблиці 2.3

Показник	STAI-S до	STAI -S після	STAI -T до	STAI -T після	LSAS Разом до	LSAS Разом після	Л-Т до	Л-Т після	Тіло до	Тіло після
Мінімум	20	20	25	20	7	3	1	1	3	1
Максимум	74	61	78	47	50	31	10	4	31	15
Сума	903	709	1028	669	534	271	112	41	248	99
Рівень довіри (95,0%)	8,25	6,18	7,00	4,76	6,83	3,98	1,34	0,51	3,94	1,83
25%	28,75	24,75	41,50	23,50	13,75	7,75	2,75	1,00	6,00	2,00
50%	40,50	33,00	53,00	33,50	23,50	11,00	6,00	2,00	9,50	3,50
75%	61,75	44,00	61,25	43,25	40,50	19,25	8,00	3,00	15,50	5,50

Аналіз даних табл. 2.3 свідчить про узгоджене зниження показників після втручання за всіма застосованими інструментами: ситуативна тривожність зменшилася з 45,15 до 35,45 ( $\Delta = -9,70$ ), особистісна – з 51,40 до 33,45 ( $\Delta = -17,95$ ), соціальна тривожність за загальним балом – з 26,70 до 13,55 ( $\Delta = -13,15$ ), показник за методикою Лаврентьєва-Титаренко – з 5,60 до 2,05 ( $\Delta = -3,55$ ), тілесна напруга – з 12,40 до 4,95 ( $\Delta = -7,45$ ). Паралельно спостерігається тенденція до зменшення варіативності результатів у вимірюванні «після», що відображається у зниженні стандартних відхилень та звуженні діапазонів, а також зменшенні максимальних значень у низці шкал.

Таблиця 2.4

**Описова статистика показників динаміки ( $\Delta$  - після – до проведення корекційної програми) психодіагностичних параметрів тривожності та тілесної напруги в ЕГ**

<b>Показник</b>	<b>STAI-S <math>\Delta</math></b>	<b>STAI-T <math>\Delta</math></b>	<b>LSAS Разом <math>\Delta</math></b>	<b>Л-Т <math>\Delta</math></b>	<b>Тіло <math>\Delta</math></b>
кількість	20	20	20	20	20
Середнє значення	-9,70	-17,95	-13,15	-3,55	-7,45
Стандартна похибка	1,75	2,02	1,91	0,48	1,08
Медіана	-8,50	-20,50	-10,00	-4,00	-6,00
Мода	-3	-31	-4	-5	-3
Стандартне відхилення	7,81	9,02	8,55	2,14	4,84
Дисперсія вибірки	61,06	81,42	73,19	4,58	23,42
Ексцес	2,94	-1,48	0,09	-0,86	0,22
Асиметрія	-1,48	0,11	-0,92	0,56	-0,96
Діапазон	33	26	30	7	17
Мінімум	-33	-31	-34	-7	-19
Максимум	0	-5	-4	0	-2
Сума	-194	-359	-263	-71	-149
Рівень довіри (95,0%)	3,66	4,22	4,00	1,00	2,26
25%	-13,25	-25,50	-20,25	-5,00	-9,50
50%	-8,50	-20,50	-10,00	-4,00	-6,00
75%	-3,75	-9,50	-6,75	-1,75	-3,75

Дані табл. 2.4 деталізують характер змін на індивідуальному рівні. Середні значення  $\Delta$  (після – до) є від’ємними для всіх показників, що відображає загальну тенденцію до зниження вираженості тривожності та соматичного напруження. Межі індивідуальних змін демонструють варіативність ефекту, однак максимальні значення  $\Delta$  не перевищують 0, тобто випадків зростання показників у вибірці не зафіксовано. Позиційні характеристики (медіана та квартилі) підтверджують, що зниження є типовим для більшості учасників.

Частотний аналіз напрямку змін показників засвідчив, що зниження зафіксовано у 95% учасників за ситуативною тривожністю (19 із 20), у 100% – за особистісною тривожністю, соціальною тривожністю (загальний бал) та тілесною напругою (20 із 20), а також у 85% – за показником Лаврентьева-Титаренко (17 із 20; у 15% змін не зафіксовано). Додатково після втручання спостерігається послаблення кореляційних зв'язків між психологічними показниками та тілесною напругою, що узгоджується з тенденцією до зниження взаємо підсилення емоційно-когнітивних і соматичних проявів тривожності. Сукупність результатів двох вимірювань та показників динаміки дозволяє інтерпретувати зафіксовані зміни як позитивну динаміку в емоційній, соціально-оцінювальній та психосоматичній сферах у підлітків експериментальної групи.

Отримані емпіричні дані окреслюють характер і вираженість сценічної тривожності у підлітків творчих колективів, що потребує подальшого теоретико-психологічного уточнення змісту її проявів та чинників формування у специфічних умовах сценічної діяльності, що й становить предмет наступного підрозділу.

### **2.3 Дослідження психологічних особливостей проявів сценічної тривожності підлітків та чинників її формування у творчих колективах**

Проведений аналіз результатів діагностики рівня сценічної тривожності у підлітків дозволяють трактувати сценічну тривожність як багатовимірний феномен, що проявляється на перетині емоційно-когнітивного, соціально-оцінювального та психофізіологічного рівнів і має фазову динаміку, що включає передвиступове очікування, виконання та постподієве осмислення. Такий підхід узгоджується з сучасними уявленнями про тривожність, як про циклічні процеси, що підтримуються взаємодією когнітивних інтерпретацій, тілесних реакцій і поведінкових стратегій.

Одночасно специфіка творчого виконання зумовлює поєднання «нормативної» мобілізації та ризику переходу до дезадаптивної тривоги, яка погіршує контроль і якість виконання.

Психологічні особливості проявів сценічної тривожності доцільно описувати через її основні компоненти:

- 1) емоційно-когнітивний,
- 2) соціально-оцінювальний,
- 3) психофізіологічний,
- 4) поведінковий (уникання/охоронні дії),
- 5) постподієві процеси (румінація, самокритика, узагальнення).

Така структура дозволяє поєднати теоретичне пояснення механізмів із емпіричними індикаторами, зафіксованими у нашому дослідженні методиками STAI, LSAS, Лаврентьєвої–Титаренко та шкалою тілесної напруги.

Емоційно-когнітивний компонент сценічної тривожності у підлітковому віці проявляється передусім у тенденції до катастрофізації («помилка = провал»), у фокусі на можливих збоях та у підвищеній увазі до тілесних сигналів напруження. У межах когнітивно-поведінкового підходу такі прояви пов'язуються з підтримувальними циклами: загроза інтерпретується як висока імовірність негативного результату; тілесне збудження сприймається як доказ «неготовності»; далі активуються охоронні стратегії (надконтроль, уникання погляду аудиторії, «завищена» підготовка), що дають короточасне полегшення, але в довгостроковій перспективі закріплюють тривожне очікування. Крім переліченого, для підлітків характерна підвищена чутливість до самокритики та нестійкість самооцінки, що посилює залежність переживань від суб'єктивної оцінки відповідності «стандарту» виконання [3; 7; 9; 23; 59].

Емпірично емоційно-когнітивна складова в нашій вибірці відображена показниками STAI-S (ситуативна) та STAI-T (особистісна) тривожності. На етапі «до» середні значення у експериментальній групі були підвищеними (STAI-S: M=45,15; STAI-T: M=51,40), що відповідає сценарію інтенсивного передвиступового занепокоєння та високого тривожного фону. Після програми

зафіксовано системне зниження: STAI-S з 45,15 до 35,45 ( $\Delta=-9,70$ ) та STAI-T з 51,40 до 33,45 ( $\Delta=-17,95$ ). Така динаміка узгоджується з тим, що засвоєння коротких технік регуляції (дихальні цикли, переорієнтація уваги на завдання, когнітивне переформулювання автоматичних думок) зменшує пікові переживання і робить оцінку власної готовності більш стабільною.

Соціально-оцінювальний компонент сценічної тривожності є центральним у творчих колективах, де результат діяльності демонструється публічно, а «оцінка» має як формальні (конкурс, перегляд), так і неформальні (реакція однолітків, керівника, аудиторії) канали. Для підлітків характерна підвищена чутливість до соціального порівняння та статусу групи, тому навіть нейтральний або неоднозначний фідбек може інтерпретуватися як негативна оцінка. У цьому контексті важливими тригерами стають ситуації публічності та контролю (виступ перед великою аудиторією, відеофіксація, репетиція перед керівником, конкурсна ситуація), що підсилюють очікування помилки і сорому.

Емпірична прив'язка соціально-оцінювальної складової у нашому дослідженні представлена шкалою LSAS (страх/уникання, сумарний бал). На етапі «до» середній сумарний показник був  $M=26,70$ , що вказує на наявність страху та тенденції до уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях. Після програми показник знизився до  $M=13,55$  ( $\Delta=-13,15$ ), а розподіли за рівнями змістилися у бік низьких значень. Це узгоджується з тим, що групі «мікрОВиступи», рольові програвання та поступові експозиції в безпечних умовах знижують уникання і підвищують готовність входити у ситуації оцінювання без різкого зростання тривоги.

Психофізіологічний компонент сценічної тривожності у підлітків проявляється через м'язові затиски, тремор, порушення дихального патерну, прискорене серцебиття, відчуття «скутого тіла», які прямо впливають на якість виконання (координацію, точність рухів, стабільність голосу/дихання, виразність пластики). У дослідженнях механізмів тривоги підкреслюється, що тілесне збудження може ставати «доказом» небезпеки у когнітивній оцінці, а отже — підсилювати тривогу через інтероцептивні інтерпретації. Водночас

повільне/кероване дихання та інші техніки саморегуляції демонструють здатність підвищувати вагусні показники та зменшувати негативні емоційні стани, що робить їх релевантними для профілактики сценічної тривожності.

У нашій вибірці психофізіологічна складова відображена шкалою тілесної напруги та показником загальної емоційної напруги (Лаврентьєва–Титаренко). Після втручання відбулося виразне зниження тілесної напруги (12,40 → 4,95;  $\Delta=-7,45$ ) і зменшення загальної тривожності й емоційної напруги (5,60 → 2,05;  $\Delta=-3,55$ ). Паралельність змін психологічних та соматичних показників узгоджується з інтегративною моделлю «тіло – думки – соціальний контекст», у якій регуляція тілесної реактивності зменшує інтенсивність тривожних інтерпретацій і, як наслідок, полегшує входження у сценічну ситуацію.

Поведінковий компонент сценічної тривожності виявляється у двох взаємопов'язаних формах: униканні (відмова від участі, «пропуск» оцінювальних подій, зменшення видимості на сцені) та охоронних стратегіях (надмірне «перевіряння», ригідна передвиступова поведінка, уникання погляду аудиторії, «застигання»). З погляду когнітивно-поведінкової теорії саме уникання та охоронні дії є ключовими чинниками підтримання тривоги, оскільки вони обмежують досвід корекції негативних очікувань і підтримують переконання про небезпеку сцени. Емпірично це узгоджується з даними LSAS, де зниження уникання після програми супроводжується редукцією страху.

Окремого аналізу потребує постподієвий етап, коли сценічна тривожність може підтримуватися через румінацію (детальне «прокручування» помилок), селективне згадування негативних моментів і глобальні узагальнення («я завжди виступаю гірше за інших»). У моделі тривожної поведінки постподієві процеси розглядаються як фактор, що підсилює наступне передвиступове очікування і замикає цикл тривоги. Для підлітків у творчих колективах цей механізм додатково підсилюється груповим порівнянням та комунікацією після виступу (обговорення відео, коментарі однолітків), тому важливо, щоб зворотний зв'язок був структурованим і спрямованим на розвиток, а не на «ярлики».

Чинники формування сценічної тривожності у творчих колективах доцільно систематизувати у двох площинах: індивідуально-психологічній та соціально-контекстуальній. До індивідуально-психологічних чинників належать: рівень особистісної тривожності та емоційна лабільність; самокритичність і чутливість до помилки; особливості самооцінки та рівня домагань; дефіцит навичок саморегуляції; схильність до уникання.

Вітчизняні дослідження підліткової тривожності пов'язують її зі специфікою становлення самооцінки та внутрішніми конфліктами, що робить підлітків більш уразливими до ситуацій публічного оцінювання.

Соціально-контекстуальні чинники у творчих колективах пов'язані з організацією діяльності та комунікацією:

- стиль керівництва (підтримувальний/контрольовальний);
- характер фідбеку (конструктивний, передбачуваний, конкретний або неконкретний і «оцінний»);
- норма ставлення до помилки (помилка як частина навчання vs. помилка як «провал»);
- рівень конкурентності та соціального порівняння;
- частота оцінювальних подій (конкурси, перегляди, відеозаписи);
- рольова структура та психологічна безпека групи.

Практичні матеріали та дослідження з тематики соціальної фобії та соціальної тривоги у підлітків підкреслюють значущість шкільно-позашкільного середовища як простору, де можуть закріплюватися або послаблюватися соціально-оцінювальні страхи [6; 13; 34; 53; 56].

У межах наших результатів опосередкованим індикатором впливу соціально-контекстуальних чинників може слугувати односпрямованість змін у більшості учасників і одночасне зниження емоційних, соціально-оцінювальних та соматичних показників. Це узгоджується з тим, що ефект програми у груповому форматі не обмежується індивідуальними техніками, а й передбачає нормалізацію сценічних ситуацій у безпечному мікроконтексті (малих аудиторіях, регламентованих програваннях), що знижує «оцінювальність»

середовища і формує досвід контрольованої взаємодії з аудиторією [7; 13; 21; 28; 54; 61].

Міжнародні огляди проблематики тривожності у сфері виконання підтверджують її багатокомпонентність: когнітивні переживання, соматичне збудження та уникання (захисні) стратегії розглядаються як базові домени прояву. Доказові узагальнення щодо втручань для дітей підліткового віку тривоги підкреслюють ефективність когнітивно-поведінкових підходів, а також потребу у практиках, що переводять переживання з циклу «уникання» у цикл «перевірки й адаптації» (експозиції, поведінкові експерименти). Окрему підтримку для тілесно-регуляторного блоку забезпечують систематичні огляди та метааналіз повільного керованого дихання, які демонструють покращення серцево-судинних й вегетативних показників та помірний ефект зниження негативних емоцій, що може бути корисним як коротка передвиступова стратегія [44; 54; 60; 61].

З практичного погляду доцільно підтримувати коротку передвиступову рутину (дихання – установка уваги на завдання – тілесний «якір» – старт) і періодично повторювати мікро-експозиції у безпечних умовах. Така схема відповідає логіці «швидких» технік регуляції та поступового входження у оцінювальні ситуації, знижуючи ризик повернення унікальної поведінки. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що сценічна тривожність підлітків у творчих колективах формується внаслідок взаємодії індивідуальних чинників (особистісна тривожність, когнітивні інтерпретації, навички саморегуляції) та соціально-оцінювальних умов (публічність, конкуренція, стиль фідбеку). Позитивна динаміка показників STAI, LSAS, Лаврентьєвої–Титаренко та тілесної напруги після програми є емпіричною підставою для переходу до опису змісту, структури й процедур формувального етапу, представленого в третьому розділі нашої кваліфікаційної роботи.

## Висновки до розділу 2

Організацію емпіричного етапу дослідження визначено й методично обґрунтовано; сформовано комплекс психодіагностичних інструментів (STAI, LSAS, методика Лаврентьєвої–Титаренко, шкала тілесної напруги), що забезпечує багатовимірну оцінку сценічної тривожності (емоційно-когнітивний, соціально-оцінювальний та психофізіологічний аспекти).

Проведено психодіагностичне обстеження підлітків – учасників творчих колективів у двох вимірюваннях («до» та «після» впровадження психопрофілактичної програми), що дало змогу порівняти показники та оцінити спрямованість змін після втручання.

Здійснено кількісний аналіз результатів, подано розподіли рівнів тривожності та узагальнену описову статистику. Зафіксовано узгоджене зниження показників у вимірюванні «після» за всіма індикаторами: ситуативна тривожність зменшилася з 45,15 до 35,45 ( $\Delta = -9,70$ ), особистісна – з 51,40 до 33,45 ( $\Delta = -17,95$ ), соціальна тривожність (LSAS) – з 26,70 до 13,55 ( $\Delta = -13,15$ ), показник за методикою Лаврентьєвої–Титаренко – з 5,60 до 2,05 ( $\Delta = -3,55$ ), тілесна напруга – з 12,40 до 4,95 ( $\Delta = -7,45$ ). Додатково встановлено, що зниження показників є переважно типовим для вибірки: для низки шкал не зафіксовано випадків зростання значень у вимірюванні «після», а частотний аналіз відображає домінування позитивної динаміки в учасників.

Результати інтерпретовано як свідчення багатокомпонентної природи сценічної тривожності, що проявляється на перетині емоційно-когнітивних переживань, соціально-оцінювального страху/уникання та психосоматичної реактивності; окреслено індивідуально-психологічні й соціально-контекстуальні чинники її формування у творчих колективах. Сукупність отриманих даних обґрунтовує доцільність переходу до опису та аналізу психопрофілактичної програми у розділі 3.

## РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ТВОРЧИХ КОЛЕКТИВАХ

### 3.1 Психологічні принципи та методи роботи зі сценічною тривожністю дітей підліткового віку як методологічна основа формувального експерименту

Формувальний експеримент, спрямований на корекцію та профілактику сценічної тривожності підлітків у творчих колективах, спирається на загальнонаукові й спеціально-психологічні уявлення про закономірності розвитку особистості в підлітковому віці, а також на сучасні дані психології виконавської діяльності. Підлітковий період характеризується емоційною лабільністю, чутливістю до соціальної оцінки, нестійкістю самооцінки та активним становленням образу «Я», що підвищує вразливість до ситуацій публічного представлення результатів діяльності. Для учасників творчих колективів сцена є не лише простором самовираження, а й ситуацією соціального контролю та порівняння, у якій актуалізуються страх негативної оцінки, переживання відповідності очікуванням, а також внутрішні конфлікти, пов'язані із самоствердженням і потребою визнання.

У межах нашого дослідження сценічна тривожність розглядається як специфічний різновид ситуаційної тривоги, що виникає в умовах оцінювання та підвищеної уваги аудиторії й може проявлятися на різних рівнях. У працях, присвячених феномену сценічної тривожності, підкреслюється її багаторівневий характер: фізіологічні прояви (прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, сухість у роті), психоемоційні (страх, напруження, паніка), когнітивні (порушення уваги, забудькуватість, зниження здатності до логічного контролю), що прямо впливає на ефективність комунікації та виконання. Це положення є особливо значущим для танцівників, музикантів і вокалістів, оскільки їхня результативність залежить від точності моторного контролю та збереження

автоматизованих навичок у стресових умовах; при надмірній тривозі зростає ризик когнітивної інтерференції та «зриву» раніше відпрацьованих дій [10; 17; 25; 46; 60].

З огляду на це, у формувальному експерименті сценічна тривожність тлумачиться як багатокомпонентне утворення, що включає когнітивний компонент (катастрофізація, негативні автоматичні думки, завищені вимоги до себе), емоційний (інтенсивне хвилювання, страх), фізіологічний (вегетативні реакції, м'язова напруга) та соціально-поведінковий (уникання, зниження активності, надмірна залежність від зовнішньої оцінки). Саме багатокомпонентність феномену обґрунтовує необхідність не одноразових «заспокійливих» порад, а цілісного формувального впливу, який одночасно працює з думками, тілом, емоційною регуляцією та соціальним контекстом виступу. Додатково варто враховувати, що тривожність у межах оптимального рівня може виконувати мобілізуючу функцію, тоді як надмірна – дезорганізує діяльність і знижує якість виконання; отже, метою психологічної роботи є не «повне усунення хвилювання», а формування навичок регуляції, стабілізації та переведення напруги в продуктивний режим.

Важливим теоретико-методологічним підґрунтям організації формувального впливу у цьому дослідженні є підходи до подолання страхів у підлітковому віці, представлені у монографії Я. М. Омельченко. Авторка наголошує, що підліткові страхи, зокрема пов'язані із самопрезентацією та оцінюванням, мають схильність до закріплення за умови повторюваного негативного досвіду та відсутності підтримки. У цьому контексті подолання сценічної тривожності потребує не уникання ситуацій виступу, а поступового, безпечного й контрольованого наближення до них із формуванням позитивного емоційного досвіду. Значна увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниженню надмірної фіксації на можливих помилках і переорієнтації сприйняття сценічної ситуації з джерела загрози на простір дії та зростання. За Я. М. Омельченко, ефективність психологічної роботи з тривогою зростає за умов поєднання когнітивних, емоційних і тілесно орієнтованих

методів, що відповідає багатокомпонентній структурі тривожних проявів. Зазначені положення були враховані при визначенні принципів і методів формувального експерименту, спрямованого на зниження інтенсивності сценічної тривожності підлітків у творчій діяльності [24].

Методологічна логіка формувального експерименту у цьому дослідженні визначається низкою принципів, що задають як етичні, так і технологічні умови роботи зі сценічною тривожністю. Насамперед ідеться про принцип поваги до особистості та емоційного досвіду підлітка, який передбачає прийняття самого факту хвилювання як нормативної реакції на важливу подію та відмову від знецінювальних повідомлень (на кшталт «не вигадуй», «немає чого боятися»). Визнання права підлітка на тривогу знижує вторинні негативні переживання (сором, самозвинувачення), які часто посилюють тривогу і провокують унікальну поведінку. У прикладному вимірі це означає створення у формувальному експерименті умов довіри: активне слухання, валідизація переживань, фокус на ресурсах і діях, а не на «характері» чи «слабкості». Саме підтримувальний стиль взаємодії є передумовою того, що підліток буде готовий експериментувати з новими стратегіями саморегуляції та приймати участь у поступовому наближенні до сценічних ситуацій без страху приниження [54; 61].

Другим ключовим методологічним орієнтиром є принцип позитивного підкріплення, який у сценічній сфері має специфічне значення. Участь у виступі передбачає високу чутливість до оцінювання, тому стиль зворотного зв'язку може або знижувати тривогу, або закріплювати її. У межах формувального експерименту позитивне підкріплення тлумачиться як акцент на процесі, зусиллях і конкретних поведінкових досягненнях («вдалося відновити темп після помилки», «зберігалася постава/дихання»), а не як загальна похвала без опори на факти. Такий підхід підтримує формування самоефективності – переконання у власній здатності впливати на результат, – що, своєю чергою, знижує інтенсивність тривожних прогнозів і катастрофізації. Для підлітків-виконавців важливо також, щоб підкріплення було регулярним і передбачуваним: це

зменшує невизначеність оцінювання, яка є одним із чинників зростання тривоги в оцінювальних ситуаціях [47; 54; 61].

Третім принципом, який визначає технологію формувального впливу, виступає принцип поступовості (експозиції), що є особливо ефективним у роботі з тривогою оцінювання. Його зміст полягає в поетапному наближенні підлітка до ситуації виступу: від безпечних і контрольованих форматів до більш публічних. У дослідженнях сценічного страху у музикантів показано, що катастрофізація («станеться катастрофа, якщо помилюся») статистично пов'язана з більш високою інтенсивністю тривоги, тоді як реалістична оцінка ситуації та накопичення досвіду виступів знижують її прояви. Це дозволяє розглядати експозицію як психологічний механізм «звикання» до стресора за умови збереження контролю й наявності навичок саморегуляції. У формувальному експерименті принцип поступовості доцільно реалізовувати як систему сходинок:

- моделювання фрагментів номера,
- мікрОВиступи перед 1–2 людьми,
- виступ у мікрогрупі,
- репетиційний виступ з наблизеними умовами (світло, вихід, музика, «пауза перед стартом»),
- показ перед ширшою аудиторією.

Така логіка важлива ще й тому, що уникання є поведінковим підкріпленням тривоги; коли підліток уникає виступу, тривога короткочасно зменшується, але довгостроково закріплюється [44; 54; 56; 60].

Четвертим принципом, без якого експозиційна логіка стає ризиковою, є принцип емоційної безпеки. Його сутність полягає у створенні такого психологічного клімату в колективі, де помилка не перетворюється на «особистісний вирок», а розглядається як природний компонент навчання і сценічної практики. Для виконавців, чия діяльність пов'язана з тонкою моторикою і точністю (музиканти, танцівники), надмірний страх помилки прямо впливає на якість виконання через соматичну напругу і порушення концентрації.

Тому емоційна безпека є не «м'якою умовою», а інструментально важливою передумовою ефективності тренування. У формувальному експерименті це забезпечується чіткими правилами групи (заборона висміювання, конструктивний фідбек, підтримка), а також моделлю поведінки дорослого (керівника колективу, психолога), який демонструє коректне ставлення до помилок і підтримує учасників у ситуаціях часткового успіху. Додатковим ресурсом є «переорієнтація критеріїв»: оцінка не лише фінального результату, а й прогресу в навичках саморегуляції (вчасне відновлення дихання, повернення уваги на завдання, стабілізація пози) [13; 24; 54; 60].

Зазначені принципи визначили добір методів і технік, що стали інструментальною основою формувального експерименту. У сучасних оглядах психологічних інтервенцій для виконавців підкреслюється, що найбільш результативними є програми, які поєднують когнітивні інструменти (перебудова думок), навички саморегуляції (дихання, релаксація), роботу з увагою й самофокусом та керовану практику виступу; при цьому ефекти частіше виявляються суттєвими щодо ситуативної (станної) тривоги, тоді як особистісні (рисові) компоненти потребують тривалішої системної роботи. З огляду на підліткову специфіку важливо також, що для молодих виконавців значущими детермінантами тривоги є сприйняття власної компетентності, якість «середовища виступу» та очікування оцінювання; ці чинники мають враховуватися в організації тренінгового процесу.

Когнітивно-поведінкові методи в межах формувального експерименту спрямовуються на корекцію неадаптивних переконань і негативних автоматичних думок, пов'язаних зі сценою та аудиторією. Практично це реалізується через ідентифікацію катастрофічних прогнозів («я все зіпсую», «всі поміять і засміються»), їх перевірку і заміну більш реалістичними судженнями («у мене є підготовка», «помилка не знищує виступ», «я можу відновитися»). У дослідженнях сценічного страху в оркестрових музикантів показано зв'язок тривожності з катастрофізацією та самооцінними висловлюваннями; водночас «реалістична оцінка ситуації» характерніша для осіб із помірним рівнем страху

сцени. Це дає підстави включати в тренінгові заняття техніки когнітивної реструктуризації, «сходи думок», самоінструкції перед виходом, а також роботу з увагою: перенесення фокусу з «як я виглядаю» на «що я роблю» (музичне/рухове завдання, образ, емоційна передача). Окремої уваги потребує «аналіз страхів» із переходом до плану дій: що робити, якщо збився темп або забув рухи, втратив орієнтацію в просторі. Планування реакції знижує невизначеність, а отже – і тривогу [7; 44; 56; 60].

Тілесно-орієнтовані методи у формувальному експерименті спрямовані на зниження фізіологічного компонента сценічної тривоги та формування відчуття контролю над тілом. Для підлітків-танцівників це має подвійний ефект: по-перше, зменшується м'язова «скутість» і ризик травмонебезпечних рухів; по-друге, стабілізується увага через зниження соматичної реактивності. У практиках подолання сценічного хвилювання описується ефективність дихальних технік як способу заспокоєння і концентрації, зокрема повільного глибокого дихання та структурованих схем (на кшталт «4-7-8»). У систематичних оглядах інтервенцій серед виконавців зазначено, що повільне дихання, релаксаційні техніки, біо - та нейрофідбек, а також соматичні методи можуть зменшувати соматичні симптоми і підтримувати точність виконання у виконавських видах діяльності. Тому у формувальному експерименті доцільними є: навчання діафрагмальному диханню, прогресивна м'язова релаксація, короткі «заземлювальні» вправи (опора на стопи, сканування напруги), а також ритуал «виходу на сцену» (2–3 хвилини стабілізації дихання й пози) [32; 49; 54; 60; 61].

Емоційно-вольові методи спрямовуються на формування стійкості та самоконтролю в ситуації виступу. Зокрема, використовується візуалізація як форма психічної репетиції, що зменшує новизну й непередбачуваність сценічної ситуації. У підходах до подолання сценічного хвилювання підкреслюється роль уявної репетиції успішного виступу, а також контролю внутрішнього діалогу (перехід від самозалякування до самопідтримки). У межах формувального експерименту візуалізація має бути реалістичною: включати не лише ідеальний

сценарій, а й образ подолання труднощів (як підліток відновлюється після помилки, повертає темп, продовжує виконання). Це знижує перфекціоністський тиск і підтримує самоефективність, що є ключовим чинником зниження тривоги. Додатковим інструментом можуть бути арт-терапевтичні елементи (символізація страху, трансформація образу страху), які знижують емоційну напругу через безпечне опрацювання переживань і підсилюють відчуття контролю над ними [44; 54; 61].

Соціально-психологічні методи у формувальному експерименті забезпечують роботу із соціально-оцінним ядром сценічної тривоги. Для підлітків важливою є нормалізація переживань («це трапляється не тільки зі мною»), розвиток навичок підтримувальної взаємодії та формування групового ресурсу. З огляду на підліткові вікові потреби, групові форми роботи сприяють зниженню соціального стресу і підсилюють відчуття прийняття, що є психологічним буфером проти страху негативної оцінки. Дослідження підліткової виконавської тривожності також вказують на значущість «якості середовища виступу» і соціального контексту як чинників інтенсивності тривоги. Практично це може реалізовуватися через тренінгові вправи на впевнену поведінку й самопрезентацію, мікровиступи в групі з конструктивним фідбеком, ритуали підтримки перед виходом, а також спільне вироблення правил реагування на помилки. У ширшому контексті виконавських професій підкреслюється роль соціальної підтримки як ресурсу благополуччя у performing artists, що опосередковано пов'язано і зі стійкістю до сценічних стресорів [6; 13; 34; 54; 55; 60].

Зв'язок між наведеними соціально-психологічними методами та загальною логікою формувального експерименту потребує узгодженого представлення: кожний метод має спиратися на відповідний психологічний принцип, а кожний принцип – знаходити конкретні інструменти реалізації в програмі. З метою наочної систематизації цього взаємозв'язку та забезпечення методологічної цілісності подано таблицю відповідності психологічних принципів і методів роботи зі сценічною тривожністю, яка відображає, як саме принципи, визначені

в теоретико-практичній частині, операціоналізуються у змісті та процедурах формувального впливу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Таблиця відповідності психологічних принципів і методів роботи з сценічною тривожністю**

Принцип	Методи/прийоми реалізації
Принцип поваги до особистості та емоційного досвіду підлітка	Валідизація переживань і нормалізація хвилювання (психоосвіта). Індивідуальні консультації: уточнення тригерів тривоги, підтримувальна комунікація. Етичний зворотний зв'язок: розділення «помилка у виконанні» і «цінність особистості». Рефлексія після вправ, мікровиступів у безоцінному форматі.
Принцип позитивного підкріплення	«Фідбек за процес»: підкріплення зусиль, прогресу, конкретних дій (а не лише результату). «Щоденник прогресу/успіху» (короткі записи після занять). Ритуал завершення заняття: 1–2 досягнення/ресурси, які вдалося проявити. Тренінг самопідтримки: фрази-«якорі» перед виходом на сцену.
Принцип поступовості (експозиції)	«Сходи експозиції»: від безпечних проб до моделювання повного виступу. Мікровиступи (1–2 глядачі → мікрогрупа → репетиційний показ → виступ). Рольові ігри/моделювання «складних моментів» (збій, помилка, пауза). План відновлення після помилки (алгоритм дій під час виступу).
Принцип емоційної безпеки	Правила групи: заборона висміювання, підтримувальний стиль взаємодії. Конструктивний фідбек (сильне → зона розвитку → сильне). Тілесні та дихальні техніки як «швидка допомога» перед виходом. Групи підтримки/парна підтримка перед показом; формування атмосфери прийняття.

Отже, методологічна основа формувального експерименту у цьому дослідженні визначається системою принципів (повага до особистості,

позитивне підкріплення, поступовість, емоційна безпека) та комплексом методів (когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, емоційно-вольові, соціально-психологічні), що у своїй єдності забезпечують вплив на всі компоненти сценічної тривожності. Такий підхід узгоджується з міжнародними даними щодо ефективності психологічних інтервенцій у виконавців, де показано значущі зниження станної тривожності за рахунок комплексних методів (когнітивної роботи, релаксації, майндфулнес-підходів, експозиції, тренування саморегуляції). Зазначені положення визначають зміст і структуру програми, поданої у підрозділі 3.2.

### **3.2 Програма психологічної профілактики та корекції сценічної тривожності учасників творчих колективів підліткового віку**

Сценічна тривожність у підлітків має багатокomпонентний характер і проявляється на когнітивному, емоційному, тілесному та поведінковому рівнях. Відповідно, профілактично-корекційний вплив доцільно будувати як комплекс взаємопов'язаних технік, що поєднують саморегуляцію, роботу з тілесною напругою, емоційне розвантаження, когнітивну перебудову тривожних переконань та формування адаптивної поведінки у сценічних ситуаціях.

Комплекс програми включає:

- тілесно-орієнтовані техніки зниження м'язової напруги;
- дихальні вправи та регуляцію рівня нервового збудження;
- емоційну регуляцію і навички усвідомлення власного стану;
- когнітивну трансформацію установки «оцінювання» на установку «виступу»;
- формування позитивного сценічного досвіду та передвиступової рутини.

Мета програми – сформувати у підлітків навички саморегуляції та психологічної стійкості в ситуації публічного виступу, що має забезпечити зниження інтенсивності сценічної тривожності та пов'язаних із нею проявів.

Завдання профілактично-корекційної програми:

- зменшити ситуативну тривожність (STAI-S) та особистісну тривожність (STAI-T);
- знизити інтенсивність соціально-оцінювальної тривоги (LSAS: страх, уникання, сумарний бал);
- послабити психоемоційне напруження (методика Лаврентьєвої–Титаренко);
- сформувати навички керування тілесною напругою;
- розвинути адаптивні стратегії підготовки до виступу та виходу на сцену;
- підвищити впевненість у власних творчих можливостях і закріпити навички ефективною передвиступовою рутини.

Принципи профілактично-корекційної програми: системність і поетапність; вікова відповідність; опора на ресурсність учасників; психологічна безпека і підтримувальна атмосфера; поєднання групових й індивідуальних форм роботи; практична спрямованість на реальні сценічні ситуації.

Програму реалізовано у груповому форматі. Вона складалася з 10 занять тривалістю 90 хвилин (загальна тривалість – 15 годин). Зміст занять охоплює роботу з тілесною напругою та диханням, емоційну регуляцію, когнітивну перебудову тривожних думок, подолання уникання, інтеграцію засвоєних технік у передвиступову рутину.

Форми роботи: групові інтерактиви, міні-лекції, практичні вправи, релаксаційні техніки, елементи сценічного тренінгу.

Деталізований план занять, вправи й методичні матеріали подано у додатку М.

Формувальний етап експерименту передбачав упровадження корекційно-профілактичної програми в експериментальній групі (ЕГ) та відсутність цілеспрямованого впливу в контрольній групі (КГ). До початку реалізації програми проведено перевірку вихідної еквівалентності груп за ключовими психодіагностичними показниками. Для цього застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з поправкою Велча (двобічна перевірка,  $\alpha=0,05$ ). Порівнювалися середні значення показників STAI-S, STAI-T, LSAS (страх, уникання, сумарний бал), загальної емоційної напруги за методикою

Лаврентьєвої–Титаренко та інтегрального показника тілесної напруги на констатувальному етапі експерименту.

Отримані результати (див. табл. 3.2) не виявили статистично значущих відмінностей між групами за жодним із досліджуваних показників ( $p > 0,05$ ), що свідчить про їхню вихідну зіставність і методичну коректність подальшого порівняння результатів формувального впливу.

Таблиця 3.2

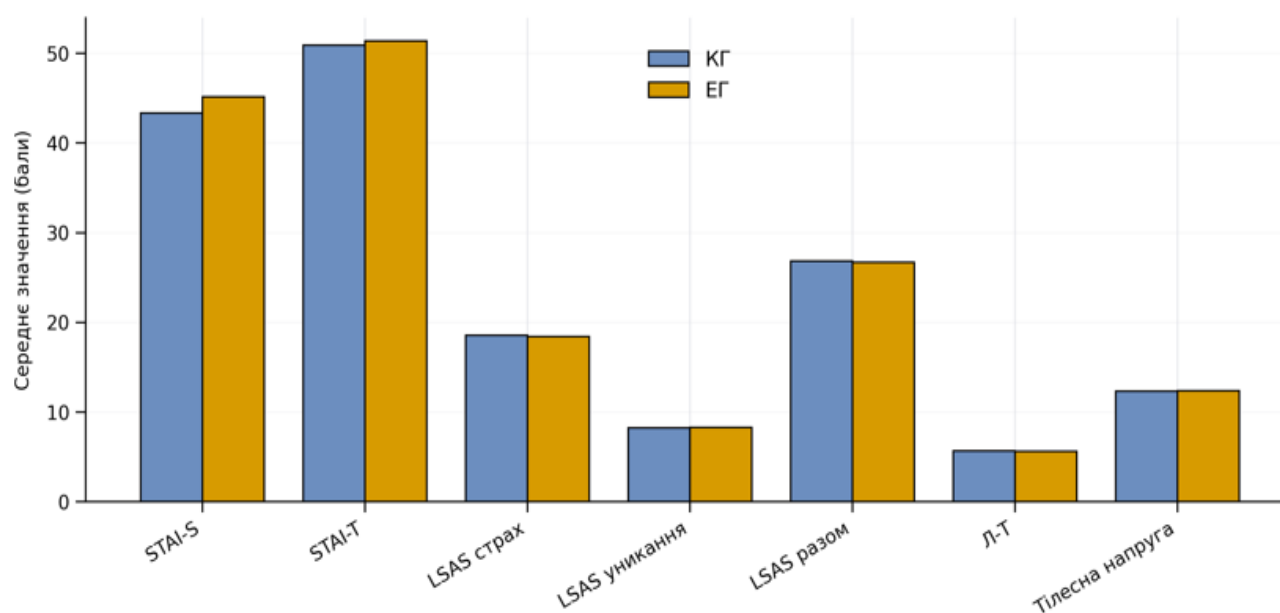
**Перевірка еквівалентності груп на констатувальному етапі експерименту:  
t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (ЕГ і КГ)**

Показник	М(ЕГ)	М(КГ)	t	df	p	t крит	Висновок
STAI-S (до)	45,15	43,33	0,281	23,19	0,781	2,068	статистично значущих відмінностей немає
STAI-T (до)	51,40	50,92	0,076	19,38	0,940	2,090	статистично значущих відмінностей немає
LSAS страх (до)	18,40	18,58	-0,049	20,20	0,961	2,085	статистично значущих відмінностей немає
LSAS уникання (до)	8,30	8,25	0,020	22,72	0,984	2,070	статистично значущих відмінностей немає
LSAS разом (до)	26,70	26,83	-0,023	20,80	0,982	2,081	статистично значущих відмінностей немає
Л-Т (до)	5,60	5,67	-0,055	19,70	0,956	2,088	статистично значущих відмінностей немає
Тілесна напруга (до)	12,40	12,33	0,024	26,59	0,981	2,053	статистично значущих відмінностей немає

Статистично значущі відмінності фіксуються за умови  $p < 0,05$  або  $|t| > t$  крит (двобічна перевірка).

Результати (табл. 3.2) не виявили статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ за жодним із досліджуваних показників ( $p > 0,05$ ), що підтверджує їхню вихідну зіставність і створює методичні підстави для подальшого аналізу змін після формувального впливу.

Візуалізацію зіставлення середніх значень на констатувальному етапі експерименту подано на рис. 3.1.



**Рис. 3.1. Порівняння середніх значень психодіагностичних показників на констатувальному етапі експерименту**

Після завершення програми оцінювання змін здійснювалося в експериментальній групі шляхом порівняння показників констатувального та формувального етапів експерименту у тих самих учасників. Для цього використано парний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (двобічна перевірка,  $\alpha = 0,05$ ). Порівняння засвідчило статистично значуще зниження середніх значень за всіма шкалами (табл. 3.3), що відповідає очікуваному напрямку змін.

Таблиця 3.3

**Оцінка ефективності програми в ЕГ: парний t-критерій Стьюдента  
(до та після проведення тренінгу)**

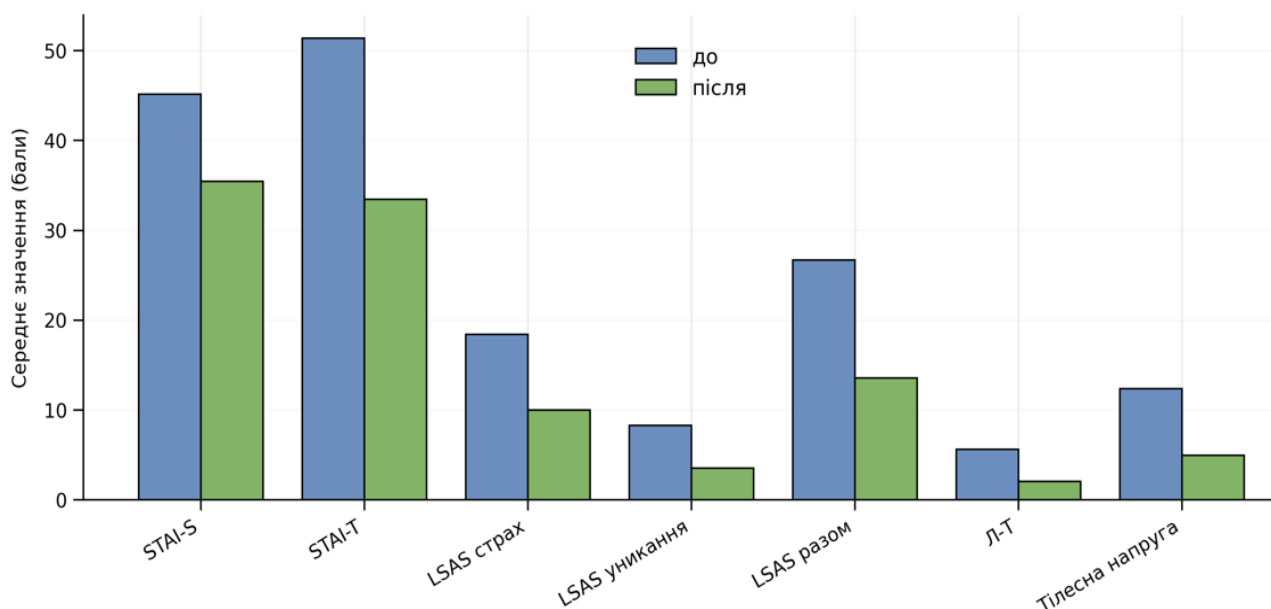
Показник	М (до)	М (після)	ΔМ	t	df	p	t крит	Висновок
STAI-S	45,15	35,45	-9,70	-5,551	19	$2,36 \times 10^{-5}$	2,093	є статистично значущі зміни
STAI-T	51,40	33,45	-17,9 5	-8,896	19	$3,34 \times 10^{-8}$	2,093	є статистично значущі зміни
LSAS страх	18,40	10,00	-8,40	-6,783	19	$1,77 \times 10^{-6}$	2,093	є статистично значущі зміни
LSAS уникання	8,30	3,55	-4,75	-5,576	19	$2,23 \times 10^{-5}$	2,093	є статистично значущі зміни
LSAS разом	26,70	13,55	-13,1 5	-6,874	19	$1,48 \times 10^{-6}$	2,093	є статистично значущі зміни
Л-Т	5,60	2,05	-3,55	-7,421	19	$5,02 \times 10^{-7}$	2,093	є статистично значущі зміни
Тілесна напруга	12,40	4,95	-7,45	-6,885	19	$1,44 \times 10^{-6}$	2,093	є статистично значущі зміни

Примітка. Статистично значущі зміни фіксуються за умови  $p < 0,05$  або  $|t| > t$  крит (двобічна перевірка). Від'ємне значення t відповідає зменшенню показника за умови обчислення різниці як «після – до».

У ЕГ зафіксовано системне зниження показників за всіма застосованими інструментами: ситуативна тривожність (STAI-S) зменшилась із 45,15 до 35,45

бала ( $\Delta M = -9,70$ ), а особистісна тривожність (STAI-T) – із 51,40 до 33,45 бала ( $\Delta M = -17,95$ ). За шкалою LSAS підшкала страху знизилась із 18,40 до 10,00 ( $\Delta M = -8,40$ ), підшкала уникання – із 8,30 до 3,55 ( $\Delta M = -4,75$ ), сумарний бал – із 26,70 до 13,55 ( $\Delta M = -13,15$ ). Паралельно відзначено зменшення загальної емоційної напруги за методикою Лаврентьєвої–Титаренко з 5,60 до 2,05 бала ( $\Delta M = -3,55$ ) та тілесної напруги з 12,40 до 4,95 бала ( $\Delta M = -7,45$ ).

Динаміку середніх значень показників констатувального та формувального етапів експерименту в ЕГ подано на рис. 3.2.

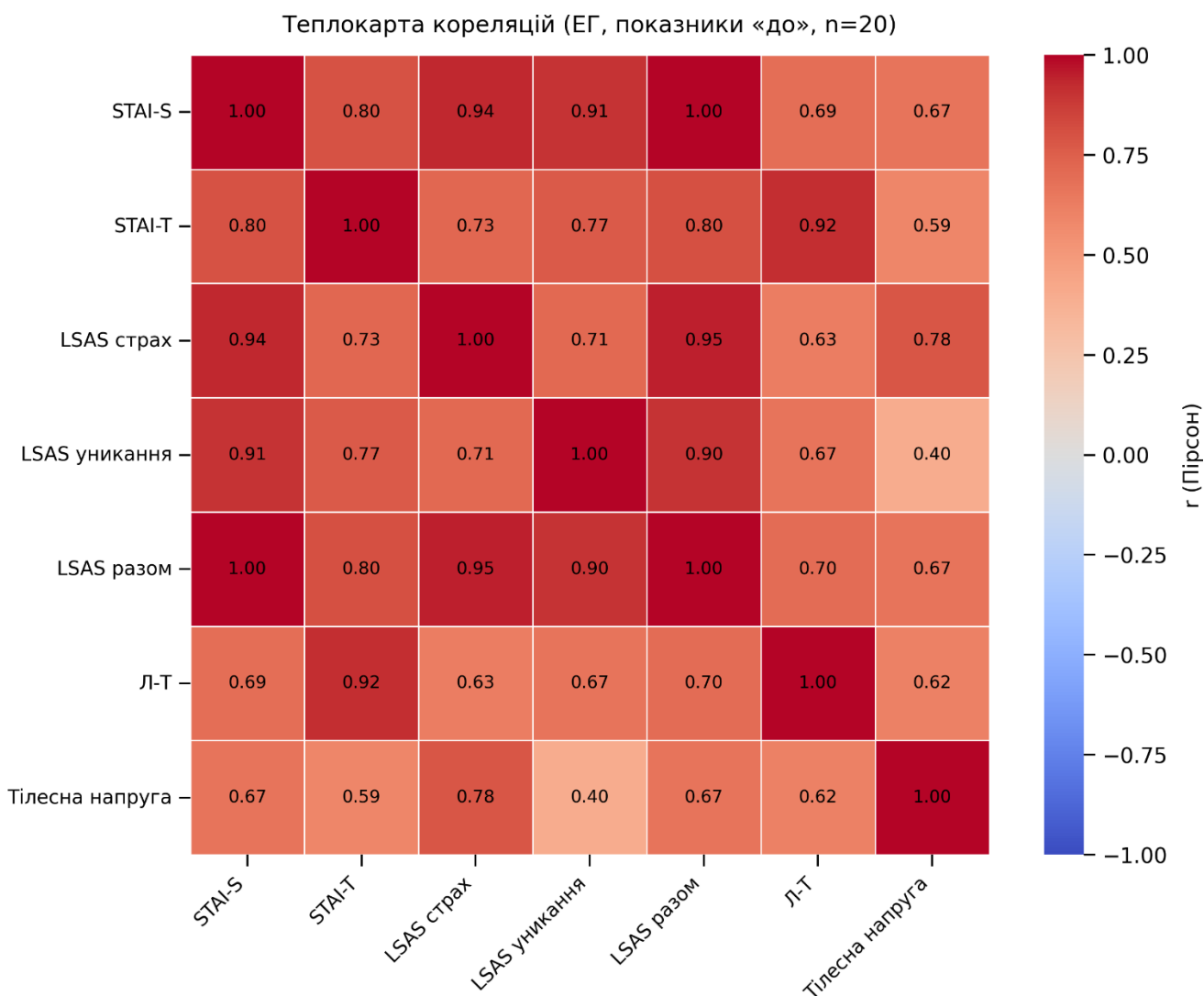


**Рис. 3.2. Динаміка середніх значень психодіагностичних показників в експериментальній групі до та після тренінгу**

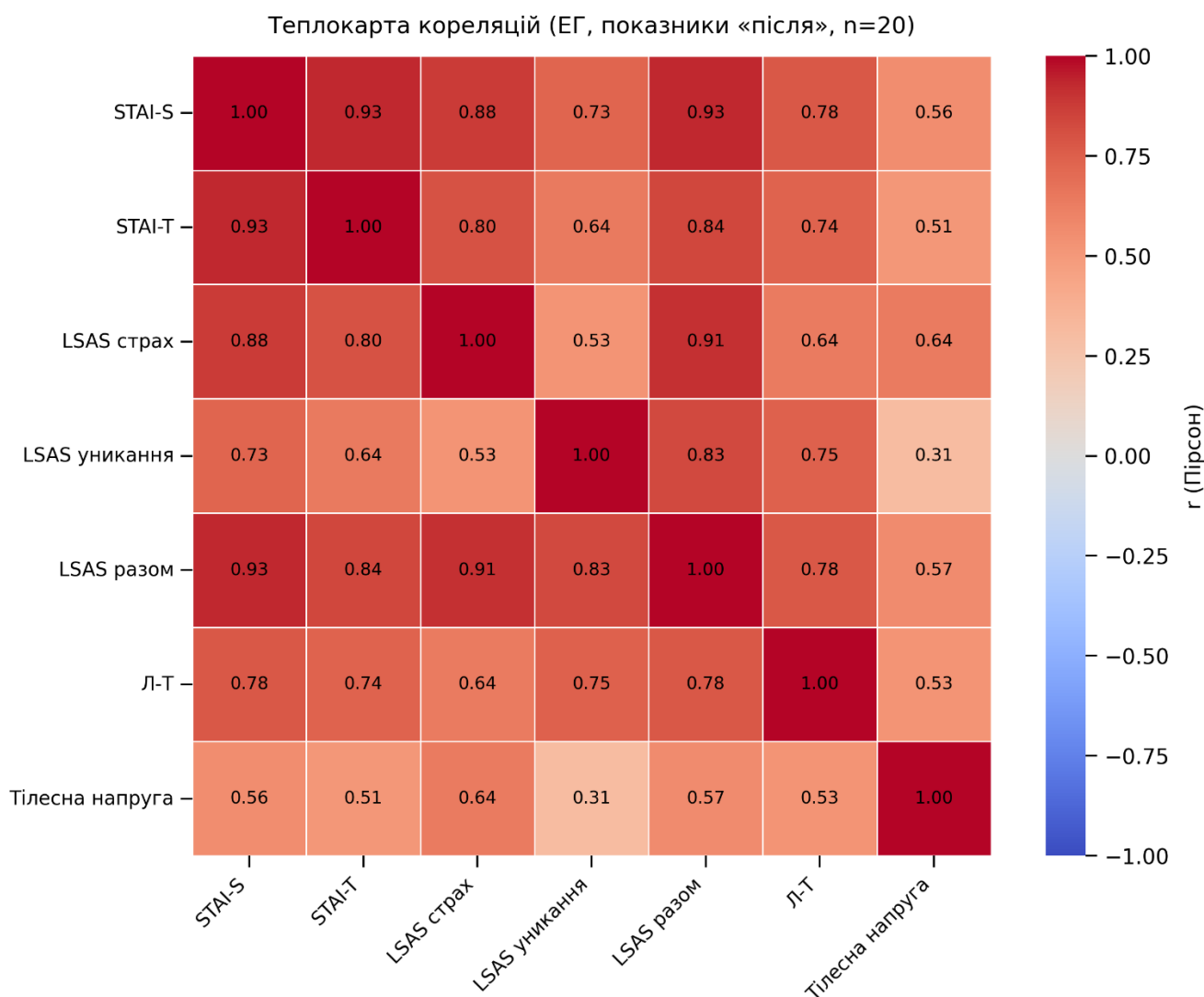
Методичним обмеженням дослідження є відсутність повторного тестування у контрольній групі. Тому висновки щодо ефективності програми ґрунтуються на поєднанні:

- 1) вихідної еквівалентності КГ та ЕГ,
- 2) статистично значущої позитивної динаміки в ЕГ після формувального впливу.

Для уточнення структури взаємозв'язків між психологічними показниками тривожності та соматичним компонентом напруження застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) показників констатувального та формувального етапів експерименту (ЕГ, n=20). Візуалізацію матриць кореляцій подано на рис. 3.3–3.4.



**Рис. 3.3.** Теплокарта кореляцій Пірсона між показниками тривожності та тілесної напруги у підлітків ЕГ до тренінгу



**Рис. 3.4. Теплокарта кореляцій Пірсона між показниками тривожності та тілесної напруги у підлітків ЕГ після тренінгу**

Після втручання зберігаються високі кореляції між ситуативною та особистісною тривожністю ( $r=0,93$ ), а також між ситуативною тривожністю та сумарним показником соціальної тривожності за LSAS ( $r=0,93$ ). Зв'язки тілесної напруги з психологічними показниками переважно мають помірну силу; найслабший зв'язок спостерігається з компонентом уникання ( $r=0,31$ ).

Порівняння показників констатувального та формувального етапів експерименту свідчить про тенденцію до послаблення взаємопов'язаності соматичного компонента з психологічними показниками тривожності: кореляції тілесної напруги з ситуативною тривожністю зменшилися з  $r=0,668$  до  $r=0,559$ ; з особистісною тривожністю – з  $0,587$  до  $0,512$ ; зі страхом оцінки за LSAS – з

0,785 до 0,640; з униканням – з 0,403 до 0,307; із сумарним балом LSAS – з 0,671 до 0,568; з показником за методикою Лаврентьєвої–Титаренко – з 0,617 до 0,527.

Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1) на констатувальному етапі контрольна та експериментальна групи є вихідно еквівалентними за ключовими психодіагностичними показниками ( $p > 0,05$ );

2) після завершення програми в ЕГ зафіксовано статистично значуще зниження ситуативної та особистісної тривожності, соціально-оцінювальної тривоги, загальної емоційної та тілесної напруги ( $p < 0,05$ );

3) структура кореляцій після втручання демонструє послаблення зв'язків соматичного компонента з психологічними показниками тривожності, що узгоджується з редукцією взаємопідсилення емоційних і тілесних проявів напруження.

У сукупності наведені дані свідчать про результативність програми як засобу психологічної профілактики та корекції сценічної тривожності підлітків, оскільки зміни охоплюють емоційні, поведінкові та соматичні прояви напруження. Водночас інтерпретація ефектів потребує врахування методичного обмеження, пов'язаного з відсутністю повторного вимірювання у КГ.

### **3.3 Рекомендації для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків щодо підтримки підлітків перед сценічними виступами**

Сценічний виступ у підлітковому віці є соціально-оцінною ситуацією, у межах якої актуалізується страх негативної оцінки, підвищується ситуативна тривога та зростає ризик дезорганізації діяльності. Як показано у попередніх розділах, сценічна тривожність має багатовимірний характер і проявляється на перетині емоційно-когнітивного, соціальнооцінювального та психофізіологічного рівнів, супроводжуючись поведінковими тенденціями уникання/«охоронних дій» і постподієвим осмисленням досвіду. Тому практичні

рекомендації доцільно розглядати як систему підтримувальних дій, що реалізується узгоджено керівниками творчих колективів, фахівцями психологічної служби та батьками і спрямована на зниження соціально-оцінювального тиску та закріплення навичок саморегуляції, сформованих у межах психопрофілактичної програми засобами профілактично-корекційних заходів.

Рекомендації структуровано відповідно до фазової динаміки сценічної діяльності:

- 1) передвиступове очікування та підготовка;
- 2) вихід на сцену і виконання;
- 3) післявиступова рефлексія (постподієве осмислення).

Така побудова дозволяє адресно підтримувати емоційно-когнітивні процеси (катастрофізація, самокритика), соціальнооцінювальні переживання (страх оцінювання), психофізіологічну реактивність (м'язова напруга, порушення дихального патерну) та поведінкові прояви (уникання як «охоронні дії»), що є ключовими для сценічної тривожності підлітків.

Зміст рекомендацій організовано відповідно до фазової динаміки сценічної діяльності: передвиступове очікування й підготовка, вихід на сцену та виконання, післявиступова рефлексія (постподієве осмислення). На першому етапі ключовим є зменшення невизначеності та підтримка відчуття контролю над власним станом; на другому – стабілізація психофізіологічної реактивності й фокус уваги на завданні; на третьому – коректне обговорення досвіду без підсилення самокритики та катастрофізації. Така побудова дозволяє одночасно впливати на когнітивні інтерпретації, емоційну інтенсивність тривоги, тілесні прояви напруження й поведінкові стратегії уникання.

Керуючись організаційними умовами діяльності творчих колективів та результатами формувального етапу, рекомендується керівникам забезпечувати передбачувану організацію репетицій і виступів: завчасно повідомляти розклад, регламент, порядок виходів і правила перебування за лаштунками, оскільки зниження невизначеності послаблює передвиступову напругу. У роботі з

колективом доцільно підтримувати психологічну безпеку, уникати публічного порівняння учасників і «рейтингових» висловлювань, натомість підкреслювати індивідуальний прогрес і внесок у спільний результат, що зменшує соціальнооцінювальний тиск і ризик формування унікальної поведінки. Безпосередньо перед виходом на сцену варто впроваджувати коротку передвиступову рутину (2–3 хвилини), що включає діафрагмальне дихання, тілесний розігрів і фокус уваги на завданні; при цьому доцільно мінімізувати інструкції «останньої хвилини» й замінювати оцінні формулювання на «мову дії» (короткі поведінкові орієнтири). Після виступу рекомендовано надавати структурований зворотний зв'язок із акцентом на конкретних сильних сторонах виконання і лише 1–2 зонах розвитку, формулюючи їх як подальші тренувальні завдання; детальний «розбір помилок» доцільно переносити на наступну репетицію, якщо емоційна активація у підлітків залишається високою. Окремо доцільно узгодити правила обговорення виступів у групі (зокрема обмежити публічні коментарі однолітків у зоні підготовки та уникати стигматизації помилок), щоб післявиступова рефлексія не перетворювалася на джерело додаткового соціального тиску.

На підставі комплексної моделі сценічної тривожності та використаного психодіагностичного інструментарію рекомендується фахівцям психологічної служби здійснювати скринінг і моніторинг тривожності у періоди підвищеного навантаження (конкурси, фестивалі, звітні виступи), поєднуючи оцінку ситуативної й особистісної тривожності (STAI-S/STAI-T), соціальнооцінювального страху та уникання (LSAS), емоційної напруги (Лаврентьєва–Титаренко) і тілесної напруги. За результатами моніторингу доцільно організовувати короткі індивідуальні консультації та/або групові заняття, спрямовані на відпрацювання технік саморегуляції: діафрагмального дихання, релаксаційних вправ (зокрема прогресивної м'язової релаксації) та коротких вправ усвідомленості для переключення уваги з самоспостереження на виконання завдання. Окремим напрямом роботи має бути застосування когнітивно-поведінкових стратегій – когнітивного реструктурування

катастрофічних інтерпретацій («помилка = провал») і поступових мікровиступів (експозицій) як способу зменшення уникання та формування коригувального досвіду у безпечних умовах. З урахуванням того, що сценічна тривожність підтримується узгодженістю когнітивних, тілесних і поведінкових реакцій, психологічний супровід доцільно вибудовувати як поєднання навчання «коротким» технікам регуляції (придатним для застосування безпосередньо перед виходом на сцену) та поступового входження у соціальнооцінні ситуації без посилення охоронних дій. За потреби варто узгоджувати позиції з керівниками та батьками, щоб підліток отримував несуперечливі повідомлення щодо підтримки та критеріїв «вдалого виступу».

Виходячи з ролі сімейної підтримки у зниженні соціальнооцінювального тиску, рекомендується батькам підтримувати підлітка без посилення відповідальності через надмірні очікування й порівняння з іншими, акцентуючи увагу на зусиллях і підготовці. У передвиступовий період важливо забезпечувати режимні умови (сон, харчування, оптимізацію побутових стресорів і логістики) та заохочувати застосування коротких технік саморегуляції вдома, що сприяє їх стабільному закріпленню. Безпосередньо перед виходом на сцену доцільною є коротка й спокійна комунікація без додаткових порад у «останню хвилину» та без обговорення можливих помилок чи реакції аудиторії, щоб не підсилювати соціальнооцінювальні очікування. Після виступу рекомендовано обговорювати досвід у формі рефлексії, а не оцінювання: виокремлювати, що вдалося, що допомогло впоратися з хвилюванням, і що варто потренувати далі, підтримуючи відчуття компетентності підлітка. У разі вираженої дезадаптації (стале уникання виступів, інтенсивні соматичні реакції, різке зниження мотивації) доцільно звертатися по додатковий супровід до фахівців психологічної служби.

Ефективність зазначених рекомендацій підвищується за умови узгодженості дій керівників творчих колективів, психологічної служби та батьків. Доцільно домовлятися про єдині принципи зворотного зв'язку, допустимі формулювання перед виступом, правила реагування на помилки та підтримку передвиступової рутини. Узгодженість підходів знижує

суперечливість повідомлень, посилює відчуття психологічної безпеки й підтримує перенесення навичок саморегуляції у реальні соціальнооцінні ситуації.

Підтримка підлітків у ситуаціях сценічних виступів є результативною за умови системної організації допомоги відповідно до фазової динаміки: передвиступове очікування та підготовка, вихід на сцену і виконання, післявиступова рефлексія. Узгоджені дії керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків, спрямовані на зниження соціальнооцінювального тиску, формування передвиступової рутини та закріплення навичок саморегуляції, створюють умови для зменшення страху оцінювання, редукції уникання/охоронних дій і накопичення позитивного сценічного досвіду.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі нашої кваліфікаційної роботи обґрунтовано та описано психопрофілактичну (профілактично-корекційну) програму, спрямовану на зниження сценічної тривожності учасників творчих колективів підліткового віку. Програма поєднує психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, роботу з психоемоційною та тілесною напругою і когнітивно-поведінкові стратегії. Емпіричні результати формувального етапу засвідчили статистично значущу позитивну динаміку психодіагностичних показників в експериментальній групі, що відображає зниження ситуативної та особистісної тривожності (STAI-S, STAI-T), соціальнооцінювального страху та уникання (LSAS), а також емоційної (Лаврентьєва–Титаренко) і тілесної напруги. На основі отриманих даних сформульовано практичні рекомендації для суб'єктів психологічного супроводу, спрямовані на підтримку підлітків у передвиступовий період і підвищення їх психологічної стійкості у соціальнооцінних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників і проявів сценічної тривожності підлітків – учасників творчих колективів, а також розроблено й апробовано програму її профілактики в умовах творчої діяльності. Досягнення мети дослідження забезпечено послідовним виконанням поставлених завдань.

По-перше здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену тривоги й тривожності та уточнено концептуальні підходи до розуміння сценічної тривожності підлітків. Показано багатовимірність феномену тривоги, що вимагає його розгляду у взаємозв'язку біологічних, психофізіологічних і соціально-психологічних чинників. На підставі аналізу джерел систематизовано ключові критерії диференціації тривоги (первинна/вторинна; нормальна/невротична; вітальна/соціальна; конструктивна/деструктивна), що є методологічно значущими для пояснення специфіки сценічної тривожності в підлітковому віці та для визначення напрямів її профілактики у творчих колективах.

По-друге реалізовано емпіричне дослідження сценічної тривожності підлітків із використанням комплексу психодіагностичних методик (STAI, LSAS, методика Лаврентьєвої–Титаренко, шкала тілесної напруги), що забезпечило багатовимірне вимірювання проявів тривожності в емоційно-когнітивному, соціально-оцінювальному та психофізіологічному аспектах. Діагностику здійснено у двох вимірюваннях («до» та «після» впровадження психопрофілактичної програми), проведено кількісний аналіз результатів, подано розподіли рівнів і узагальнену описову статистику. Отримані емпіричні дані підтвердили вираженість сценічної тривожності як комплексного явища, що поєднує соціально-оцінювальний страх/уникання та психосоматичну реактивність.

По-третє розроблено та апробовано психопрофілактичну (профілактично-корекційну) програму, яка поєднує психоедукацію, техніки саморегуляції, емоційно-регуляційні вправи, когнітивно-поведінкові стратегії, а також елементи тілесно-орієнтованих і арт-танцювально-рухових підходів. Результати формувального етапу засвідчили статистично значущу позитивну динаміку психодіагностичних показників у експериментальній групі: зафіксовано зниження ситуативної та особистісної тривожності, соціально-оцінювального страху й уникання, емоційної напруги та тілесної напруги. Таким чином, програмний вплив охопив ключові компоненти сценічної тривожності – емоційно-когнітивний, поведінковий і психофізіологічний. Програма може бути рекомендована для впровадження у творчих колективах, студіях, закладах освіти, центрах дитячого та юнацького розвитку й творчості.

По-четверте на основі отриманих результатів сформульовано науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій для керівників творчих колективів, фахівців психологічної служби та батьків. Рекомендації структуровано з урахуванням фазової динаміки сценічної діяльності (передвиступова підготовка, вихід на сцену/виконання, післявиступова рефлексія) та спрямовано на зниження соціально-оцінювального тиску, формування передвиступової рутини, підтримку психологічної безпеки й закріплення навичок саморегуляції у підлітків.

Гіпотеза дослідження загалом підтверджена. Застосування розробленої психологічної програми профілактики сценічної тривожності, що включає когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-регуляційні вправи та елементи тілесно-орієнтованих і арт-терапевтичних методів, сприяло статистично значущому зниженню показників сценічної тривожності підлітків у порівнянні з їхнім початковим рівнем, а також супроводжувалося зменшенням соматичних маркерів напруження.

Узагальнюючи, можна констатувати, що поєднання теоретичного аналізу, комплексної психодіагностики та апробації профілактичної програми дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні чинники й прояви сценічної

тривожності в підлітковому віці та запропонувати ефективні практичні стратегії її профілактики в умовах діяльності творчих колективів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки та уточнення ефектів програми в умовах різних типів творчої діяльності й різної інтенсивності сценічного навантаження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психіатрична асоціація. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR / пер. з англ. Львів : Компанія «Манускрипт», 2024. 840 с.
2. Апанасенко Г. Л. Психосоматика та здоров'я особистості в умовах хронічного стресу. Київ, 2021. 210 с.
3. Бех І. Д. Психологічні особливості формування самосвідомості підлітка в умовах освітніх трансформацій. Київ, 2020. 280 с.
4. Білоус О. В. Лайбовіц шкала соціальної тривожності (LSAS): український адаптований варіант. *Практична психологія* / за ред. Ю. П. Іваненка. Київ, 2021. С. 45–59. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/read\\_article/id/1245](http://psychology-naes-ua.institute/read_article/id/1245) (дата звернення: 30.04.2026).
5. Болтівець С. І. Психогігієна підліткового віку в умовах цифрової трансформації суспільства : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 195 с.
6. Ващенко І. В. Психологія соціальної тривожності та емоційного інтелекту : монографія. Харків : Видавництво ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2022. 340 с.
7. Гірняк А. Н. Психологічна корекція тривожності особистості засобами когнітивно-поведінкової терапії. Тернопіль : ТНПУ, 2024. 180 с.
8. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Habitus*. 2022. Вип. 43. С. 120–124. URL: <https://lnk.ua/Kck436Ch3> (дата звернення: 14.01.2026).
9. Гора О. В. Вікова психологія та психофізіологія підлітка : навчальний посібник. Дніпро : Акцент ПП, 2022. 240 с.
10. Зазикін В. Г. Психологічні аспекти публічного виступу та подолання сценічного хвилювання : монографія. Львів : Світ, 2023. 156 с.
11. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6. С. 91–98. URL: <https://lnk.ua/1zNeuy3d> (дата звернення: 14.01.2026).

12. Іванцев Н. І. Саморегуляція станів тривоги у підлітків у кризові періоди життя. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 12–25. URL: <https://surl.li/mojkra> (дата звернення: 30.04.2026).
13. Канішевська Л. В. Виховання соціально-успішної особистості підлітка у позашкільній освіті : монографія. Київ : НАПН України, 2020. 310 с.
14. Клочко А. О. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи з психології для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2025. 60 с.
15. Клочко А. О. Рекомендації щодо використання сучасних інструментів і технологій для розвитку дослідницьких навичок з психології. Біла Церква : БІНПО, 2025. 19 с.
16. Ковтун М. Профілактика тривожності у підлітків засобами арт-терапії. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. URL: <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/4567> (дата звернення: 30.04.2026).
17. Крива О. О. Сценічна тривожність як чинник деформації виконавської діяльності музиканта. *Мистецька освіта в Україні*. 2023. Вип. 12. С. 88–94. URL: <https://lnk.ua/dwCcTyQxW> (дата звернення: 30.04.2026).
18. Ксондзик О. Опитувальник сценічної тривоги музикантів Д. Кенні (К-МРАІ-R): психометричне обґрунтування. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2020. URL: <https://lnk.ua/OJXpzTjXL> (дата звернення: 30.04.2026).
19. Кудінова І. Застосування методу арт-терапії в роботі з тривожністю в підлітковому віці. Кривий Ріг : КДПУ, 2024.
20. Лазаренко Н. Г. Психологія тривожності особистості: теорія та практика : монографія. Вінниця, 2022. 200 с.
21. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія : практичний посібник. Київ : Талком, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 321 с.
22. Нечітайло І. С. Психометрична валідація україномовної версії опитувальника нервово-психічної напруги для польових та онлайн-умов. *Психологічний журнал*. 2024. № 10 (2). С. 45–58.

23. Омельченко Я. М. Психологічні особливості подолання страхів у підлітковому віці : монографія. Київ, 2021. 190 с.
24. Пінчук Т. М. Танцювально-рухова терапія як засіб психоемоційного розвантаження підлітків. Черкаси, 2025. 140 с.
25. Попович І., Блинова О. Проблема сценічної тривоги музикантів. *Психологічний журнал К-ПНУ*. Кам'янець-Подільський, 2020. URL: <https://urli.info/1uuRq> (дата звернення: 03.02.2026).
26. Райх В. Характероаналіз / переклад з англійської. Київ : Видавництво «Основи», 2018. 380 с.
27. Рибалка В. В. Психологія професійної та життєвої самореалізації обдарованої молоді : монографія. Київ : ІОД, 2017. 484 с.
28. Сидоренко В. В. Методологія і методи наукових досліджень. Біла Церква : БІНПО, 2024. 150 с.
29. Сизова Л. В., Мітіна С. В. Корекція тривожності у підлітковому віці методами арт-терапії. Одеса, 2024.
30. Смирнова Л. М., Чернишенко О. П. Сценічна тривожність: українська версія методики LSAS. *Вісник прикладної психології*. Київ, 2022. № 1. С. 25–34.
31. Спілбергер Ч. Д. Шкала тривожності STAI. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 32 с.
32. Тарабанова Т. В. Тілесно-орієнтовані практики в роботі з тривожними станами дітей. Запоріжжя, 2023. 175 с.
33. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької П. Таращука. Харків : Видавництво «Фоліо», 2022. 480 с.
34. Харченко Т. Г. Соціальна фобія та сценічний страх у підлітковому віці. *Науковий вісник ХДУ*. 2023. Вип. 5. С. 102–110. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr\\_2023\\_5\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2023_5_12) (дата звернення: 07.02.2026).
35. Хоптяр О. В. Психологічні механізми сценічної тривожності підлітків та їх корекція засобами когнітивно-поведінкової та танцювально-рухової терапії. *Global trends and directions of scientific research development* :

матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Більбао, Іспанія, 31 березня – 03 квітня 2026 р.). International Science Group, 2026. С. 220–223. URL: <https://urli.info/1pa8W> (дата звернення: 11.04.2026).

36. Хоптяр О. В. Психологічні механізми сценічної тривожності підлітків у хореографічних колективах. *Features and trends of interdisciplinary scientific research* : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (Софія, Болгарія, 07–10 квітня 2026 р.). International Science Group, 2026. С. 150–152. URL: <https://urli.info/1uuOY> (дата звернення: 11.04.2026).

37. Хоптяр О. В. Психологічні особливості тривожності дорослих в умовах воєнного стану: виклики для системи освіти. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти* : зб. матеріалів X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Біла Церква, 11 грудня 2025 р.). Ч. 2. Біла Церква – Ломжа : MANS, 2026. С. 282–285. URL: <https://urli.info/1paeu> (дата звернення: 11.04.2026).

38. Хоптяр О. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця* : зб. матеріалів IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (Біла Церква, 15 травня 2025 р.). Біла Церква : БІНПО, 2025. С. 469–473. URL: <https://urli.info/1uuTR> (дата звернення: 11.04.2026).

39. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Eprints MDPU*. 2015. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/> (дата звернення: 14.01.2026).

40. Яремко Р. Я., Кобильченко В. В., Борисова Т. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості. *Молодий вчений*. 2022. № 10 (110). С. 138–142. URL: <https://bit.ly/4783-yaremko> (дата звернення: 14.01.2026).

41. Wojner Horwitz E., Valtasaari P. Acceptance and management of stage fright among musicians. *Frontiers in Psychology*. Lausanne, 2025. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.12345> (дата звернення: 07.02.2026).

42. Brooks A. W. Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement. *Journal of Experimental Psychology*. 2014. Vol. 143(3). P. 1144–1158. URL: <https://doi.org/10.1037/a0035325> (дата звернення: 07.02.2026).
43. Chang-Arana A. M. Stage fright and self-regulation in artistic performance. *Psychology of Music*. 2023. Vol. 51(2). P. 410–425. URL: <https://doi.org/10.1177/0305735622110456> (дата звернення: 08.02.2026).
44. Cochrane Library. Efficacy of cognitive-behavioral interventions for performance anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2025. Issue 3. Art. No.: CD012345.
45. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). *American Psychiatric Association Publishing*. 2022. 1152 p. URL: <https://psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (дата звернення: 02.05.2026).
46. EBSCO Health. Cognitive load and motor performance in high-pressure environments: clinical overview. *EBSCO Point of Care*. 2024.
47. Eysenck M. W., Derakshan N., Santos R., Calvo M. G. Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*. 2007. Vol. 7, no. 2. P. 336–353. URL: <https://centaur.reading.ac.uk/4054/> (дата звернення: 02.05.2026).
48. Hart T., Di Blasi Z. Combined effects of mindfulness and group flow on musical performance. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6.
49. Hase A., O'Brien J., Moore L. J., Freeman P. The relationship between the biopsychosocial model of challenge and threat states and performance: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10.
50. Hu W. Self-management of stage fright by vocal music performers: which techniques are the most effective? *Current Psychology*. 2024. Vol. 43, iss. 42. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06849-x> (дата звернення: 03.02.2026).
51. Kenny D. T. The Psychology of Music Performance Anxiety: Inventory Development and Psychometric Properties. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. Art. 747.
52. Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR). *Psychology Tools*. URL: <https://lnk.ua/9QWjuo8tH> (дата звернення: 04.02.2026).

53. MSD Manual Professional Version. Social Anxiety Disorder (Social Phobia). *Merck & Co., Inc.*, 2023. URL: <https://www.msdmanuals.com/professional> (дата звернення: 04.02.2026).
54. Niering M. et al. Effects of Psychological Interventions on Performance Anxiety. *Behavioral Sciences*. Basel, 2023. Vol. 13. P. 910.
55. Papageorgi I. Understanding performance anxiety in the developmental stages of musicianship. *Frontiers in Psychology*. 2024.
56. Psychology Tools. Social Anxiety: Guide for Performance and Social Situations. London : Psychology Tools Limited, 2026.
57. Roseman I. J. Emotional behaviors, emotivational goals, and emotional strategies. *Evolutionary Psychology*. 2011. Vol. 9(1). P. 80–104.
58. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *The Encyclopedia of Clinical Psychology*. 2015. P. 1–3. URL: <https://lnk.ua/qgswrR92D> (дата звернення: 08.02.2026).
59. Springer Nature. Personality traits and performance anxiety: BIS/BAS sensitivity and rumination. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2017. Vol. 39, № 4. P. 612–624.
60. Wilson G. D. Performance Anxiety. *The Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford, 2016. P. 721–738.
61. Zamani A. Cognitive-behavioral therapy for performance anxiety in adolescent dancers. *Dance Psychology Quarterly*. 2025. Vol. 7. P. 45–58.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
 ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**  
 КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ



## СЕРТИФІКАТ

№ 04-02/2127  
 засвідчує, що  
**Хоптяр Ольга Василівна**  
 взяв(ла) участь у  
 IV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції  
 «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного  
 компетентного фахівця»

Кількість годин/кредитів ЄКТС: 6 годин/ 0,2 кредита  
 Дата проведення: 15 травня 2025 року

Директорка Білоцерківського інституту  
 неперервної професійної освіти



*Вікторія Сидоренко*



Ліцензія Міністерства МАК від 17.02.1994, протокол №9 (вперше), наказ Міністерства освіти і науки України від 15.11.2016 №14924 (переоформлення)

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE  
 STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION "UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT"  
**BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL EDUCATION**



## CERTIFICATE

№ 04-02/2190  
**Olga Hoptyar**  
 to participate the XI International  
 scientific-practical internet conference  
*"Psychological and pedagogical aspects of adult education  
 in the system of continuous education"*  
 December 11, 2025

ECTS 0,2 credits

Director of Bila Tserkva Institute of  
 Continuous Professional Education



*Viktoriia SYDORENKO*





## Додаток В

**ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ STAI**

(автор методики – американський клінічний психолог Чарльз Спілбергер,  
адаптація – Ю. Л. Ханіна)

Ім'я: \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Код: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Інструкція: Оцініть, як Ви відчуваєтеся ЗАРАЗ (State) та ЗАЗВИЧАЙ (Trait).

**Частина 1. Як Ви відчуваєтеся ЗАРАЗ (State):**

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний(а)				
2	Я напружений(а)				
3	Я задоволений(а)				
4	Я схвильований(а)				
5	Я відчуваю себе комфортно				
6	Я нервую				
7	Я розслаблений(а)				
8	Я стривожений(а)				
9	Я впевнений(а)				
10	Я занепокоєний(а)				
11	Я відчуваю себе вільно				
12	Я напружений(а) фізично				
13	Я спокійний(а) внутрішньо				
14	Я роздратований(а)				
15	Я відчуваю себе захищеним(ою)				
16	Я відчуваю страх				
17	Я відчуваю себе врівноваженим(ою)				
18	Я відчуваю себе пригніченим(ою)				
19	Я відчуваю себе впевненим(ою)				
20	Я відчуваю себе розгубленим(ою)				

Сума балів: \_\_\_\_\_

Підпис дослідника: \_\_\_\_\_

## Продовження додатку В

## Частина 2. Як Ви почуваетесь ЗАЗВИЧАЙ (Trait):

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю себе щасливим(ою)				
2	Я легко засмучуюсь				
3	Я відчуваю себе впевненим(ою)				
4	Я часто хвилююся				
5	Я відчуваю себе спокійним(ою)				
6	Я часто нервую				
7	Я відчуваю себе врівноваженим(ою)				
8	Я часто відчуваю страх				
9	Я відчуваю себе розслабленим(ою)				
10	Я часто відчуваю напруження				
11	Я відчуваю себе задоволеним(ою)				
12	Я часто відчуваю тривогу				
13	Я відчуваю себе захищеним(ою)				
14	Я часто відчуваю роздратування				
15	Я відчуваю себе комфортно				
16	Я часто відчуваю пригніченість				
17	Я відчуваю себе впевненим(ою)				
18	Я часто відчуваю розгубленість				
19	Я відчуваю себе вільно				
20	Я часто відчуваю страх				

Сума балів: \_\_\_\_\_

Підпис дослідника: \_\_\_\_\_

**ОПИТУВАЛЬНИК СЦЕНІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (LSAS)**

(автор методики – М. Лібовіц; в українській науковій практиці методика використовується у форматі перекладу)

Ім'я: \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ років

Код: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Інструкція: Оцініть рівень страху (0–3) та уникання (0–3) для кожної ситуації.

0 – немає, 1 – трохи, 2 – сильно, 3 – дуже сильно.

Ситуація	Страх (0–3)	Уникання (0–3)	Примітки
1. Говорити перед групою людей			
2. Танцювати (співати) соло перед аудиторією			
3. Виконувати груповий танець (пісню) на сцені			
4. Виступати у парі (дует)			
5. Репетиція перед керівником			
6. Вихід на сцену перед незнайомими			
7. Отримання оцінки після виступу			
8. Очікування своєї черги на сцені			
9. Виконання складного руху під поглядом інших			
10. Виступ перед камерою (відео-зйомка)			
11. Виступ у конкурсі			
12. Виступ перед однолітками			
13. Виступ перед дорослими			
14. Виступ у великому залі			
15. Виступ у маленькому приміщенні			
16. Імпровізація на сцені			
17. Помилка під час виступу			
18. Отримання критики після виступу			
19. Виступ у новому колективі			
20. Виступ у знайомому колективі			

Сума балів: \_\_\_\_\_

Підпис дослідника: \_\_\_\_\_

**Опитувальник для оцінки сценічної тривожності  
(методика Лаврентьєвої – Титаренко)**

Інструкція: Відповідай на кожне твердження «Так» або «Ні». Відповідай чесно, перше, що спадає на думку.

Питання	Так	Ні
1. Чи хвилюєшся, що тебе будуть оцінювати суворо?		
2. Чи боїшся, що забудеш початок виступу?		
3. Чи відчуваєш страх перед великою аудиторією?		
4. Чи хвилюєшся, коли чекаєш своєї черги на сцені?		
5. Чи переживаєш, що не впораєшся із завданням на сцені?		
6. Чи відчуваєш напруження, коли чуєш аплодисменти перед виходом?		
7. Чи боїшся, що тебе будуть порівнювати з іншими?		
8. Чи хвилюєшся, коли бачиш журі або експертів?		
9. Чи відчуваєш дискомфорт, коли всі дивляться на тебе?		
10. Чи переживаєш, що забудеш важливий рух або слово?		
11. Чи хвилюєшся, що не виправдаєш очікувань педагога?		
12. Чи боїшся, що під час виступу щось піде не так?		
13. Чи відчуваєш сильне хвилювання перед конкурсами?		
14. Чи переживаєш, що не зможеш показати себе найкраще?		

Ключ для оцінювання. За кожну відповідь «Так» нараховується 1 бал.

Підрахуйте загальну кількість балів.

Інтерпретація результатів:

0–7 балів – низький рівень тривожності.

8–14 балів – середній рівень тривожності.

15–20 балів – високий рівень тривожності.

## Додаток Е

## Опитувальник «Шкала тілесної напруги»

(автор методики – Т. А. Немчин; адаптація опитувальника – І. С. Нечітайло)

Ім'я: \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ років

Код: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 3 (0 – зовсім ні, 3 – дуже сильно).

Твердження	0	1	2	3
1. Відчуваю напруження в плечах.				
2. Відчуваю скутість у шії.				
3. Відчуваю напруження в спині.				
4. Відчуваю тремтіння в руках.				
5. Відчуваю напруження в ногах.				
6. Відчуваю стискання в грудях.				
7. Відчуваю напруження в обличчі (щелепи, лоб).				
8. Відчуваю важкість у тілі.				
9. Відчуваю прискорене серцебиття.				
10. Відчуваю загальну скутість тіла перед виступом.				
11. Відчуваю напруження в животі.				
12. Відчуваю тремтіння в колінах.				
13. Відчуваю втому м'язів без фізичного навантаження.				
14. Відчуваю напруження в руках при очікуванні виходу на сцену.				
15. Відчуваю загальну тілесну напругу під час виступу.				

Ключ для оцінювання. Підрахуйте суму балів: 0–10 – низький рівень напруги, 11–20 – середній, 21 і більше – високий рівень тілесної напруги.

Сума балів: \_\_\_\_\_

Підпис дослідника: \_\_\_\_\_

## Результати тестування тривожності за методикою

## Ч. Спілбергер – Ю. Ханін (STAI)

<b>ID</b>	<b>STAI-S до</b>	<b>STAI-T до</b>	<b>STAI-S після</b>	<b>STAI-T після</b>
1	29	50	25	22
2	74	78	61	47
3	52	54	43	44
4	48	60	35	35
5	39	52	25	25
6	65	60	44	39
7	68	55	54	47
8	69	71	58	47
9	26	37	21	21
10	32	55	29	28
11	20	25	20	20
12	27	32	24	24
13	41	68	38	37
14	61	65	51	43
15	64	50	31	30
16	34	48	31	42
17	28	25	20	20
18	40	43	35	32
19	25	35	20	22
20	61	65	44	44
21	79	87	–	–
22	60	65	–	–
23	51	61	–	–
24	35	45	–	–
25	28	40	–	–
26	39	61	–	–
27	49	55	–	–
28	51	55	–	–
29	26	27	–	–
30	20	20	–	–
31	24	33	–	–
32	58	62	–	–

## Додаток И

**Вимірювання страху та уникання у соціально-оцінювальних ситуаціях за  
шкалою соціальної тривожності Лібовіца (LSAS)**

<b>ID</b>	<b>Страх (до)</b>	<b>Уникання (до)</b>	<b>Разом (до)</b>	<b>Страх (після)</b>	<b>Уникання (після)</b>	<b>Разом (після)</b>
1	11	3	14	8	1	9
2	24	26	50	18	12	30
3	20	13	33	12	8	20
4	17	12	29	6	7	13
5	15	7	22	5	4	9
6	26	17	43	10	12	22
7	31	14	45	14	5	19
8	33	14	47	19	5	24
9	9	3	12	3	1	4
10	12	5	17	8	1	9
11	6	1	7	3	0	3
12	5	2	7	3	0	3
13	18	6	24	11	2	13
14	28	12	40	21	10	31
15	28	14	42	7	1	8
16	11	4	15	7	1	8
17	12	1	13	7	0	7
18	21	2	23	14	0	14
19	9	2	11	7	0	7
20	32	8	40	17	1	18
21	40	15	55	–	–	–
22	23	16	39	–	–	–
23	30	22	52	–	–	–
24	9	10	19	–	–	–
25	10	0	10	–	–	–
26	17	5	22	–	–	–
27	21	9	30	–	–	–
28	24	8	32	–	–	–
29	10	2	12	–	–	–
30	5	2	7	–	–	–
31	7	0	7	–	–	–
32	27	10	37	–	–	–

## Додаток К

**Виявлення загальної тривожності та поведінкових проявів емоційного  
напруження за методикою Лаврентьєвої–Титаренко**

<b>ID</b>	<b>Бал (до)</b>	<b>Бал (після)</b>
1	6	1
2	8	3
3	6	2
4	8	3
5	6	3
6	8	3
7	7	3
8	8	4
9	1	1
10	7	1
11	1	1
12	2	1
13	10	3
14	9	4
15	6	1
16	6	2
17	1	1
18	2	1
19	3	1
20	7	2
21	12	–
22	9	–
23	8	–
24	5	–
25	4	–
26	8	–
27	7	–
28	7	–
29	1	–
30	0	–
31	2	–
32	5	–

## Додаток Л

## Фіксація соматичних маркерів стресу за шкалою тілесної напруги

<b>ID</b>	<b>Бал (до)</b>	<b>Бал (після)</b>
1	9	3
2	8	3
3	10	4
4	14	5
5	6	3
6	8	4
7	20	7
8	22	11
9	5	2
10	13	5
11	3	1
12	5	1
13	14	5
14	31	15
15	25	12
16	10	2
17	6	3
18	7	2
19	4	2
20	28	9
21	12	–
22	9	–
23	8	–
24	5	–
25	4	–
26	8	–
27	7	–
28	7	–
29	1	–
30	0	–
31	2	–
32	5	–

## **Програма профілактики сценічної тривожності для підліткових груп творчих колективів (формат – корекційний тренінг)**

### **«ГАРМОНІЯ СЦЕНИ: подолання та профілактика сценічної тривожності підлітків»**

**Цільова група:** підлітки 11–14 років, учасники творчих колективів (музичних, хореографічних, театральних).

**Тривалість:** 10 занять по 90 хвилин.

#### **ПЕРЕДМОВА**

**Актуальність програми.** Сценічна тривожність є однією з найпоширеніших проблем серед молодих виконавців. Вона може не лише псувати якість виступу, а й призводити до відмови від творчої діяльності. Програма розроблена на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), тілесно-орієнтованих практик та терапії прийняття та відповідальності (АСТ, модель DNA-V).

**Мета програми:** формування у підлітків навичок саморегуляції, психологічної стійкості та впевненої поведінки в ситуації публічного виступу.

#### **Завдання:**

1. Нормалізувати стан тривоги як природну реакцію організму.
2. Навчити технік м'язової релаксації та діафрагмального дихання.
3. Сформувати навички роботи з негативними автоматичними думками.
4. Розробити персональну передвиступову рутину для кожного учасника.
5. Трансформувати страх помилки у досвід розвитку.

#### **Структура заняття:**

1. Вступна частина (15 хв.): ритуал привітання, обговорення домашнього завдання, рефлексія стану.
2. Основна частина (65 хв.): інформаційне повідомлення, практичні вправи, мікроекспозиції.
3. Підсумкова частина (10 хв.): підбиття підсумків, отримання домашнього завдання, оцінювання заняття.

#### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Заняття 1.** Психосвіта та стартова діагностика.

**Заняття 2.** Тілесний інтелект: прогресивна м'язова релаксація.

**Заняття 3.** Сила дихання: керування рівнем збудження.

**Заняття 4.** Мистецтво думки: КПТ-стратегії на сцені.

**Заняття 5.** Психологічна гнучкість: модель DNA-V.

**Заняття 6.** Мій ритуал успіху: передвиступова рутинна.

**Заняття 7.** Образ «Я» на сцені: від критики до підтримки.

**Заняття 8.** Соціальний виклик: робота зі страхом оцінювання.

**Заняття 9.** Право на помилку: невдача як сходинка до майстерності.

**Заняття 10.** Інтеграція: персональна карта стабільності.

#### **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 1**

Тема: Психосвіта та стартова діагностика

**Ціль:** нормалізація тривоги, пояснення зв'язку між думками та тілом.

**Матеріали:** бланки тестів, щоденники самоспостереження, олівці.

Етап	Зміст	Час
1.1 Вступ	Привітання. Огляд програми. Вправа «Моє творче ім'я»	15 хв.
1.2 Теорія	Модель циклу стресу: чому тремтять коліна?	20 хв.
1.3 Практика	Вправа «Усвідомлене дихання» (2 хв.). Стартова діагностика	45 хв.
1.4 Підсумок	Рефлексія. Домашнє завдання: Щоденник відчуттів	10 хв.

#### **Вправа «Модель циклу стресу»**

Ведучий на фліпчарті малює схему: **Думка** («Я забуду рухи») → **Емоція** (Страх) →

**Тіло** (Прискорене серцебиття) → **Поведінка** (Уникання погляду). Обговорення: як розірвати це коло?

#### **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 2**

Тема: Тілесний інтелект: прогресивна м'язова релаксація (ПМР)

**Ціль:** навчити знімати м'язові затиски за методом Джекобсона.

Етап	Зміст	Час
2.1 Вступ	Обговорення щоденників. Вправа «Тілесне сканування»	15 хв.
2.2 Практика	Повний цикл ПМР: від обличчя до ніг	50 хв.
2.3 Аналіз	Робота зі шкалою напруження (0–10) до і після	15 хв.
2.4 Підсумок	Д/З: ПМР тричі на тиждень	10 хв.

**Методична вказівка:** Навчіть підлітків, що сильне напруження м'язів на 5 секунд викликає автоматичне розслаблення. Це «фізичний хак» для організму.

#### **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 3**

**Тема:** «Дихання як пульт керування емоціями».

**Ціль:** Навчити діафрагмальному диханню та подовженому видиху як «швидкій» техніці стабілізації перед виступом.

**Матеріали/обладнання:** Паперові стаканчики/пір'їнки, секундомір, щоденники самоспостереження, шкала 0–10.

Етап	Зміст	Час
3.1 Вступ	Рефлексія Д/З. Вправа «Дихання на долоні» (гаряче/холодне).	15 хв.
3.2 Теорія	Дихання та вегетативна система: чому подовжений видих заспокоює.	10 хв.
3.3 Практика	Діафрагмальне дихання («рука на груди/живіт»), «стаканчик на животі», «заспокійливий видих» 1:2.	40 хв.
3.4 Мікро-експозиція	«Дихання під тиском»: 1 хв навантаження → відновлення дихання за 60–90 сек.	15 хв.
3.5 Підсумок	Рефлексія. Домашнє завдання.	10 хв.

#### **Ключові вправи:**

«Заспокійливий видих»: вдих 3 – видих 6 (або 4–8), 4–6 циклів.

«Пушинка»: видих максимально рівний і повільний.

#### **Домашнє завдання:**

Практикувати «заспокійливий видих» 1–2 рази на день по 2 хв; відмічати зміни (0–10).

**Методичні вказівки ведучому:** Не використовувати тривалі затримки дихання; за дискомфорту зменшити глибину вдиху. Пояснювати через метафори («надуваємо кульку в животі», «здуваємо кульбабку»).

#### **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 4**

Тема: Мистецтво думки: робота з тривожними переконаннями

**Ціль:** навчити розрізняти факти та тривожні фантазії.

#### **Вправа «Докази за та проти»**

Учасник записує думку: «Всі помітять, що в мене трясуться руки».

*Докази ЗА:* я відчуваю тремор.

*Докази ПРОТИ:* глядачі сидять далеко; софіти засліплюють; я тримаю мікрофон/інструмент міцно.

*Нова думка:* «Навіть якщо руки трохи тремтять, моя майстерність дозволяє виконати номер добре».

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 5

**Тема:** Психологічна гнучкість (Модель DNA-V)

**Ціль:** розвиток здатності приймати досвід.

**Рольова гра «Три голоси»:**

**Радник (D - Discoverer):** голос, що пропонує нові дії («А спробуй вийти швидше?»).

**Спостерігач (N - Noticer):** голос, що просто констатує («Я бачу, що моє серце б'ється часто»).

**Дослідник (A - Advisor):** внутрішній критик, який «захищає» нас («Краще не виходь, бо зганьбишся»).

**Завдання:** навчитися дякувати Раднику, але слухати Спостерігача.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 6

**Тема:** «Від хаосу до фокусу: створюємо власний сценарій підготовки».

**Ціль:** Систематизувати техніки у персональний алгоритм підготовки «10 хвилин до виходу» та зменшити невизначеність.

**Матеріали/обладнання:** Аркуші паперу, стікери, музичний програвач, шаблон «Мій чек-лист виступу».

Етап	Зміст	Час
6.1 Вступ	Рефлексія. Вправа «Знамениті ритуали».	15 хв.
6.2 Теорія	«Магія рутини»: рутина як «якір» (тіло–дихання–думка).	10 хв.
6.3 Практика	Конструктор «Мій план 10 хв до виходу» (10/5/2/1 хв).	25 хв.
6.4 Практика	Вправа «Кінотеатр у голові» (ментальна репетиція).	20 хв.
6.5 Практика	Гра «За лаштунками» (рутина під легкий шум).	10 хв.
6.6 Підсумок	Рефлексія. Домашнє завдання.	10 хв.

#### Ключові вправи:

«Мій план 10 хвилин до виходу»: 10 хв – розминка/релаксація; 5 хв – дихання; 2 хв – фраза підтримки; 1 хв – позиція сили.

«Кінотеатр у голові»: уявити не ідеальність, а відновлення після дрібної помилки.

**Домашнє завдання:** Протестувати рутину 2 рази (репетиція/вдома/перед відповіддю у класі) і коротко записати результат.

**Методичні вказівки вєдучому:** Наголошувати на індивідуальності рутин; мати «план Б» (1–2 ключові кроки), якщо бракує часу.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 7

**Тема:** «Мій внутрішній союзник: як стати самому собі найкращим фанатом».

**Ціль:** Зменшити самокритику; навчити самопідтримці та змінити сприйняття аудиторії з «судді» на «партнера».

**Матеріали/обладнання:** Дзеркало/камера телефону, папір, маркери, список позитивних характеристик.

Етап	Зміст	Час
7.1 Вступ	Рефлексія рутини. Вправа «Комплімент моєму таланту».	15 хв.
7.2 Теорія	Проекція внутрішнього критика на глядачів. «Глядач-друг».	10 хв.
7.3 Практика	«Лист від найкращого фаната».	25 хв.
7.4 Практика	Техніка «Дзеркало впевненості» + «фраза сили».	20 хв.
7.5 Практика	Гра «Глядацькі маски».	10 хв.
7.6 Підсумок	Рефлексія. Домашнє завдання.	10 хв.

**Ключові вправи:** «Лист від найкращого фаната»: підкреслити сильні сторони та фразу підтримки перед виходом.

«Дзеркало впевненості»: знайти 3 опори сценічного образу; проговорити «фразу сили».

**Домашнє завдання:**

Щоранку 5 днів: 1 фраза підтримки перед дзеркалом; після репетиції – 2 сильні моменти + 1 зона розвитку у форматі дії.

**Методичні вказівки ведучому:**

Уникати коментарів щодо зовнішності; фокус на енергії, експресії, поставі.

Підтримувати добровільність у читанні листа; правило «пасу».

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 8**

**Тема:** «Глядач – мій союзник: як перестати боятися чужих очей».

**Ціль:** Знизити чутливість до поглядів/оцінок; освоїти техніки зорового контакту й переорієнтації уваги; тренувати експозицію у безпечних умовах.

**Матеріали/обладнання:** Стільці для «зали», картки «типи глядачів», телефон для запису (за згодою).

Етап	Зміст	Час
8.1 Вступ	Рефлексія фраз підтримки. Вправа «Погляд у натовпі».	15 хв.
8.2 Теорія	«Ефект прожектора»: чому здається, що всі бачать помилки.	10 хв.
8.3 Практика	Техніка «Сканування залу» («світлі точки», «третє око»).	20 хв.
8.4 Практика	Вправа «Непрохані гості» (відволікаючі реакції аудиторії).	20 хв.
8.5 Практика	Гра «Зміна ролей» (журі → фанати).	15 хв.
8.6 Підсумок	Рефлексія. Домашнє завдання.	10 хв.

**Ключові вправи:**

«Сканування залу»: знайти 3–4 «світлі точки» або дивитися трохи вище голів («третє око»).

«Непрохані гості»: продовжувати фрагмент виступу, тримаючи фокус на завданні + подовжений видих.

**Домашнє завдання:**

У щоденних розмовах утримувати зоровий контакт на 2–3 секунди довше; зафіксувати тривогу 0–10 до/після.

**Методичні вказівки ведучому:**

Поступово нарощувати складність реакцій аудиторії; заборонити сарказм і висміювання.

Відеозапис можливий лише за попередньої згоди та без поширення.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 9**

**Тема:** Право на помилку: робота зі страхом невдачі

**Ціль:** зниження катастрофізації.

**Вправа «Найгірше – Реальне – Достатнє»**

*Найгірше:* я впаду на сцені і всі будуть сміятися.

*Реальне:* я можу спіткнутися, але встану і продовжу.

*Достатнє:* я виконаю номер з однією дрібною помилкою, яку глядач навіть не помітить.

**Практикум:** Навмисне допущення помилки в групі. Підліток має вийти і «фальшиво» почати номер, посміхнутися і продовжити. Це знімає закляття ідеальності.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ 10**

**Тема:** Інтеграція та фінальна діагностика

**Ціль:** закріплення результатів.

**Вправа «Персональна карта стабільності»**

Кожен учасник малює карту, де вказує:

Свою «якорну» вправу дихання.

Свою передвиступову фразу-підтримку.

Свою цінність (Навіщо я це роблю? – Бо люблю музику).

**Завершення:** Фінальний виступ-демонстрація, де кожен використовує свою 2-хвилинну рутину перед виходом.

#### ДОДАТКИ

##### Додаток 1. Щоденник самоспостереження

Дата	Ситуація	Думка	Рівень тривоги (0-10)	Що допогло?
------	----------	-------	-----------------------	-------------

##### Додаток 2. Оцінювальна анкета заняття (0–10 балів)

Мій настрій після заняття.

Корисність вправ.

Наскільки я почуваюся впевненіше на сцені.

### ЗАНЯТТЯ 1. ПСИХООСВІТА ТА СТАРТОВА ДІАГНОСТИКА: ТРИВОГА ЯК РЕСУРС І СИГНАЛ

**Тема:** Психосоосвіта та стартова діагностика: «Тривога як ресурс і сигнал»

**Ціль:** Нормалізація хвилювання як нормативної реакції; формування базового розуміння взаємозв'язку «думки – емоції – тіло – поведінка»; створення правил психологічної безпеки; первинне вимірювання показників тривожності.

**Тривалість:** 90 хв (15 хв вступ, 65 хв основна частина, 10 хв підсумок).

**Формат:** Групове заняття (11–14 років), 8–16 учасників.

**Матеріали:** Фліпчарт/дошка, маркери, стікери, бланки STAI/LSAS та інших шкал (за потреби), «Щоденник самоспостереження», ручки, таймер/секундомір.

Етап	Зміст	Час
1.1 Вступ	Привітання. Ознайомлення з метою та структурою програми. Вправа-«крижолом» «Моє творче ім'я». Узгодження правил групи.	15 хв
1.2 Психосоосвіта	Пояснення феномену сценічної тривожності та «циклу стресу». Модель: думка → емоція → тіло → поведінка. Нормалізація реакцій (серцебиття, тремор тощо).	20 хв
1.3 Практична частина	Вправа «Термометр хвилювання» (0–10). Мікротехніка «Усвідомлене дихання 2 хв». Стартова діагностика (заповнення бланків).	45 хв
1.4 Підсумок	Рефлексія. Узагальнення «що беру із заняття». Видача домашнього завдання та правил самоспостереження.	10 хв

#### **Блок «Правила групи» (проговорити й зафіксувати на плакаті):**

Конфіденційність: особисте не виноситься за межі групи.

Без висміювання та оцінних ярликів: помилка – частина навчання.

Право «пасу»: можна відмовитися від відповіді/вправи й повернутися пізніше.

Говоримо від першої особи («я відчуваю...», «мені допомагає...»).

Підтримувальний фідбек: спочатку сильні сторони, потім зона розвитку.

**Вправа «Моє творче ім'я» (крижолом).**

Кожен учасник називає себе так, як хоче звучати на сцені (ім'я/псевдонім) і додає 1 слово-асоціацію про свій талант (наприклад, «Олена – Ритм», «Максим – Голос»).

Коротке обговорення: «Що допомагає мені бути впевненим/ою, коли я в ролі?».

**Міні-лекція «Цикл стресу: як тривога впливає на виступ».**

Ведучий малює схему: Думка («я зіб'юся») → Емоція (страх) → Тіло (серцебиття/тремор) → Поведінка (уникання/надконтроль).

Групове обговорення: «Де в цьому колі я можу впливати? (дихання, увага, думка, дія)».

Підкреслення: мета – не «забрати хвилювання», а навчитися керувати ним.

**Вправа «Термометр хвилювання» (0–10).**

Учасники на стікерах ставлять свою цифру хвилювання «прямо зараз» і приклеюють на шкалу 0–10.

Питання для короткої рефлексії: «Де в тілі відчувається напруга?», «Що саме лякає найбільше?», «Що вже допомагало раніше?».

**Мікротехніка «Усвідомлене дихання 2 хв».**

Інструкція: сісти рівно, стопи на підлозі. 4 цикли: вдих носом 3 рахунки – повільний видих ротом 6 рахунків.

Після: знову оцінити «термометр хвилювання» і відмітити зміни (на 0–10).

**Стартова діагностика.**

Пояснення правил заповнення: немає «правильних» відповідей, важлива щирість.

Заповнення бланків (STAI-S, STAI-T, LSAS та інші шкали за програмою).

Збір матеріалів, коротка пауза-розминка (1–2 хв) за потреби.

**Домашнє завдання:**

Заповнювати «Щоденник самоспостереження» 3 рази протягом тижня: Ситуація → Думка → Рівень тривоги (0–10) → Тілесні прояви → Що допомогло/що завадило.

Перед сном 1 раз виконати «заспокійливий видих» (вдих 3 – видих 6) протягом 2 хв.

**Методичні вказівки ведучому:**

З першого заняття задавайте тон: без «перевірок», без сорому за симптоми (тремор, пітливість), тільки нормалізація.

Валідуйте переживання: «Хвилюватися – нормально, це означає, що виступ для вас важливий».

Слідкуйте, щоб обговорення не перетворювалося на взаємне порівняння («у мене гірше/краще»).

Під час діагностики забезпечте тишу, достатній час і можливість уточнити інструкцію.

**Зауваги з безпеки:**

Дихальні вправи виконуються без тривалих затримок; учасник може зменшувати темп у разі дискомфорту.

Фізичні мікронавантаження (стрибки/присідання) виконуються у щадному режимі з урахуванням стану здоров'я.

Усі вправи на «глядацькі реакції» проводяться без приниження та з попередньо узгодженими правилами групи.

## **ЗАНЯТТЯ 2. ТІЛЕСНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ (ПМР)**

**Тема:** «Тіло – мій інструмент: опановуємо м'язову свободу»

**Мета:** Навчити підлітків розрізняти стан напруження та розслаблення.

Освоїти техніку швидкого зняття «затисків» перед виходом на сцену.

Розвинути навичку усвідомленого контролю над тілесними реакціями.

**Обладнання:** каремати або зручні стільці, спокійна фонова музика, шкала «Термометр напруження».

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія домашнього завдання:** обговорення записів у Щоденниках самоспостереження. Чи вдалося помітити зв'язок між тривожною думкою та напруженням у тілі?

**Вправа «Скульптор і Глина»:** робота в парах. Один учасник «ліпить» зі свого напарника фігуру, що уособлює «Страх», а потім фігуру «Впевненість». Аналіз відчуттів у обох станах.

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Принцип контрасту» (10 хв.)*

Ведучий пояснює механізм релаксації за Е. Джекобсоном: щоб м'яз розслабився, його спочатку потрібно максимально напружити.

**Поняття «затиску»:** як м'язовий панцир заважає диханню та вільним рухам на сцені.

*Практикум: Повний цикл ПМР (35 хв.)*

Учасники сідають або лягають. Ведучий диктує команди для послідовного напруження (на 5 сек) та розслаблення (на 10-15 сек) наступних груп м'язів:

**Кисті:** стиснути в кулаки, ніби вичавлюєте лимон.

**Плечі:** підтягнути до вух, намагаючись «сховати» голову.

**Обличчя:** сильно зажмуритися та напружити щелепу (зморщити ніс).

**Живіт:** зробити «кам'яним».

**Ноги:** витягнути носки та напружити литки.

*Вправа «Лялька на мотузках» (20 хв.)*

Учасники стоять, уявляючи, що вони – маріонетки, яких тримають за мотузки.

Коли ведучий каже «обрізали мотузку на правій руці» – рука безвільно падає.

**Мета:** навчитися миттєво «скидати» напруження з окремих частин тіла, що критично важливо під час виступу.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Оцінювання стану:** заповнення шкали «Термометр напруження» (порівняння стану до і після вправ).

**Домашнє завдання:** практикувати «короткий цикл» ПМР (руки-плечі-обличчя) щоразу, коли виникає ситуація оцінювання (на уроці, під час репетиції).

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

**Спостереження:** підлітки часто соромляться робити гримаси під час напруження м'язів обличчя. Почніть робити це першим, демонструючи кумедність і безпечність процесу.

**Важливо:** наголошуйте, що розслаблення має відчуватися як приємне тепло або легкість, що розливається м'язами після напруження.

**Зв'язок з реальністю:** запитайте учасників, які саме «затиски» заважають їм грати на інструменті чи танцювати (наприклад, затиснуті кисті у піаністів або «дерев'яні» коліна у танцівників).

### ЗАНЯТТЯ 3. СИЛА ДИХАННЯ: КЕРУВАННЯ РІВНЕМ ЗБУДЖЕННЯ

**Тема:** «Дихання як пульт керування емоціями»

**Мета:** Навчити підлітків використовувати дихання для швидкого зниження рівня тривоги. Освоїти техніку діафрагмального («животом») дихання. Розвинути навичку стабілізації стану в умовах обмеженого часу (безпосередньо перед виходом на сцену).

**Обладнання:** паперові стаканчики (або пір'їни), секундомір, щоденники самоспостереження.

#### ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення успіхів у виконанні м'язової релаксації (Д/З минулого заняття).

**Вправа «Дихання на долоні»:** учасники дмухають на долоню, імітуючи «гаряче» та «холодне» дихання. Обговорення: як змінюється внутрішній стан залежно від швидкості видиху.

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Дихання та вегетативна система» (10 хв.)*

Ведучий пояснює зв'язок дихання з мозком: при тривозі дихання стає поверхневим і частим («грудним»), що посилює паніку.

Глибоке дихання сигналізує мозку: «Я в безпеці, можна розслабитися».

*Практикум: Діафрагмальне дихання (25 хв.)*

Учасники кладуть одну руку на груди, іншу на живіт.

**Завдання:** дихати так, щоб рухалася лише нижня рука (на животі), а верхня залишалася нерухомою.

**Вправа «Стаканчик на животі»:** виконується лежачи; завдання — підіймати та опускати стаканчик за допомогою лише дихання животом.

*Техніка «Заспокійливий видих» (20 хв.)*

Освоєння формули: видих має бути вдвічі довшим за вдих (наприклад, вдих на 3 рахунки — видих на 6).

Це активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за спокій.

**Вправа «Пушинка»:** завдання – вдихнути носом і видихати ротом так повільно й плавно, щоб уявна пушинка перед обличчям не ворушилася.

*Мікроекспозиція: «Дихання під тиском» (10 хв.)*

Учасники виконують інтенсивні фізичні вправи (стрибки, присідання) протягом 1 хв, щоб імітувати прискорене серцебиття.

**Завдання:** максимально швидко відновити спокійний ритм, використовуючи вивчену техніку діафрагмального дихання.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Яка техніка дихання здалася найпростішою для використання за кулісами?».

**Домашнє завдання:** практикувати «Заспокійливий видих» перед сном та під час виконання нудних або стресових завдань.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

Індивідуальний підхід: пам'ятайте, що підліткам з астмою або високим рівнем тривоги може бути важко робити довгі затримки дихання – пропонуйте їм комфортний для них ритм.

Метафори: використовуйте зрозумілі образи – «надуваємо кульку в животі», «здуваємо кульбабку».

Візуалізація: пропонуйте під час видиху уявляти, як разом із повітрям із тіла виходить напруження.

### ЗАНЯТТЯ 4. МИСТЕЦТВО ДУМКИ: КІТ-СТРАТЕГІЇ НА СЦЕНІ

**Тема:** «Навчи свого внутрішнього критика мовчати»

**Мета:** Навчити підлітків розпізнавати негативні автоматичні думки, що виникають перед виступом. Сформувані навички когнітивного рефреймінгу (переосмислення) страху.

Замінити катастрофічні очікування на реалістичні установки.

**Обладнання:** картки «Думка-пастка», метафоричні карти або картинки із зображенням різних емоцій, робочі зошити.

#### ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення досвіду використання «дихання животом» у стресових ситуаціях протягом тижня.

**Вправа «Думки-горобці»:** учасники мають швидко назвати три думки, які пролітають у голові, коли вони бачать глядачів. Ведучий фіксує їх на дошці, розділяючи на «корисні» та «шкідливі».

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Хто керує моїм шоу?» (15 хв.)*

Ведучий пояснює зв'язок між думкою, емоцією та результатом.

**Пастки мислення:** «катастрофізація» (уява найгіршого фіналу) та «читання думок» (впевненість, що глядачі налаштовані вороже).

**Поняття Внутрішнього Критика:** чому він з'являється і як він «заморожує» наші рухи.

*Практикум: Техніка «Детектор брехні» (20 хв.)*

Робота з картками, на яких написані типові страхи: «Я все забуду», «Наді мною будуть сміятися», «Я не маю таланту».

**Завдання:** учасники мають знайти докази «Проти» цієї думки (наприклад: «Я репетирував 20 разів, м'язова пам'ять спрацює автоматично»).

*Вправа «Трансформація: Від Списку Жахів до Списку Дій» (20 хв.)*

Складання таблиці перекодувань:

*Було:* «Я не маю права на помилку».

*Стало:* «Навіть професіонали помиляються; головне – як я продовжу виступ».

*Було:* «Я жахливо виглядаю».

*Стало:* «Мій костюм – це мій сценічний образ, він допомагає мені бути в ролі».

*Гра «Радіо "Тривога"» (10 хв.)*

Один учасник розповідає про свій успіх, а інший – «Радіо Тривога» – постійно бурмоче під руку щось негативне.

**Мета:** навчитися діяти, сприймаючи негативні думки просто як фоновий шум, а не як істину.

Подсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Яка фраза-підтримка сьогодні стала для мене найсильнішою?».

**Домашнє завдання:** виписати 3 свої найчастіші негативні думки про виступ і створити для них «позитивних двійників».

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

**Гумор:** підлітки краще сприймають роботу з думками через іронію. Називайте внутрішнього критика кумедним ім'ям (наприклад, «Буркотун» або «Панікер»).

**Обережність:** не заперечуйте почуття підлітка («Це не страшно»). Замість цього використовуйте: «Це страшно, але ти можеш з цим впоратися».

**Баланс:** наголошуйте, що мета – не позбутися думок зовсім, а змінити своє ставлення до них.

## ЗАНЯТТЯ 5. ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ: МОДЕЛЬ DNA-V

**Тема:** «Твої внутрішні помічники: Дослідник, Спостерігач та Порадник»

**Мета:** Познайомити підлітків з моделлю DNA-V як інструментом адаптації до стресу.

Навчити розділяти факти (те, що ми бачимо) та оцінки (те, що ми думаємо).

Розвинути навичку діяти відповідно до своїх цінностей, попри хвилювання.

**Обладнання:** аркуші формату А3, кольорові маркери, картки з назвами ролей (Дослідник, Спостерігач, Порадник), Щоденники самоспостереження.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення домашнього завдання – чи вдалося знайти «позитивних двійників» для негативних думок?

**Вправа «Метафора пасажирів у автобусі»:** ведучий розповідає історію про водія (підлітка) та галасливих пасажирів (тривожні думки). Мета: зрозуміти, що водій може їхати до своєї мети, навіть якщо пасажир кричать.

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Знайомство з ролями DNA-V» (15 хв.)*

Ведучий презентує три внутрішні стани:

**Дослідник (Discoverer):** той, хто пробує нове, експериментує на сцені.

**Спостерігач (Noticer):** той, хто помічає сигнали тіла (тремор, дихання) без оцінки.

**Порадник (Advisor):** наш внутрішній голос (Критик), який намагається нас «захистити», забороняючи ризикувати.

**Цінності (Values):** те, що для нас важливо (музика, самовираження, драйв).

*Практикум: Вправа «Погляд Спостерігача» (20 хв.)*

Учасники мають описати ситуацію виступу виключно мовою фактів.

*Оцінка Порадника:* «Це катастрофа, я виглядаю безглуздо».

*Опис Спостерігача:* «Я стою на сцені, світло ламп яскраве, я відчуваю вологість долонь і чую тишу в залі».

**Мета:** знизити емоційну інтенсивність через перехід у позицію свідка.

*Гра-драматизація «Рада директорів» (20 хв.)*

Учасники діляться на групи по трое. Один грає «Порадника» (відмовляє від виступу), другий – «Дослідника» (пропонує ідеї), третій – «Спостерігача» (фіксує стан).

**Завдання:** домовитися про вихід на сцену, враховуючи інтереси кожного.

*Вправа «Мій компас – Цінності» (10 хв.)*

Кожен учасник пише на аркуші відповідь на питання: «Заради чого я готовий терпіти цей страх?» (наприклад: «заради відчуття польоту під час танцю»).

Ця цінність стає «паливом» для Дослідника.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Яка з ролей (D, N чи A) у мене розвинена найкраще, а яку варто підсилити?»

**Домашнє завдання:** у Щоденнику зафіксувати одну ситуацію за тиждень і розписати її з позицій Спостерігача та Порадника.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ**

**Візуалізація:** намалуйте на дошці велике коло (Цінності) та три менших кола навколо нього (D, N, A), щоб підлітки візуально запам'ятали структуру.

**Робота з Порадником:** наголошуйте, що ми не воюємо з Порадником, а дякуємо йому за турботу, але рішення приймаємо самі.

**Динаміка:** якщо група втомлена, проведіть вправу на «Дослідника» – нехай кожен вигадас дивний, новий спосіб привітатися.

## **ЗАНЯТТЯ 6. МІЙ РИТУАЛ УСПІХУ:**

### **ПЕРЕДВИСТУПОВА РУТИНА**

**Тема:** «Від хаосу до фокусу: створюємо власний сценарій підготовки»

**Мета:** Систематизувати вивчені техніки (дихання, релаксація, когнітивні установки) у єдиний алгоритм. Навчити підлітків методу позитивної візуалізації майбутнього виступу. Зменшити рівень невизначеності перед виходом на сцену через автоматизацію дій.

**Обладнання:** аркуші паперу, стікери, музичний програвач, бланки «Мій чек-лист виступу».

#### ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення результатів спостереження за «Порадником» та «Спостерігачем».

**Вправа «Знамениті ритуали»:** коротка розповідь про те, як відомі артисти чи спортсмени готуються до виходу (наприклад, певна послідовність рухів або прослуховування конкретної музики).

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Магія рутини» (10 хв.)*

Ведучий пояснює, що мозок заспокоюється, коли ми робимо звичні речі.

**Рутини** – це не обмеження, а «якір», який тримає нас у реальності, коли емоції зашкалюють.

Складові рутини: тілесна (розминка), дихальна (квадрат), ментальна (фраза-підтримка).

*Практикум: Конструктор «Мій план 10 хвилин до виходу» (25 хв.)*

Учасники складають свій покроковий план за шаблоном:

**10 хв до виходу:** Тілесна вправа (напр., ПМР для рук або стрибки).

**5 хв до виходу:** Дихальна техніка (напр., «Заспокійливий видих»).

**2 хв до виходу:** Фраза-афірмація («Я готовий поділитися своєю музикою»).

**1 хв до виходу:** Позиція сили (вправа «Супергерой» – розправлені плечі, підняте підборіддя).

*Вправа «Кінотеатр у голові» (20 хв.)*

Техніка ментальної репетиції під супровід спокійної музики.

Учасники заплющують очі та уявляють свій виступ від першої особи: від моменту виходу на сцену до фінальних оплесків.

**Важливо:** уявляти не ідеальний виступ, а те, як ви успішно справляєтеся з можливим хвилюванням або дрібними помилками.

*Гра «За лаштунками» (10 хв.)*

Група ділиться на «артистів» та «глядачів». «Артисти» мають продемонструвати свою 1-хвилинну рутину під час того, як «глядачі» створюють легкий фоновий шум.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Чи відчуваю я більше контролю, коли маю чіткий план дій?».

**Домашнє завдання:** протестувати свій «ритуал успіху» під час домашньої репетиції або перед відповіддю біля дошки в школі.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

**Індивідуальність:** наголошуйте, що рутинна одного учасника може кардинально відрізнятись від іншого (комусь потрібен спокій, а комусь – активні рухи).

**Гнучкість:** навчіть підлітків, що якщо рутину довелося скоротити через обставини, це не означає, що виступ провалено. Достатньо зробити один «заспокійливий видих».

**Роль ведучого:** під час візуалізації використовуйте спокійний, розмірений голос, роблячи паузи для того, щоб учасники встигли «побачити» деталі свого успіху.

## ЗАНЯТТЯ 7. ОБРАЗ «Я» НА СЦЕНІ: ВІД КРИТИКИ ДО ПІДТРИМКИ

**Тема:** «Мій внутрішній союзник: як стати самому собі найкращим фанатом»

**Мета:** Дослідити вплив самооцінки на рівень сценічної тривожності. Навчити підлітків технікам самоспівчуття та позитивного самоствердження. Трансформувати сприйняття глядача з «судді» на «партнера».

**Обладнання:** дзеркало (або фронтальні камери телефонів), папір, кольорові маркери, список позитивних характеристик.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення досвіду використання «ритуалів успіху» у реальних ситуаціях за минулий тиждень.

**Вправа «Комплімент моєму таланту»:** кожен учасник має сказати сусіду праворуч: «Мені подобається, як ти... (співаєш/рухаєшся/тримаєшся)». Обговорення: чи важко було приймати похвалу?

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Хто сидить у першому ряду моєї голови?» (10 хв.)*

Ведучий пояснює, що ми часто проектуємо свою внутрішню критику на глядачів.

**Дзеркальний ефект:** якщо я вважаю себе недостатньо хорошим, мені здається, що глядачі думають так само.

**Глядач-друг:** більшість людей приходять на виступ, щоб отримати задоволення, а не щоб шукати помилки.

*Практикум: Вправа «Лист від найкращого фаната» (25 хв.)*

Учасники мають написати короткий лист самому собі від імені людини, яка щиро ними захоплюється (батьки, вчитель або уявний фанат).

**Завдання:** у листі потрібно підкреслити сильні сторони, які допомагають учаснику виступати, незважаючи на страх.

**Мета:** подивитися на себе очима любові та прийняття.

*Техніка «Дзеркало впевненості» (20 хв.)*

Учасники дивляться у дзеркало (або в камеру телефону).

Потрібно знайти три речі у своєму сценічному образі, які виглядають класно (погляд, постава, костюм).

Вимовити вголос «фразу сили», наприклад: «Я маю право бути на цій сцені».

*Гра «Глядацькі маски» (10 хв.)*

Один учасник виходить у центр («на сцену»). Решта групи спочатку дивиться на нього з «критичними» обличчями, а потім – з «доброзичливими» та усміхненими.

**Обговорення:** як змінюється стан «артиста» залежно від підтримки залу? Як ми можемо самі давати собі цю підтримку зсередини?

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Що я можу сказати собі замість «Я знову схибив», коли щось іде не так?».

**Домашнє завдання:** щоранку перед дзеркалом говорити собі одну фразу підтримки, фокусуючись на своїх досягненнях.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

**Чутливість:** підлітки часто дуже вразливі щодо своєї зовнішності. Уникайте коментарів щодо тіла, фокусуйтеся на *енергії* та *експресії*.

**Власний приклад:** поділіться, як ви самі підтримуєте себе у важкі моменти.

**Атмосфера:** використовуйте м'яке освітлення або спокійну музику під час написання листа, щоб створити безпечний простір для відвертості.

## ЗАНЯТТЯ 8. СОЦІАЛЬНИЙ ВИКЛИК: РОБОТА ЗІ СТРАХОМ ОЦІНЮВАННЯ

**Тема:** «Глядач – мій союзник: як перестати боятися чужих очей»

**Мета:** Знизити рівень чутливості до поглядів та оцінок оточуючих. Освоїти техніки зорового контакту та залучення аудиторії. Навчитися перемикає увагу з самоаналізу на процес взаємодії.

**Обладнання:** стільці для імітації глядацької зали, картки з «типами глядачів», відеокамера або телефон для запису фрагментів.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення досвіду ранкових фраз підтримки. Чи змінилося самовідчуття перед дзеркалом?

**Вправа «Погляд у натовпі»:** учасники хаотично ходять по кімнаті. За сигналом ведучого вони мають зупинитися і встановити зоровий контакт із найближчою людиною на 5 секунд, посміхнутися і продовжити рух.

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Прожектор чи маяк?» (10 хв.)*

Ведучий пояснює «ефект прожектора» – підліткам здається, що всі помічають кожну їхню помилку.

**Трансформація:** артист – це не той, на кого дивляться («прожектор»), а той, хто випромінює енергію («маяк»).

Більшість глядачів зосереджені на собі та своїх емоціях, а не на критиці виконавця.

*Практикум: Техніка «Сканування залу» (20 хв.)*

Навчити учасників не уникати поглядів, а «зачіплятися» за дружні обличчя.

**Пошук «світлих точок»:** знайти в уявній залі 3-4 людини, які посміхаються або кивають, і під час виступу звертатися саме до них.

**Метод «Третє око»:** якщо прямий контакт занадто лякає, дивитися трохи вище голів глядачів (на останній ряд або стіну).

*Вправа «Непрохані гості» (20 хв.)*

Учасник виступає з короткою промовою або фрагментом номера. Ведучий дає «глядачам» завдання: хтось позіхає, хтось дивиться в телефон, хтось шепочеться.

**Завдання артиста:** продовжувати виступ, використовуючи техніку дихання, і не дати «негативним» глядачам збити себе з пантелику.

**Аналіз:** що допомогло втримати фокус?

*Гра «Зміна ролей» (15 хв.)*

Учасники стають «суворим журі», а потім – «фанатами».

Мета: зрозуміти, що оцінка іншого – це суб'єктивна річ, яка часто не має відношення до реальної якості виступу.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Чи страшно було дивитися в очі «байдужому» глядачу?»

**Домашнє завдання:** під час будь-якої розмови з малознайомою людиною свідомо утримувати зоровий контакт на 2-3 секунди довше, ніж зазвичай.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ**

**Поступовість:** не змушуйте сором'язливих підлітків відразу виступати перед «ворожою» аудиторією; нарощуйте складність поступово.

**Акцент на дію:** нагадуйте, що кращий спосіб побороти страх оцінки – це зануритися в технічне завдання (якість звуку, точність руху).

**Гумор:** висміювання «страшних критиків» допомагає демістифікувати їхню владу над артистом.

## **ЗАНЯТТЯ 9. ПРАВО НА ПОМИЛКУ:**

### **НЕВДАЧА ЯК СХОДИНКА ДО МАЙСТЕРНОСТІ**

**Тема:** «Ефект відновлення: як перетворити промах на перемогу»

**Мета:**

Знизити рівень перфекціонізму та страху припуститися помилки під час виступу.

Навчити технікам «непомітного відновлення» після збою в номері.

Сформувати ставлення до невдачі як до цінного досвіду, а не катастрофи.

**Обладнання:** музичні треки з раптовими зупинками, картки «Сценарії помилок», м'ячик для гри.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** обговорення досвіду утримання зорового контакту (Д/З минулого заняття).

**Вправа «Сповідь професіоналів»:** ведучий розповідає курйозні історії про помилки відомих артистів (забуті слова, падіння) та те, як вони з цим впоралися.

**Дискусія:** «Чи завадила ця помилка глядачам насолодитися виступом?»

Основна частина (65 хв.)

*Теоретичний блок «Пастка ідеальності» (10 хв.)*

Ведучий пояснює, що прагнення бути бездоганим посилює тривогу.

**Правило 5 секунд:** глядач помічає помилку лише тоді, коли артист сам «видає» її своїм обличчям або зупинкою.

**Концепція «Еластичності»:** вміння швидко повертатися в ритм після збою.

*Практикум: Вправа «Помилка за розкладом» (25 хв.)*

Учасники виконують короткий фрагмент свого номера, але ведучий дає завдання: «Навмисно зроби помилку посередині».

**Завдання:** помилитися, усміхнутися (або зберегти сценічний образ) і продовжити так, ніби це частина шоу.

**Аналіз:** що було важче – помилитися чи продовжувати далі?

*Техніка «Стоп-Кадр та Перезапуск» (20 хв.)*

Робота з імпровізацією під музику.

Коли музика раптово вимикається, учасник має застигнути в красивій позі.

Коли вмикається знову – миттєво підхопити рух або мелодію, незалежно від того, де зупинилися.

Це тренує мозок не «зависати» на аналізі помилки в момент дії.

*Вправа «Кошик досвіду» (10 хв.)*

На стікерах учасники пишуть свої найбільші страхи (напр., «сфальшивити в ноті»).

Ведучий пропонує кожному витягнути стікер і придумати «План Б»: що я зроблю, якщо це станеться? (напр., «зроблю виразний жест і піду далі»).

Підсумкова частина (10 хв.)

**Рефлексія:** «Що я відчуваю тепер, коли знаю, що маю право на помилку?»

**Домашнє завдання:** переглянути відео виступів своїх кумирів і знайти там 1-2 дрібні помилки, які вони професійно приховали.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ**

**Легкість:** підтримуйте атмосферу гри. Помилка не повинна сприйматися серйозно в межах тренінгу.

**Валідація:** підкреслюйте, що засмучуватися через помилку – природно, але важливо не дати цьому почуттю зупинити виступ.

**Секрет успіху:** наголошуйте, що глядачі часто пробачають технічні помилки за щирість та енергію.

## **ЗАНЯТТЯ 10. ІНТЕГРАЦІЯ:**

### **ПЕРСОНАЛЬНА КАРТА СТАБІЛЬНОСТІ**

**Тема:** «Мій внутрішній компас: готовність до нових вершин»

**Мета:** Систематизувати знання та навички, отримані протягом курсу. Провести підсумкову діагностику стану та оцінити ефективність програми. Створити індивідуальний план підтримки психологічної стійкості для майбутніх виступів.

**Обладнання:** аркуші формату А4 (для «Карти»), кольорові маркери, бланки фінальних анкет, дипломи або сертифікати про завершення курсу.

## ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступна частина (15 хв.)

**Рефлексія:** учасники діляться враженнями від пошуку помилок у виступах кумирів (Д/З минулого заняття).

**Вправа «Мій шлях»:** кожен учасник коротко називає одну навичку або техніку, яка стала для нього «відкриттям» під час тренінгу.

Основна частина (65 хв.)

*Практикум: Створення «Персональної карти стабільності» (25 хв.)*

Кожен учасник заповнює свою карту, яка включає чотири сектори:

**Тіло:** моя улюблена вправа для розслаблення (напр., «Лимон» або «Квадрат»).

**Думки:** моя головна фраза-підтримка («Я маю право на помилку», «Я ділюся радістю»).

**Дія:** мій 2-хвилинний ритуал перед виходом.

**Цінність:** навіщо я виступаю? (заради драйву, творчості, розвитку).

*Рольова гра «Генеральна репетиція» (25 хв.)*

Учасники об'єднуються в малі групи та імітують ситуацію виступу.

Кожен «артист» демонструє свою передвиступову рутину та виконує фрагмент номера.

Група дає виключно позитивний зворотний зв'язок, фокусуючись на впевненості та вмінні триматися.

*Фінальна діагностика та анкетування (15 хв.)*

Повторне заповнення тестів на рівень тривожності для порівняння результатів «До» та «Після».

Опитувальники зворотного зв'язку щодо всієї програми, діагностика після завершального етапу.

Підсумкова частина (10 хв.)

**Ритуал завершення «Коло сили»:** учасники стають у коло та передають один одному символічний «вогонь натхнення», бажаючи успіху на майбутніх концертах/змаганнях.

**Урочисте вручення сертифікатів:** відзначення кожного учасника за їхній внесок у роботу групи та особисте зростання.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ВЕДУЧОМУ

Підтримка: акцентуйте на тому, що завершення тренінгу – це лише початок їхнього шляху як усвідомлених виконавців.

Відкритість: наголосіть, що вони можуть звертатися до своєї «Карти стабільності» щоразу, коли відчуватимуть невпевненість.

Святковість: створіть атмосферу свята та досягнення, щоб закріпити позитивну асоціацію з подоланням страху.