



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

3. Карпенко Є. В. Особистісна зрілість як показник соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2010. №2(5). С.15-18.

4. Люсін Д. В. Нові підходи до вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник ЕМІн. *Питання психології*. 2006. № 1. С.3-22.

5. Маслоу А. *Мотивація і особистість*. Київ: Центр навчальної літератури, 2007.

6. Саловей П., Майєр Д. Емоційний інтелект. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Т. 9, № 3. С.185-211.

УДК: 159.923

Саннікова А.О.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри сольного співу,

Одеська національна музична академія імені А.В.Нежданової

СТРАХИ, ЩО СУПРОВОДЖУЮТЬ ПУБЛІЧНІ ВИСТУПИ

Анотація. В даному повідомленні надаються результати емпіричного дослідження страхів, що виникають в процесі різних публічних виступів (лекції, презентації перед великою аудиторією, концерти, творчі конкурси тощо). Встановлено, що причинами страхів публічних виступів можуть бути: брак знань, умінь і навичок, малий досвід, негативні риси характеру, несприятливі фізіологічні й психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові), індивідуально-

типові особливості темпераменту, професійна непридатність тощо. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як стійкий, так і мінливий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів.

Ключові слова: особистість, публічний виступ, бар'єр, переживання страху, причини, чинники, прояви.

Abstract. This report presents the results of an empirical study of fears that arise during various public performances (lectures, presentations in front of a large audience, concerts, creative competitions, etc.). It has been revealed that the causes of fears of public performances can be: lack of knowledge, skills and abilities, little experience, negative character traits, unfavorable physiological and psychological states (emotional, intellectual, will related), individual-typical features of temperament, professional unsuitability, etc. These internal, psychological reasons can be both stable and variable, which must be taken into account when overcoming fears and stage barriers.

Key words: personality, public speaking, barrier, fear experiences, causes, factors, manifestations.

Вивчення переживання та проявів страху як неминучої складової життєдіяльності кожної людини, необхідно для розуміння самого себе та інших в осмисленні життєвих подій на різних етапах онтогенезу. Кожній людині доводиться робити спроби *зменшення, приборкання, або подолання страхів*, пов'язаних із різними сферами нашого життя. Відомо, що страх може

виконувати як адаптивну, сигнальну, уникаючу загрозу функцію (своєрідний захисний механізм внутрішнього «Я» особистості), або дезадаптивну (порушує діяльність, сприяє руйнуванню комунікативних відносин, перешкоджає прийняттю вірного рішення в різних сферах життя, у тому числі, й професійного тощо).

Традиційне поняття страху розглядається як одна з первинних, емоцій поряд з іншими емоціями. Так, в теорії емоційності страх розглядається як з базальна емоція поряд з дискретними емоційними паттернами радості, гніву, суму та спокою. Страх є емоцією уникнення реальної небезпеки, або уявної, що суб'єктивно сприймається як така (Саннікова, 2014), що відрізняє його від тривоги.

К. Ізард розглядає страх у складі 10 емоцій і пропонує розмежовувати поняття страху з поняттями тривоги й фобій. Страх – це лише одна з емоцій, а тривога – це комбінація емоцій. Автор вважає, що тривога є емоцією уникнення, по більшій частині, нерозпізнаних небезпек. Що ж стосується фобій, те це ірраціональні настирливі ідеї, які характеризуються ретельним уникненням специфічних об'єктів або ситуацій (Кириленко, 2007).

Усі ці поняття означають стан порушення, що виникає в результаті усвідомлення людиною недоліку сил і здатностей або відсутності можливості впоратися з деякою загрозливою ситуацією, причому страх, тривога й фобії супроводжуються певними фізіологічними станами, які не завжди можна

диференціювати, а різницю може становить лише ступінь їх прояву.

У цій статті страх розуміється як емоція, що є формою психічного переживання, реагування, що виникає у відповідь на ситуацію, яка оцінюється суб'єктом, як небезпечна для його благополуччя і яка супроводжується очікуванням або передбаченням загрози (невдачі, критики, втрати тощо). Психологічна сутність страхів проявляється в неприйнятті об'єкта, що викликав страх, у захисному способі взаємодії з ним (активному або пасивному) і в спрямованості від нього (Саннікова О, Саннікова А., 2014).

Страхи зустрічаються у всіх сферах діяльності особистості (у професії, навчанні, спілкуванні, сімейному житті, становленні тощо).

У даній статті мова йтиме про особливості переживання страху публічних виступів, страху сцени. Вивчення феномену страху виступу перед іншими людьми набуває великого значення, тому що впливає на становлення, протікання, успішність професійної діяльності людей, чиї професії певним чином пов'язані з публічними виступами (лекторів, викладачів, акторів, співаків, менеджерів, політиків тощо).

З одного боку, ситуація публічних виступів дозволяє досягтися самовиразу й визнання іншими, з іншого боку – прогноз можливого неуспіху викликає побоювання, тривогу, страх помилок, невдачі, провалу. Процес публічного виступу – це презентація себе групі, участь в житті інших людей, це процес самовіддачі, служіння, який може викликати страх втрати власного

«Я», особливо якщо виступаючий – актор театру, або оперний співак, який «вживається» у сценічний образ.

Ще один страх перед публічними виступами – це втрата «зони комфорту», який може виникнути у відповідь на прагнення до змін, до розвитку. Будь-який публічний виступ – це творчий процес, рух до чогось нового. Для самого виступаючого – це крок у невідомість, у сутінок, який треба освітити силою своєї думки, ораторського мистецтва, співу, акторською грою, вірою в те, про що говориш і що дієш. Саме ця невідомість загрожує втратою «зони комфорту», що й проявляється в страху публічних виступів. Таким чином, можна сказати, що страх перед публічним виступом сковує прояв здібностей, що може негативно позначитися на творчих досягненнях (Саннікова, 2023).

Цей страх викликає гальмування всіх продуктивних процесів, які забезпечують досягнення, що приводить до несприятливого результату. Саме з таких позицій стає зрозумілим, чому страх сцени, страх перед публічним виступом, є однією з істотних причин виникнення бар'єрів, зокрема, сценічних. Під сценічними бар'єрами в контексті даного викладу ми розуміємо негативно пофарбовані інтелектуальні, почуттєві й емоційні прояви, які виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні й, у результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, досягнення, успіх, які можна подолати тільки в процесі певної психологічної роботи.

Отже, безпосередньою метою цього дослідження є виявлення страхів, пов'язаних з публічними виступами. Емпірична частина дослідження спрямована: на виявлення основних причин страхів, які особистість випробовує до, або в процесі публічного виступу; на виявлення кола психологічних переживань, а також їх проявів в емоційній, когнітивній, фізіологічній, поведінковій сферах особистості.

Методи та організація дослідження. У якості обстежених були запрошені студенти старших курсів Одеської музичної академії імені А. В. Нежданової (20 осіб). Пошук основних причин появи страхів та їх прояви у обстежених здійснювалися за допомогою анкетування. Враховувалися думки студентів щодо їхніх власних переживань під час публічних виступів. Розроблена анкета містила переважно відкриті питання (питання, на які особа може відповісти у вільній формі, у порівнянні із закритим питанням, на яке потрібно відповідати, обираючи одну з декількох запропонованих альтернатив). Це дало нам можливість побачити широкий діапазон реакцій випробуваних і відповідей на поставлені питання, не стиснутих дослідницькими обмеженнями. У результаті анкетування, були отримані досить повні самозвіти про основні прояви, причини й види страхів. Таким чином, результати анкетування виявили загальну картину переживання страхів публічних виступів та їх проявів.

Результати та їх обговорення. В результаті виявлено, що студенти-виконавці фізично відчували тремор кінцівок, пересихання в роті, прискорене

серцебиття, підвищену пітливість, слабкість у ногах, запаморочення або головний біль, перебої подиху, нестачу повітря; відчуття оніміння, холоду в кінцівках і животі; зміні кольору обличчя. Напередодні виступу багато обстежених відзначають «нервові тремтіння», проблеми зі сном, відсутність апетиту або навпаки – голод.

Багато осіб вказували на зміни в їхній *експресії*: міняється жестикуляція й міміка; з'являється метушливість, надмірна жестикуляція, багато зайвих і неспритних рухів. Випробувані відчували нервовий тик, почували різні м'язові затиски, напругу, неприродність, зажатість рухів. Виникала потреба щось смикати в руках або просто нікуди діти руки – виступаючі погладжують різні частини тіла, навіть не зауважуючи цього, іноді погойдуються на ногах, відзначалася скутість рухів, затиснуті й закриті пози, схрещування рук тощо. Крім того, відзначають порушення голосу (захриплість у голосі аж до його втрати), що при повторях може стати причиною профнепридатності, особливо для студентів консерваторії (для вокалістів). Виникають проблеми з мовою: з'являються «слова-паразити», відзначається різке збідніння словникового запасу, заїкуватість, довгі паузи, застереження, запинання, нечіткість мови, занадто тиха мова й таке інше.

В *емоційній сфері* стан перед публічним виступом проявляється в наростаючій тривозі, хвилюванні, занепокоєнні й навіть паніці; зміні настроїв. Практично всі випробовують різного роду страхи; відзначається

загальний стан нервозності, іноді агресивності, гніву, яке проходить по закінченню виступу. Частина студентів відзначає стан емоційного ступору, повна відсутність яких-небудь емоцій, або навпаки, виникнення «істеричного стану» – безпричинний сміх або сльози. Частина випробуваних відзначають у себе стан апатії, депресії, суми, туги, зневіри, пригніченості, фрустрації.

Цікаво те, що деякі учасники дослідження відзначають стан порушення, який підстобує й спонукує їх до сценічної діяльності (ефект «скоріше б на сцену»), яке, за їхніми твердженнями, допомагає, у виступі й мобілізує їхні сили й «наповнюють творчим натхненням».

Відповідаючи на запитання «Про що Ви думаєте перед виступом?» (*когнітивна сфера*) випробувані розділилися на дві групи.

Перша група учасників анкетування зазнає труднощів, що пов'язані з публічними виступами, і відзначає при цьому сплутаність думок, «порожнечу в голові», «отупіння», проблеми з пам'яттю, труднощі з добором слів, безпам'ятність. Випробувані так представляють свої основні думки, пов'язані з виступом: «головне не зганьбитися», «нічого не вийде», «цікаво, як я виглядаю з боку», «я повинен виступити добре», «не збитися», «не розгубитися», «хочеться скоріше піти додому», «а раптом я не виправдаю очікувань, і мене будуть уважати бездарністю?», «тільки б не забути текст», «я провалюся, потерплю фіаско», «навіщо я взагалі вийшов на сцену (на кафедру), я гірше всіх»,

«інші це роблять набагато краще мене», «скоріше б усе це закінчилося», «я нікому не подобаюся» тощо.

Друга ж група осіб, яка практично, по їхніх твердженнях, майже не випробовує утруднень, пов'язаних з публічним виступом, відзначає в себе нормальне, а іноді й більш сконцентрований стан уваги й пам'яті. Для цієї групи характерні думки протилежного характеру: «у мене всі чудово виходить», «я талановитий (гарний, розумний)», «я вірю в успіх», «я вірю в себе», «я люблю виступати», «скоріше б на сцену», «я всім подобаюся», «я краще всіх», «я довіряю своєму тілу, воно ніколи не підводить», «мені подобається загальна увага», «я роблю усе краще всіх»т.п.

Відповіді на запитання, «Що у Вас може викликати страх перед виступом?», можна згрупувати в такий спосіб:

– причини, що пов'язані зі сприйняттям аудиторії: наявність значимих людей, незнайомих, неприємних людей, занадто велика кількість людей, негативна або некоректна реакція слухачів в аудиторії, упереджене, недоброзичливе відношення залу, аудиторії до виступаючого;

– важливість і значимість події (іспит, конкурс, прослуховування, прийняття на роботу), усілякі збої в розкладі виступу, несподіванка виступу, додаткові питання, навіть якщо виступаючий добре підготовлений;

– емоційний і фізичний стан на момент виступу: погане самопочуття, тривожність, паніка, думки про

провал, невдачу, зайва вразливість, емоційна нестійкість, нестриманість, підвищена тривожність, запальність, дратівливість;

– недостатні, слабкі знання, відсутність навичок, умінь, негативний досвід під час минулих виступів, недолік або повна відсутність досвіду;

– непевність у собі, незручність, сором'язливість, недостатнє самовладання, незібраність, неорганізованість, байдужість, занижена самооцінка, завищені домагання, нерішучість, невмінні зосередитися.

Разом з тим, випробувані вважають, що успішні виступи властиві людям: з розвиненими волевими якостями особистості: сміливістю, відвагою творчою нахабністю, стриманістю, зібраністю, рішучістю, наполегливістю, самовладанням, цілеспрямованістю, умінням перемикається; із твердістю характеру: відповідальністю, організованістю, харизмою, урівноваженістю, добре розвиненим почуттям гумору відкритістю, педантичністю; з високою самооцінкою: упевненістю в собі, спокоєм, розкутістю, здоровішим самолюбством; професійними навичками й властивостями особистості: з ерудованістю, досвідом, артистизмом, ораторськими здатностями, демонстративністю, лідерськими якостями, комунікативністю, товариськістю, емпатією; з позитивним емоційним настроєм: радісним емоційним розжаренням, позитивним відношенням до миру доброзичливістю, любов'ю до людей; з розважливістю: уважністю, розвитку креативністю, швидким

мисленням, гарною пам'яттю, здоровішою цікавістю, інтересом до нового.

Проведене дослідження також дозволило виділити наступні види страхів, пов'язаних з публічним виступом:

- страх перед *значимими*, впливовими або незнайомими людьми, перед більшою кількістю людей, страх не виправдати очікування;

- страх *критичного*, упередженого, зневажливого, негативного відношення залу, аудиторії;

- страх *бути невизнаним*, осміяним, відкинутим, недооціненим, зневажуваним, приниженим не бути почутим аудиторією;

- страх *виглядати* гірше всіх, смішним, неспритним, дурним, нецікавим, неповноцінним, незрозумілим або неправильно понятим;

- страх *припуститися помилки*, розгубитися, виявитися некомпетентним, виявити свою неспроможність, страх провалу, невдачі і як наслідок - страх самотності;

- страх *втрати*: втратити контроль над ситуацією, втратити гідність; втратити основну думку виступу, «втратити своя особа», свій статус, свій спокій;

- страх *ризикувати*, створювати собі турботи, нажити собі неприємності і так далі.

Висновки. У цілому можна зазначити, що причинами страхів, зв'язаних зі сценою, з публічними виступами є: недолік знань, умінь і навичок; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні й психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові);

індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як стійкий, так і тимчасовий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів.

Література:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2007. 253 с.

2. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: підручник. Київ : Книга плюс, 2018. 264 с.

3. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19-20 травня 2023 р.). Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2023. С.58-65.

4. Саннікова О. Емоційність як системна властивість особистості. *III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі»*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. С.77-82.

5. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід: монографія. Одеса: Вид-во ВМВ, 2014. 238 с.

Пахлеванзаде Ю.С. Особливості прояву афективних розладів особистості та шляхи реабілітації.....	618
Савенкова І.І., Сєвцов С. Нейрокогнітивна діагностика керуючих функцій головного мозку.....	627
Носач С. Порівняльний аналіз посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР): причини, симптоматика, діагностика та психореабілітація.....	637
Савенкова І.І., Убірія Є.О. Тривожні розлади у підлітків з аутизмом: механізми розвитку, клінічні прояви та ефективні підходи до терапії та підтримки.....	645
Разборська А.О. Емоційний інтелект як чинник формування особистісної зрілості майбутніх психологів.....	652
Саннікова А.О. Страхи, що супроводжують публічні виступи.....	664
Бедан В.Б., Деміркає Е.М. Психосоматичні, емоційні та когнітивні прояви у осіб, які пережили травмуючу ситуацію.....	676
Вукова S. Emotional modality of human experience of success.....	685
Дідух М.Л., Веприцька О.М. Стан емоційного здоров'я сучасного студентства.....	690
Дідух М.Л., Бурашніков А.П. Особливості стресостійкості та стресоподолання у осіб з різним травмівним досвідом.....	701
Sorochenko O. Stress factors and their impact on the stress resistance of military personnel.....	709
ЗМІСТ	714