

## МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПІАНІСТА ДО ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ: КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ВИКОНАВСЬКА НАДІЙНІСТЬ

Травкіна Наталія Михайлівна,  
концертмейстер кафедри мистецької освіти  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0001-9271-1907

*У статті розглядаються особливості підготовки студента-піаніста до публічного виступу як комплексного процесу, що поєднує технічні, художньо-інтерпретаційні та психологічні аспекти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення якості виконавської підготовки майбутніх музикантів в умовах зростання вимог до сценічної діяльності та недостатньою увагою до психологічних чинників у навчальному процесі. Особливу увагу приділено аналізу природи сценічного хвилювання як багатокомпонентного психоемоційного явища, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви.*

*Обґрунтовано значення корекції емоційного стану студента-піаніста як необхідної умови успішного публічного виступу. Розглянуто ефективні методи психологічної саморегуляції, зокрема дихальні техніки, когнітивну перебудову, метод візуалізації та моделювання концертної ситуації. Визначено їхню роль у зниженні рівня тривожності, формуванні впевненості та стабілізації психоемоційного стану виконавця.*

*Окрему увагу приділено формуванню виконавської надійності як інтегративної професійної якості, що забезпечує стабільність, точність і художню цілісність виконання в умовах сценічного стресу. Висвітлено основні напрями її розвитку, зокрема багаторівневе засвоєння музичного матеріалу, розвиток різних видів пам'яті, автоматизацію виконавських навичок і тренування концентрації уваги. Підкреслено важливість комплексного підходу до підготовки студента-піаніста, який передбачає поєднання виконавських і психологічних складових.*

*Результати дослідження можуть бути використані у практиці фортепіанного навчання з метою підвищення ефективності підготовки студентів до публічної діяльності.*

**Ключові слова:** студент-піаніст, публічний виступ, сценічне хвилювання, стрес, емоційний стан, виконавська надійність.

### **Travkina Nataliia. Methodology for preparing piano students for public performance: correction of emotional state and performance reliability**

*The article examines the features of preparing piano students for public performance as a complex process that integrates technical, artistic-interpretative, and psychological aspects. The relevance of the study is determined by the need to improve the quality of performance training for future musicians amid increasing demands on stage activity and insufficient attention to psychological factors in the educational process. Special attention is given to the analysis of stage anxiety as a multifaceted psycho-emotional phenomenon, which includes cognitive, emotional, physiological, and behavioral components.*

*The study substantiates the importance of regulating the emotional state of piano students as a necessary condition for a successful public performance. Effective methods of psychological self-regulation are considered, including breathing techniques, cognitive restructuring, visualization, and concert situation modeling. Their role in reducing anxiety, fostering confidence, and stabilizing the performer's psycho-emotional state is highlighted.*

*Particular attention is paid to the development of performance reliability as an integrative professional quality that ensures stability, accuracy, and artistic integrity of performance under stage stress. The main directions of its development are outlined, including multi-level assimilation of musical material, development of different types of memory, automation of performance skills, and attention concentration training. The importance of a comprehensive approach to piano student preparation, combining both performance and psychological components, is emphasized.*

*The results of the study can be applied in piano pedagogy to enhance the effectiveness of student preparation for public performance.*

**Key words:** piano student, public performance, stage anxiety, stress, emotional state, performance reliability.

**Вступ.** Публічний виступ є невід'ємною складовою професійної діяльності піаніста, оскільки саме у концертній практиці відбувається повноцінна реалізація його виконавського потенціалу, художнього мислення та інтерпретаційних намірів. Виступ перед аудиторією виступає своєрідним підсумком тривалої підготовчої роботи, де поєднуються технічна майстерність, музично-образне мислення та здатність до сценічної самопрезентації. Водночас ситуація публічності передбачає не лише демонстрацію виконавських умінь, але й уміння керувати власним психоемоційним станом, що є важливою складовою професійної компетентності музиканта.

Однак саме публічний виступ часто стає джерелом підвищеного психоемоційного напруження, що може негативно впливати на якість виконання. Недостатня увага до психологічної підготовки студентів призводить до зниження виконавської надійності, що проявляється у технічних помилках, порушенні темпоритмічної організації, втраті концентрації уваги та художньої цілісності твору. У зв'язку з цим особливою актуальністю набуває проблема формування ефективних методик підготовки студентів-піаністів до публічної діяльності, які б поєднували розвиток виконавської майстерності з цілеспрямованою корекцією емоційного стану.



875 є обґрунтування методичних підходів до підготовки студента-піаніста до публічного виступу, спрямованих на корекцію емоційного стану та забезпечення виконавської надійності.

**Матеріали та методи.** Матеріалами дослідження слугували наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем музично-виконавської діяльності, фортепіанної педагогіки, психології музичного виконавства, сценічного хвилювання та емоційної саморегуляції. Теоретичну основу становили також сучасні науково-методичні джерела, присвячені підготовці студентів-піаністів до концертної діяльності, формуванню виконавської надійності та розвитку психологічної стійкості музиканта. Додатковим матеріалом стали узагальнення педагогічного досвіду щодо застосування ефективних методик подолання сценічного хвилювання, розвитку музичної пам'яті, концентрації уваги та стабільності виконання в умовах публічного виступу.

У дослідженні застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, зокрема: аналіз і синтез наукових джерел – для визначення теоретичних засад проблеми; порівняльний аналіз – для зіставлення різних підходів до підготовки піаніста до публічного виступу; структурно-логічний метод – для систематизації основних компонентів виконавської підготовки; узагальнення та систематизацію – для формулювання висновків щодо ефективних шляхів корекції емоційного стану та формування виконавської надійності. Використання зазначених методів дозволило комплексно дослідити особливості підготовки студента-піаніста до сценічної діяльності та обґрунтувати методичні підходи до підвищення якості його виконавської підготовки.

**Результати дослідження.** Сценічне хвилювання є складним психоемоційним явищем, яке виникає у виконавця в умовах публічного виступу та зумовлюється підвищеною відповідальністю, оцінювальним характером ситуації й внутрішніми особистісними чинниками. Для студентів-піаністів воно є особливо актуальним, оскільки поєднує в собі як когнітивні, так і емоційно-фізіологічні реакції, що безпосередньо впливають на якість виконання.

У психологічному аспекті сценічне хвилювання розглядається як різновид ситуативної тривожності, яка активізується в умовах соціальної оцінки [1]. Його виникнення пов'язане з очікуванням результату виступу, страхом помилки, негативної оцінки або невідповідності власним чи зовнішнім стандартам. Важливим чинником є також рівень сформованості професійної ідентичності студента та його впевненість у власних виконавських можливостях [2].

Сценічне хвилювання має багатокomпонентну структуру, що включає такі складові:

1. Когнітивний компонент. Виявляється у специфічних думках і уявленнях, які супроводжують виступ. До них належать: страх забути текст або припуститися помилки; надмірна зосередженість на можливих невдачах; негативні очікування щодо реакції аудиторії; занижена самооцінка власних виконавських можливостей. Такі когнітивні установки можуть призводити до

зниження концентрації уваги та порушення цілісності музичного мислення.

2. Емоційний компонент. Проявляється у вигляді тривоги, страху, напруження, невпевненості. В окремих випадках можливі панічні реакції або, навпаки, емоційна загальмованість. Емоційний стан виконавця безпосередньо впливає на художню виразність виконання, його образність і цілісність.

3. Фізіологічний компонент. Пов'язаний із активацією вегетативної нервової системи та проявляється у: прискореному серцебитті; підвищеному потовиділенні; сухості в роті; треморі рук; м'язовому напруженні. Для піаніста особливо критичним є саме м'язове напруження, оскільки воно безпосередньо впливає на технічну свободу, точність рухів і якість звуковидобування.

4. Поведінковий компонент. Виявляється у зміні виконавської поведінки: порушення темпу (прискорення або уповільнення); втрата контролю над динамікою; механічність виконання; зниження артистичності. Іноді спостерігається уникнення сценічної діяльності як спосіб захисту від стресу [2].

Важливо зазначити, що сценічне хвилювання може мати як негативний, так і позитивний характер. Помірний рівень хвилювання виконує мобілізуючу функцію: активізує увагу, підвищує енергетичний тонус і сприяє більш емоційно насиченому виконанню. Натомість надмірне хвилювання має дезорганізуючий ефект, що призводить до втрати контролю над виконавським процесом.

На інтенсивність сценічного хвилювання впливають різні чинники:

- а) індивідуально-психологічні особливості (рівень тривожності, тип темпераменту);
- б) ступінь підготовленості твору;
- в) попередній сценічний досвід;
- г) значущість виступу (іспит, конкурс, концерт);
- д) рівень підтримки з боку викладача та оточення [3].

Особливу роль відіграє досвід попередніх виступів: позитивний досвід знижує рівень тривожності, тоді як негативний може формувати стійкий страх сцени.

Таким чином, сценічне хвилювання є комплексним психофізіологічним явищем, що потребує цілеспрямованої корекції у процесі професійної підготовки піаніста. Усвідомлення його природи та структури є необхідною умовою для ефективного формування виконавської надійності та психологічної готовності до публічної діяльності.

Корекція емоційного стану студента-піаніста є важливим складником підготовки до публічного виступу, оскільки саме психоемоційна стабільність забезпечує здатність до повноцінної реалізації виконавського потенціалу. Ефективна регуляція емоцій дозволяє знизити рівень сценічного хвилювання, підвищити впевненість у власних силах і забезпечити стабільність виконання в умовах стресу [4].

Сучасні підходи до корекції емоційного стану ґрунтуються на поєднанні психологічних, педагогічних і психофізіологічних методів, які мають застосовуватися системно та індивідуалізовано. Це:

1. Формування навичок саморегуляції. Саморегуляція є базовим механізмом управління емоційним станом. Вона передбачає усвідомлення власних емоцій, здатність контролювати їх інтенсивність та спрямовувати психічні процеси у продуктивне русло. До основних методів саморегуляції відносять:

а) дихальні техніки. Повільне, ритмічне дихання (наприклад, за схемою 4-4-6) сприяє зниженню рівня тривожності та стабілізації серцевого ритму. Регулярне використання таких вправ перед виступом допомагає швидко нормалізувати фізіологічний стан;

б) м'язова релаксація. Послідовне напруження і розслаблення м'язів (за принципом прогресивної релаксації) дозволяє зняти надмірну фізичну напругу, що особливо важливо для піаніста, чия виконавська діяльність залежить від свободи рухів;

в) аутогенне тренування. Використання словесних формул самонавіювання («я спокійний», «мої руки вільні») сприяє формуванню внутрішнього відчуття стабільності та контролю [7].

2. Когнітивна корекція та позитивне мислення. Значна частина сценічного хвилювання формується на рівні мислення, тому важливим напрямом є робота з когнітивними установками. До основних прийомів ми віднесемо:

а) заміну негативних установок на позитивні. Наприклад, установка «я можу помилитися» трансформується у «я добре підготовлений і зможу впоратися»;

б) раціоналізація страху. Усвідомлення того, що хвилювання є природною реакцією, допомагає знизити його інтенсивність;

в) фокусування на процесі, а не на результаті. Перенесення уваги з оцінки публіки на сам процес музикування сприяє зменшенню тривожності [7].

3. Метод уявної репетиції. Так, візуалізація є ефективним засобом психологічної підготовки до виступу. Вона передбачає уявне відтворення всієї ситуації концерту: вихід на сцену; контакт із інструментом; виконання твору; реакція аудиторії. Регулярна уявна репетиція сприяє формуванню відчуття знайомості з ситуацією виступу, що знижує рівень невизначеності та страху. Крім того, вона допомагає закріпити позитивний сценарій поведінки [8].

4. Моделювання концертної ситуації. Одним із найбільш ефективних методів є наближення навчального процесу до реальних умов виступу. Це включає: виконання програми перед невеликою аудиторією; участь у відкритих уроках; організацію «контрольних» виступів. Такий підхід дозволяє поступово адаптувати студента до сценічного середовища, знижуючи рівень стресу через звикання [8].

5. Розвиток емоційної стійкості. Емоційна стійкість передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Її формування включає: поступове збільшення складності виступів; формування адекватної самооцінки; розвиток впевненості у власних виконавських можливостях. Слід звернути увагу і на формування толерантності до помилок: студент має навчитися сприймати їх як

природну частину виконавського процесу, а не як катастрофу [10].

6. Організація режиму підготовки. Раціонально організований режим занять відіграє значну роль у стабілізації емоційного стану. До нього входять: регулярність занять; чергування навантаження і відпочинку; достатній сон; обмеження надмірних репетицій напередодні виступу. Перевтома значно підвищує рівень тривожності та знижує концентрацію уваги [10].

7. Роль викладача у корекції емоційного стану. Викладач виступає не лише як наставник у технічному та художньому аспектах, а й як психологічний підтримуючий фактор. Його функції включають: створення безпечної та доброзичливої атмосфери; формування впевненості студента; індивідуальний підбір методів підготовки; корекцію неадекватних очікувань і страхів. Позитивна педагогічна взаємодія значно знижує рівень сценічної тривожності [3].

Отже, корекція емоційного стану студента-піаніста є багатограним процесом, що включає розвиток навичок саморегуляції, роботу з мисленням, формування сценічного досвіду та підтримку з боку викладача. Систематичне застосування зазначених методів сприяє зниженню рівня сценічного хвилювання, підвищенню впевненості виконавця та забезпеченню високої якості публічного виступу.

Одним із ключових завдань професійної підготовки студента-піаніста постає формування виконавської надійності, під якою розуміється здатність музиканта стабільно, точно та художньо цілісно відтворювати музичний твір у різних умовах, зокрема, в ситуації публічного виступу, незалежно від впливу зовнішніх і внутрішніх стресових чинників [5].

Виконавська надійність виступає інтегративною якістю, яка поєднує технічну майстерність, музично-інтелектуальне розуміння твору, психоемоційну стійкість та сформованість виконавських навичок. Її формування є тривалим і цілеспрямованим процесом, який передбачає використання комплексу методичних підходів.

1. Глибоке та багаторівневе засвоєння музичного матеріалу. Основою виконавської надійності є якісне вивчення музичного твору, що здійснюється на кількох рівнях:

а) технічний рівень – відпрацювання аплікатури, штрихів, динаміки, ритмічної точності;

б) аналітичний рівень – розуміння форми твору, гармонічної структури, тематичного розвитку;

в) художньо-образний рівень – усвідомлення змісту, характеру та стилістичних особливостей музики.

Такий підхід забезпечує не лише механічне запам'ятовування, а й осмислене виконання, що є більш стійким до впливу стресу [5].

2. Забезпечення варіативності виконання. Однією з важливих умов надійності є здатність до гнучкого виконання твору в різних умовах. Для цього застосовуються:

а) гра в різних темпах (повільному, середньому, швидкому);

б) варіювання динаміки та артикуляції;

в) виконання з різних місць твору (не лише з початку);

г) свідоме зміщення акцентів уваги (наприклад, на мелодію або акомпанемент).

Варіативність сприяє уникненню залежності від «автоматичного сценарію» виконання та підвищує адаптивність виконавця [5].

3. Розвиток різних видів музичної пам'яті. Надійність виконання значною мірою залежить від якості музичної пам'яті. У процесі підготовки важливо інтегрувати різні її види: слухова пам'ять – уявлення звучання твору; моторна пам'ять – автоматизація рухів; зорова пам'ять – запам'ятовування нотного тексту; логічна пам'ять – розуміння структури твору.

Опора лише на один вид пам'яті (наприклад, моторний) робить виконання вразливим до збоїв. Комплексне використання пам'яті забезпечує більшу стійкість у стресових ситуаціях [6].

4. Формування навичок концентрації уваги. Концентрація уваги є необхідною умовою стабільного виконання. У процесі гри студент має утримувати увагу на: поточному музичному матеріалі; художньому образі; технічних аспектах виконання.

Для розвитку концентрації застосовуються такі вправи:

а) виконання твору з різними завданнями (наприклад, виділення окремих голосів);

б) свідомий контроль за окремими елементами (ритм, динаміка);

в) тренування безперервності уваги протягом усього твору.

Розвинена концентрація дозволяє зменшити кількість помилок і підтримувати цілісність виконання [6].

5. Автоматизація виконавських навичок. Автоматизація є важливим етапом формування надійності. Вона передбачає доведення технічних і координаційних дій до рівня, коли вони виконуються без значних свідомих зусиль. Це досягається через: багаторазове повторення; систематичну роботу над складними місцями; поступове ускладнення завдань.

Автоматизовані навички менш піддаються впливу хвилювання, що забезпечує стабільність виконання на сцені [11].

6. Тренування у стресових умовах. Для підвищення виконавської надійності необхідно моделювати умови, наближені до концертних. Це включає: виконання твору перед аудиторією; запис на відео або аудіо; імітацію відповідальних виступів (іспити, конкурси).

Такі тренування дозволяють адаптуватися до психологічного навантаження та сформувати стійкість до стресу [11].

7. Формування навичок відновлення після помилок. Однією з ознак виконавської надійності є здатність

продовжувати виконання після помилки без втрати цілісності твору. Для цього необхідно: навчитися швидко відновлюватися після збою; не фіксувати увагу на помилці; зберігати темп і художню лінію.

Ця навичка особливо важлива в умовах публічного виступу, де повна безпомилковість не завжди досяжна [5].

8. Систематичність та етапність підготовки. Формування виконавської надійності потребує чітко організованого процесу навчання, який включає: поступове ускладнення репертуару; регулярність занять; етапне доведення твору до концертного рівня; контроль результатів.

Систематичність сприяє закріпленню навичок і формуванню впевненості у власних можливостях [5].

Таким чином, виконавська надійність є комплексною характеристикою професійної підготовки піаніста, що формується через поєднання технічної досконалості, глибокого розуміння музичного матеріалу та психологічної стійкості. Її розвиток вимагає системного підходу, що включає багаторівневе вивчення твору, розвиток пам'яті та уваги, автоматизацію навичок і тренування в умовах, наближених до концертних. Такий підхід забезпечує стабільність і якість виконання незалежно від зовнішніх обставин.

**Висновки.** У підсумку відзначимо, що підготовка студента-піаніста до публічного виступу є комплексним процесом, що поєднує технічні, художні та психологічні аспекти. Встановлено, що сценічне хвилювання є природною реакцією, яка може мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив на виконавця. Ефективність виступу значною мірою залежить від здатності студента керувати власним емоційним станом. Застосування методів саморегуляції, когнітивної корекції, візуалізації та моделювання концертної ситуації сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості та формуванню психологічної готовності до сценічної діяльності.

Виконавська надійність розглядається як інтегративна професійна якість, що забезпечує стабільність і якість виконання в умовах публічного виступу. Її формування базується на глибокому засвоєнні музичного матеріалу, розвитку різних видів пам'яті, автоматизації навичок і тренуванні концентрації уваги. Таким чином, комплексний підхід до підготовки, що враховує як виконавські, так і психологічні чинники, є необхідною умовою успішної концертної діяльності студента-піаніста.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та впровадження інноваційних психолого-педагогічних методик підготовки студентів-піаністів до публічного виступу з урахуванням індивідуальних особливостей їх емоційної регуляції та формування виконавської надійності.

### Література:

1. Дубовий З. С. Стрес-менеджмент на заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум». *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2024. № 4(61). С. 34–41.
2. Мержева Л. Сценічне хвилювання як складова здоров'язбережувальних технологій в процесі підготовки майбутніх педагогів-музикантів. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2024. № 1 (32). С. 198–203.

3. Цепух І. О. Психологічні особливості підготовки студента-піаніста до публічного виступу. *Музичне мистецтво і культура*. 2022. № 2(34). С. 154–165.
4. Чж. Цянь. Емоційно-вольова саморегуляція як компонент фахової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. *Музичне мистецтво ХХІ століття – історія, теорія, практика*. Дрогобич, 2018. Вип. 5. С. 323–331.
5. Юник Д. Виконавська надійність музикантів у концертно-сценічній діяльності як науковий феномен. *Часопис Національної музичної академії України ім. П.І. Чайковського*. 2022. № 2(55). С. 65–81.
6. Ян І. Психологічна готовність піаніста до концертно-сценічної діяльності як основа його виконавської стабільності. *Часопис Національної музичної академії України ім. П.І. Чайковського*. 2023. № 1(58). С. 96–111.
7. Kinney C., Saville P., Heiderscheit A., Himmerich H. Therapeutic interventions for music performance anxiety: A systematic review and narrative synthesis. *Behavioral Sciences*. 2025. № 15(2). P. 138–152.
8. Mazzarolo I., Burwell K., Schubert E. Teachers' approaches to music performance anxiety management: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023. № 14. P. 120–129.
9. Tang, Y., Ryan L. Music performance anxiety: Can expressive writing intervention help? *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. P. 133–149.
10. Yoshie M., Kudo K., Murakoshi T., Ohtsuki T. Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*. 2020. № 199(2). P. 117–126.
11. Xu Y., Yin S., Xu N., Du B. A brief discussion on the impact and coping strategies of performance anxiety in music major college students. *Humanities and Social Science Research*. 2022. № 8(1). P. 73–78.

### References:

1. Dubovyi, Z. S. (2024). Stres-menedzhment na zaniattiakh z dystsypliny «Muzychno-vykonavskiyi praktykum». [Stress management in classes in the discipline «Music and Vikonavian Workshop»]. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2024. № 4(61). S. 34–41. [in Ukrainian].
2. Merzheva, L. (2024). Stsenichne khvyliuvannia yak skladova zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v protsesi pidhotovky maibutnix pedahohiv-muzykantiv. [Stage excitement as a component of health-preserving technologies in the process of training future music teachers]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*. 2024. № 1 (32). S. 198–203. [in Ukrainian].
3. Tsepukh, I. O. (2022). Psykholohichni osoblyvosti pidhotovky studenta-pianista do publichnoho vystupu. [Psychological features of a pianist student's preparation for public performance]. *Muzychne mystetstvo i kultura*. 2022. № 2(34). S. 154–165. [in Ukrainian].
4. Chzh., Tsian. (2018). Emotsiino-volova samorehuliatyia yak komponent fakhovoi pidhotovky maibutnix uchyteliv muzychnoho mystetstva. [Emotional-volitional self-regulation as a component of professional training of future teachers of music]. *Muzychne mystetstvo KhKhI stolittia – istoriia, teoriia, praktyka*. Drohobych, 2018. Vyp. 5. S. 323–331. [in Ukrainian].
5. Yunyk, D. (2022). Vykonavska nadiinist muzykantiv u kontsertno-stsenichnii diialnosti yak naukovyi fenomen. [Performance reliability of musicians in concert and stage activities as a scientific phenomenon]. *Chasopys Natsionalnoi muzychnoi akademii Ukrainy im. P.I. Chaikovskoho*. 2022. № 2(55). S. 65–81. [in Ukrainian].
6. Yan, Yi. (2023). Psykholohichna hotovnist pianista do kontsertno-stsenichnoi diialnosti yak osnova yoho vykonavskoi stabilnosti. [Psychological readiness of a pianist for concert and stage activities as the basis of his performance stability]. *Chasopys Natsionalnoi muzychnoi akademii Ukrainy im. P.I. Chaikovskoho*. 1(58). 96–111. [in Ukrainian].
7. Kinney, C., Saville, P., Heiderscheit, A., Himmerich, H. (2025). Therapeutic interventions for music performance anxiety: A systematic review and narrative synthesis. *Behavioral Sciences*. 15(2). 138–152. [in English].
8. Mazzarolo, I., Burwell, K., Schubert, E. (2023). Teachers' approaches to music performance anxiety management: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 14. 120–129. [in English].
9. Tang, Y., Ryan, L. (2020). Music performance anxiety: Can expressive writing intervention help? *Frontiers in Psychology*. 11. 133–149. [in English].
10. Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T., Ohtsuki, T. (2020). Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*. 199(2). 117–126. [in English].
11. Xu, Y., Yin, S., Xu, N., Du, B. (2022). A brief discussion on the impact and coping strategies of performance anxiety in music major college students. *Humanities and Social Science Research*. 8(1). 73–78. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 30.03.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.04.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026