



О.П. Саннікова, А.О. Саннікова

СЦЕНІЧНІ БАР'ЄРИ: ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД



О. П. Саннікова
А. О. Саннікова

**СЦЕНІЧНІ БАР'ЄРИ:
ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИЙ
ПІДХІД**

Монографія

«ВМВ»
Одеса
2014

УДК
С 18
ББК 88.4

Рекомендовано до друку Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (протокол № 8 від 27 березня 2014 року)

Рецензенти:

Журальова Л. П., доктор психологічних наук, професор;

Масанов А. В., доктор психологічних наук, професор.

Саннікова О. П., Саннікова А. О.

C18 Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід.

Монографія. – Одеса: ВМВ, 2014. – 238 с.

Мова укр.

ISBN 978-966-413-554-9

У монографії представлені результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми сценічних бар'єрів особистості. З авторських позицій розглянуто методологічні підходи щодо сутності адаптивності як стійкої властивості особистості, її структури та компонентного складу показників. Здійснено диференціально – психологічний аналіз адаптивності у системі зв'язків з психологічними адаптаційними явищами та властивостями особистості. Досліджено роль емоційності як індивідуально-типологічного чинника адаптивності особистості. Презентовано авторський тест-опитувальник соціальної адаптивності, наведено психодіагностичний інструментарій, призначений для дослідження різних аспектів психологічної адаптації та адаптивності.

Для науковців, психологів, аспірантів, студентів, а також широкої читачької аудиторії.

Автори:

Саннікова Ольга Павлівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології Південно-українського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського;

Саннікова Анастасія Олександрівна – кандидат психологічних наук, в. о. доцента кафедри сольного співу Одеської національної музичної академії імені А. В. Нежданової.

Всі права захищені. Ніяка частина даної книги не може бути відтворена в якій би те ні було формі без письмового дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-966-413-554-9

© Саннікова О.П.

Саннікова А. О., 2014

ПЕРЕДМОВА

Проблема психологічних бар'єрів – є однією з надважливих і цікавих, про що свідчить зростання уваги до неї з боку дослідників різних наук – психологів, соціологів, педагогів, юристів тощо. Про надзвичайну широту та варіативність підходів до дослідження проблеми психологічних бар'єрів свідчить передостаток спеціальної літератури у котрій оприявлено розмаїття позицій стосовно природи, визначення, структури, перебігу переживань психологічного бар'єру тощо.

Сучасна вітчизняна та пострадянська психологія розробляє цю проблему в контексті діяльнісного підходу, який обґрунтований М. Й. Боришевським, Л. С. Виготським, Г. С. Костюком, О. М. Леонтьєвим, С. Д. Максименком, С. Й. Рубінштейном, В. О. Татенком. З означених позицій вивчався феномен психологічних бар'єрів такими вченими, як О. Ф. Бондаренко, Ф. Ю. Василюк, В. К. Вілліонас, В. О. Лабунська, А. В. Масанов, М. М. Обозов, Б. Д. Паригін, Н. О. Подимов, Р. Х. Шакуров, Т. М. Титаренко, Т. С. Яценко та іншими. Психологічні бар'єри також розглядалися зарубіжними класиками психології, такими як А. Адлер, Р. Бернс, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорні.

Незважаючи на велику кількість праць, присвячених феноменові психологічних бар'єрів, слід відмітити дефіцит досліджень, спеціально спрямованих на вивчення сценічних бар'єрів (бар'єрів публічного виступу). У спеціальній літературі вивчається переважно феномен сценічного хвилювання, що ґрунтується на різних психологічних механізмах переживання і виявляється в таких найбільш узагальнених станах, як сценічний комфорт і сценічний дискомфорт, котрий спричинює появу сценічних бар'єрів. Суттєве значення щодо розуміння сценічного хвилювання мають праці таких досвідчених виконавців, як К. С. Станіславський, І. Андронніков, С. Співаков, а також і науковців – В. Ф. Галигіна, Гленна Вільсона, В. І. Петрушина, Е. К. Економової. В працях цих та інших авторів зазначається, що сценічні хвилювання є закономірним явищем для професій подібного типу, оскільки саме на сцені перевіряється професійна підготовка виконавця, його природний і технічний потенціал, міра обдарованості, психологічна стійкість тощо.

Відомо, що публічність виступів підсилює психологічну напруженість виконавця, підвищує вимоги до його готовності до зустрічі з глядачами, слухачами (екзаменаторами, членами журі тощо). Всі ці чинники віддзеркалюються в різноманітних переживаннях виконавців, котрі позначаються на якості виконавської діяльності, що актуалізує дослідження

феномену сценічних бар'єрів як одного з аспектів сценічних хвилювань.

У цій книзі сценічні бар'єри розглядаються у контексті диференціально-психологічного підходу не тільки як стан особистості, а й як її властивість. Такий підхід дав можливість теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-типологічні особливості сценічних бар'єрів та їх прояви, здійснити пошук психологічних чинників, що зумовлюють індивідуально-психологічну специфіку сценічних бар'єрів. Отже, у роботі зроблена спроба презентувати сценічний бар'єр як мінливий стан сценічного дискомфорту, і як стійку властивість особистості (усталену схильність до його переживання). Показано, що сценічний бар'єр як психологічний феномен виявляється тільки в сценічній (публічній) діяльності виконавця, як об'єктивне явище демонструє розбіжність цілей і результатів виконавської діяльності, як суб'єктивне – виявляється у сценічних переживаннях різного роду.

Матеріал у книзі подано таким чином, щоб надати теоретичне обґрунтування експлікованим, описаним і емпірично дослідженим компонентам (складовим) сценічного бар'єра, котрі розкривають психологічну сутність цілісного феномена. Сценічний бар'єр і його складові розглядаються у контексті континуально-ієрархічного підходу до дослідження структури особистості, котрий запропонований одним із авторів цієї книги. У тексті розглядаються індивідуально-психологічні особливості осіб з різним поєднанням якісних показників схильності до переживання сценічного бар'єру, надано уявлення про сценічні хвилювання, труднощі і бар'єри в контексті їх взаємозв'язків з певними властивостями особистості, котрі аранжують означені переживання, а також уявлення про їх функціональне призначення тощо.

У першому розділі книги «Теоретичні засади дослідження індивідуально-психологічних проявів сценічних бар'єрів» здійснено аналіз літературних джерел, де надана інформація про особливості сценічних хвилювань представників творчих виконавських професій (музикантів, співаків, акторів тощо); наведено сучасні підходи до розуміння сутності феномена сценічного бар'єру, на засаді котрих уточнено зміст поняття, позначено основний покомпонентний склад показників, що становлять його структуру; теоретично розглянуто чинники і джерела сценічних бар'єрів; визначено властивості особистості, котрі супроводжують прояви психологічних бар'єрів, що переживаються на сцені.

У другому розділі «Організація та процедура емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей сценічних бар'єрів» викладено програму та основні принципи організації емпіричного дослідження; визначено репрезентативну вибірку; експліковано та описано показники

сценічних бар'єрів; презентовані розроблені методики діагностики індивідуальної міри виразності схильності до сценічних бар'єрів А.О. Саннікової (адаптація україномовних версій належить О.П. Саннікової) та надано результати їх апробації; презентована пролонгована щоденникова методика як інструмент для вивчення актуальних (ситуативних) переживань сценічних бар'єрів.

Третій розділ «Інструментальне забезпечення дослідження властивостей особистості, котрі аранжують прояви сценічних бар'єрів» здійснено вибір системи дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення широкого кола властивостей особистості, котрі гіпотетично пов'язані з показниками сценічних бар'єрів та деякою мірою виступають у якості їх чинників. У даному розділі представлений опис «Психодіагностичного чотирьохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» О.П. Саннікової (варіант 1 – самооцінка, варіант 2 – експертна оцінка). У підрозділі 3.2.2, котрий був написаний за участю О.В. Кузнецової, оприєвнено «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О.П. Саннікової та О.В. Кузнецової.

У четвертому розділі «Індивідуально-психологічні прояви сценічних бар'єрів» розглянуті взаємозв'язки між показниками схильності до переживань сценічних бар'єрів та обраним спектром властивостей особистості, що супроводжують їх прояви (адаптивності, факторами особистості за методикою FPI, мотивацією аффіліації та досягнень, самоставлення); оприєвнено результати групування показників, що вивчаються, методом факторного та кластерного аналізів даних.

П'ятий розділ «Диференціально-психологічний аналіз сценічних бар'єрів: результати емпіричного дослідження» містить інформацію про психологічні особливості виконавців, котрі відрізняються високим та низьким рівнем схильності до переживань сценічних бар'єрів; наводяться результати вивчення індивідуально-психологічних особливостей сценічних бар'єрів осіб з різним типом емоційності; розглядаються результати пролонгованого вивчення сценічних бар'єрів за допомогою щоденникової методики та контент-аналізу творів-самозвітів досвідчених виконавців, що презентують їх уявлення про зміст, прояви сценічних бар'єрів, джерела їх виникнення тощо.

Книга призначена для науковців, психологів, аспірантів, студентів, співаків, виконавців та для широкого кола читачів, котрі цікавляться означеною проблемою.

Розділ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

1.1. Сценічні бар'єри особистості: поняття, сутність, чинники

Особливості сценічних хвилювань виконавця

Незалежно від різноманіття концепцій і підходів до аналізу способів вирішення повсякденних проблем, виявляється повна однаковість багатьох дослідників у тому, що складність оцінки і сприйняття скрутних ситуацій, трудність в ухваленні рішень, у здійсненні адекватних дій, вчинків тощо, відбуваються в *індивідуальних переживаннях* і поведінці особистості.

Переживання розглядається в літературі як перенесення будь-чого в живий стан, тобто, переведення події, відчуття, предмета, що оточують людину, у стан живого сприйняття, живого відношення. Процес переживання, за С. Д. Максименком, є репрезентація свідомістю самому собі того, що відбувається у довколишньому світі, біологічному тілі, або «всередині» самої особистості. Таким чином, термін «переживання» фактично є релевантним терміну «свідомість» [93, с. 160].

Ф. Е. Василюк переживання розуміє як процес подолання критичних ситуацій, як внутрішню інтелектуально-вольову роботу по відновленню душевної рівноваги. Критичні ситуації, на думку втора, якщо піти від порівняно легких до найважчих їх форм (від стресу, через фрустрацію і конфлікт до кризи) вимагають від людини різної внутрішньої роботи. При цьому в основу характеристики внутрішньої діяльності людини, спрямованої на подолання (переживання) критичних ситуацій були покладені лише дві ознаки: рівень інтелектуального розвитку особистості та її відношення до навколишнього світу [43, с. 78].

Що стосується сценічних переживань, то саме відношення до навколишнього світу, зокрема до публічного виступу як до ситуації різного ступеню критичності, є одним із чинників або виникнення сценічних бар'єрів у виконавців, або їх уникнення. Перед тим, як визначити поняття сценічний бар'єр коротко зупинимося на характеристиці тих емоційних станів, що переживають представники творчих виконавських професій (музиканти, співаки, актори) до і під час

публічних, сценічних виступів. Нагадаємо, що стан – це зафіксоване свідомістю суб'єкта в певний момент часу інтегральне відчуття благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту) в якихось підсистемах організму або всього організму в цілому [237; 80].

Слід зазначити, що головною відмінністю професій подібного типу є те, що саме на сцені перевіряється професійний вишкіл (підготовка) виконавця до виступу, його природний та технічний потенціал, ступінь обдарованості, психологічна стійкість тощо. У творчому житті музикантів-виконавців, співаків, акторів, що стикаються з великою кількістю емоційних ситуацій, пов'язаних з концертною діяльністю, у тезаурусі характеристик цієї діяльності часто використовується такі терміни, як «хвилювання», «бар'єри», «блокування», «ступор» та інші. Описуючи в мемуарах свій стан перед виходом на сцену, діячі мистецтва позначають його як тяжке загальне сценічне хвилювання. На наш погляд, цей стан охоплює, дві групи станів, що відрізняються своєю цілеспрямованістю і локалізацією: або локус «розміщується» в просторі переживань сценічного героя, або в просторі власних переживань виконавця.

До першої групи станів можна віднести сценічне хвилювання, котре музикант (співак, актор) зазнає на сцені під час виконання музичного або драматичного твору, нібито емоційно і психологічно «підключившись» до музики, дії, або до переживань героя твору. Співпереживаючи і проживаючи життя свого героя, засмучуючись, хвилюючись, радіючи разом із ним, прагнучи передати своє відношення до музичного твору, актор або співак «входить в образ». Це хвилювання хоч і об'єктивно міститься в музичному або художньому творі, проте завжди переживається виконавцем *суб'єктивно*.

У кожного актора існує своє розуміння тієї ролі, яку він повинен зіграти. Те ж саме стосується і співаків: справжній співак не може не бути актором, неможливо просто бездумно і бездушно проспівувати партитуру тієї або тієї опери, необхідно вжитися в образ, прожити в цьому образі справжнє життя свого героя, радіти і страждати, переживати разом із ним. У складному процесі сценічного перевтілення традиційно розрізняють два взаємозв'язані аспекти: зовнішнє і внутрішнє перевтілення. Перше виявляється у пластиці (міміка, пози, жести, рухи тощо) і в мові (тембр голосу, інтонація, гучність тощо). Саме голосу в оперному мистецтві належить провідна роль. Але опора на зовнішній компонент перевтілення збіднює сценічну дію і співацьку майстерність. Тільки завдяки внутрішньому, психологічному перевтіленню наповнюється духовним змістом сценічна поведінка актора, співака.

Як зазначає Д. Б. Богоявленська: «Діяльність виконавця спрямована

на найбільш повне розкриття замислу композитора, створення художнього образу, але в той же час інтерпретація твору тісно пов'язана з внутрішнім світом виконавця, його світоглядом, думками, почуттями» [23, с. 182].

Відомо, що К. С. Станіславський розглядав процес внутрішнього перевтілення як *процес переживання ролі* [218]. Будь-яка сценічна роль вимагає психологічного, художнього і драматургічного розкриття сценічного образу. Успішність цього розкриття багато в чому залежить від індивідуального сприйняття і розуміння актором (співачом) характеру його героя. К.С. Станіславський розумів *переживання* як процес акторської творчості, його спрямованість і характер, котрі визначаються всім ладом художньої особистості виконавця, заданими обставинами ролі і п'єси, певною дією і зверх задачею. «Переживання», на думку К.С. Станіславського, не початок, а підсумок процесу перевтілення, його вища точка і виправдання. «Переживати», означає залишатися живим, куди б не кинула актора мізансцена, йти від свіжого відчуття, а не від штамп, залишатися творцем, а не тільки виконавцем чужої волі, прикритим режисером, художником [216; 217; 218].

До другої групи характеристик сценічного хвилювання можна віднести переживання зовсім іншого роду – особистісне хвилювання, котре пов'язане з виходом або (і) перебуванням самого актора (музиканта, співака) на сцені. Саме таке хвилювання є безпосередньою мішенню нашого аналізу, і саме таке хвилювання може носити як конструктивний (задоволення, творче щастя, натхнення), так і деструктивний характер (накопичення негативних емоцій може досягнути апогею, наслідком чого стає руйнування діяльності, виникнення сценічних бар'єрів упритул до повного зриву виступу).

З одного боку, конструктивного, відомо досить багато випадків, коли легке хвилювання допомагає людині концентруватися і проявити себе на сцені набагато краще і багатогранніше, ніж на репетиціях: виконавець зазнає приємне збудження, душевний і творчий підйом, унаслідок чого відбувається зверх мобілізованість його творчих ресурсів. З іншого – надмірне хвилювання завдає шкоди художньому, технічному, емоційному та іншим аспектам виступу, а іноді стає непереборною перешкодою для професійної діяльності. Між цими альтернативними, крайніми полюсами сценічного хвилювання – широкий простір різних проявів, де для кожного виконавця на даному континуумі є своя «точка» індивідуального емоційного оптимуму.

Так, наприклад, за свідченням сучасників Ференц Ліст більш натхненно грав у великих залах перед великою аудиторією, ніж при камерному виконанні, він сам визнавав, що в останньому випадку йому

не вистачає емоційної напруги. Отже, для того, щоб вдало виступити в концерті, цьому музикантові необхідно перебути в стані тільки йому властивої *оптимальної концертної готовності* [153].

Різницю в поведінці музикантів, котрі по-різному сприймають сценічну ситуацію, і по-різному поводяться на сцені, відмічав ще Г. М. Коган. Автор вважав, що одні виконавці, щоб розкритися по-справжньому, певною мірою потребують доброзичливості, чуйності, схвалення слухачів. Без цього вони «зсихаються», в'януть, як квіти без поливання: грають скуто, сухо, іноді так погано, що можуть здатися мало не бездарними [70, с. 54].

Такими були Фредерік Шопен, Олександр Миколаєвич Скрябін, Володимир Володимирович Софроніцький. Іншим така теплична атмосфера зовсім не потрібна: недовіра, недружелюбність, навіть ворожість аудиторії їх не лише не плутають, але швидше електризують, підстабують, надихають. У подібних обставинах вони навіть особливо розквітають, кидаються в бій, – і перемагають. Такими були Ференц Ліст, Федір Іванович Шаляпін.

Можна стверджувати, що сценічні хвилювання, у тому числі і сценічний бар'єр, – це необхідний елемент психологічного механізму творчості, що може впливати на сценічну діяльність виконавця або конструктивно (активізація внутрішніх ресурсів особистості), або деструктивно (утруднення, блокування діяльності аж до відмови від неї).

У літературі відмічається, що немає жодного музиканта, який би в різні періоди свого професійного становлення не зазнавав хвилювання під час виступу [221]. Специфічна ситуація музичного виконання, і будь-якої іншої сценічної діяльності, не залишила байдужою жодного з представників цих професій; немає тих, хто б не визнавав існування феномена сценічного хвилювання, особливо в його деструктивній формі [138].

Не можна ігнорувати і той факт, що деяким талановитим виконавцям хвилювання заважало настільки, що під загрозою виявлялася вся їх творча кар'єра. Яскравим прикладом може бути виконавська діяльність Петра Ілліча Чайковського, який «до смерті» боявся публічних виступів, ніколи не виступав на публіці як піаніст, протягом багатьох років не міг примусити себе вийти до диригентського пульта. В майбутньому йому вдалося набути необхідного досвіду, подолати природну сором'язливість, психологічний бар'єр і добитися блискучого диригування своїми власними творами [153, с. 253; 169, с. 57].

Глен Вільсон описав випадок з віолончелістом Р. П'ятигорським, який завжди зазнавав утруднення, що викликані підвищеною тривогою перед виходом на сцену. Цікавий той спосіб, за допомогою якого

Р. П'ятигорський намагався подолати своє хвилювання. Одного разу Р. П'ятигорський повідомив свого друга Бича: «Перед концертом я себе вмовляю: не нервуй, ти ж великий П'ятигорський». Друг запитав: «І що, допомагає?» - «Ні, – я собі не вірю» [45, с. 334].

Аарон (Аарон) наводить приклад сценічного хвилювання Лоуренса Олів'є. Актор навіть у розквіті своєї слави, страждаючи від майже непереборного страху сцени, просив своїх колег стояти за кулісами, щоб не відчувати самоту під час своїх монологів, коли грав роль Отелло. Про Річарда Бартона Аарон писав, що той перед виходом на сцену завжди тремтів і пітнів, тому, що боявся втратити здатність діяти відповідно до ролі [45].

С. Співаков зазначав, що в день концерту в нього не буває зустрічей, він не відволікається на те, що не має ніякого відношення до майбутнього виступу, не репетирує багато до виходу на сцену, але багато і напружено обмірковує те, що хоче донести до слухача [153].

Таких прикладів у творчій виконавській діяльності можна навести нескінченну множину. Саме тому існує необхідність досліджувати причини виникнення сценічних бар'єрів, сценічних хвилювань, особливостей їх проявів, способів подолання, задля вчасного коректування стану виконавця в бік зниження впливу ситуацій і чинників, корі травмують психіку людини.

У контексті традиційного підходу, спробуємо визначити поняття «хвилювання». Згідно з найбільш прийнятим трактуванням хвилювання включає такі характеристики, як сильну тривогу, душевний неспокій, загальне занепокоєння, незадоволеність, протест проти будь-чого [25].

Л. Л. Бочкарьов визначає поняття «естрадне хвилювання» і трактує його, як різновид емоційних станів. Всі зовнішні впливи на людину, які визивають комплекс негативних емоцій, що знижують оперативні можливості індивіда, об'єднуються терміном «стрес» [29, с. 268].

На думку Е. П. Ільїна, феномен «хвилювання» не розглядається як окрема категорія психології, а є швидше побутовим поняттям, що відображає стан неспокою, ситуативної тривожності, страху. Проте Е. П. Ільїн хвилювання розуміє як підвищений рівень емоційного збудження, незалежно від знаку переживань, додатного або від'ємного [65]. Схоже розуміння терміна «хвилювання» ми знаходимо в глосарії, котре було запропоновано О. О. Прохоровим. Автор визначає поняття «хвилювання», як нервові збудження, як сильний неспокій, викликаний будь-чим, або очікування будь-чого [162].

Е. К. Економова описала три типи естрадних хвилювань виконавців і в перед концертних, і безпосередньо у концертних обставинах:

- хвилювання-підйом – оптимальний, найбільш бажаний перед

концертний стан, нетерпіння, бажання скоріше вийти на сцену, упевненість у здійсненні задуманого й у позитивному результаті виступу;

- хвилювання-паніка – стан сильного збудження, підвищеної тривожності, страху, відсутність зосередженості. Такий тип хвилювання породжує нерегульовані, неконтрольовані психічні процеси, що призводять до несподіваних випадків на сцені й руйнування художньої концепції твору, задуманої і реалізованої виконавцем у процесі роботи над музичним твором;

- хвилювання-апатія – стан пригніченості, безглуздості того, що відбувається, бажання скоріше закінчити виконання. Такий тип хвилювання також призводить до негативного результату, що виражається в зниженні психічного тону виконання і, як наслідок, проявляється в невиразній інтерпретації [57, с. 177].

В. І. Петрушин описує стан хвилювання через естрадну лихоманку і апатію. У першому випадку хвилювання, що наростає перед виходом на сцену, перстає врівноважуватися процесом гальмування. Людина сильно хвилюється, унаслідок чого це позначається і на психофізіологічному стані виконавця. Перебувати в такому стані тривалий час людина не може. Нервова система починає виснажуватися і після якогось періоду, на думку В. І. Петрушина, людина входить у стан апатії, тобто, у стан повної байдужості до того, що з нею може відбутися у цей час [153].

Важливим для нас моментом є визнання того, що сценічні хвилювання – це переживання не рівноважних емоційних станів. Саме в даному контексті виконане кандидатське дослідження Е. А. Белан, яка вивчала феномен сценічного хвилювання і способи його долання (певні форми активності особистості) музикантами-виконавцями в ситуації сценічного виступу. На думку автора, феномен сценічного хвилювання виявляється в таких узагальнених станах, як *сценічний дискомфорт* і *сценічний комфорт* [17].

Деякі автори поняття «сценічний дискомфорт» визначають як особливе «сценічне хвилювання» [15], як специфічний «страх сцени», «естрадо боязкість» [50; 152; 153], «сценічна паніка», «хвилювання-паніка» [28; 57], «сценічна тривожність» [14; 48].

Поняття «сценічний комфорт» визначають як «виконавський кураж» [48], творче «піднесення» [27], «хвилювання-підйом» [57]. «Сценічний комфорт» – це, передусім, внутрішня схвилюваність, душевний підйом, відчуття святковості моменту, радощі від того, що виконавця слухають.

Отже, можна сказати, що термін сценічне хвилювання охоплює досить широкий клас емоційних станів, які передують і супроводжують музичну або акторську сценічну діяльність. У науковій літературі ці стани позначаються як напруженість, стрес, естрадна лихоманка, нервове

збудження, сильний неспокій і тощо, й умовно розділяється на дві узагальнені групи станів: *сценічний дискомфорт* і *сценічний комфорт*.

Проблема сценічного хвилювання в музичному виконанні академічної традиції відома переважно як така, що деструктивно впливає на одну із значущих характеристик сценічної діяльності – на емоційно-художній рівень виконання музичного твору. Саме сценічний дискомфорт може сприяти появі сценічних бар'єрів.

Загальна характеристика психологічних бар'єрів особистості

Здійснення диференціального аналізу феномену сценічних бар'єрів, зокрема, вивчення індивідуально-психологічних особливостей їх переживання, пошук схожості і відмінностей між виконавцями, що виявляються в специфіці сценічних бар'єрів і тих властивостей особистості, що супроводжують їх прояви та виявлення різноманіття способів поведінки в сценічних ситуаціях, відносяться до найбільш актуальних завдань психологічної науки і практики.

Це зумовлено тим, що люди по-різному реагують на одні й ті ж самі життєві і професійні події, різними способами сприймають, переживають і долають (або не долають) труднощі, отримують при цьому різні результати і різний досвід. З іншого боку, люди допускаються одних і тих ж помилок і використовують схожі способи вирішення проблем [91, с. 115].

Саме тому визначення сценічних бар'єрів стикається із труднощами і практичного, і теоретичного плану, що зумовлено надзвичайною широтою і варіативністю підходів до дослідження загальної проблеми психологічних бар'єрів [18; 34; 42; 49; 54; 60; 61; 100; 109; 114; 141; 158; 213; 226; 231; 232; 245 та ін.] і водночас, майже відсутністю розробок проблеми саме сценічних бар'єрів. З одного боку, така ситуація сприяє розвитку еkleктичності уявлень в даній області, з іншого - свідчить про складність і неоднозначність самого психологічного феномена.

Очевидно, відсутність цілісного узагальненого і єдиного підходу до розробки проблеми психологічного бар'єра відбивається і на побудові концепції сценічного бар'єра. Крім того, спостерігається невизначеність його понятійного статусу і місця в системі психологічних понять.

Перш ніж визначити поняття «сценічний бар'єр», розглянути його психологічний зміст, структуру та специфіку проявів, коротко зупинимося на трактовках поняття «психологічний бар'єр». Найбільш поширене (майже однакове) його визначення зустрічається в багатьох психологічних словниках: «Бар'єри психологічні» (франц. *barriere* – перешкода) – особливий психологічний стан, виражається в неадекватній пасивності

суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих або інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єра полягає в посиленні негативних переживань і установок – сорому, страху, відчуття провини, тривоги, заниженої самооцінки, пов'язаних із завданням і поточною ситуацією. У соціальній поведінці людини психологічні бар'єри презентовані в першу чергу комунікативними бар'єрами (у спілкуванні з певною людиною або групою людей), що проявляється у відсутності емпатії, гнучкості міжособистісних соціальних настанов, а також смисловими бар'єрами [170, с. 498-499; 80, с. 30; 214, с. 35; 212, с. 244].

У психологічній літературі бар'єри розглядаються як:

- «перешкода для чого-небудь» [127];
- як психологічний феномен, що представлений у формі відчуттів, переживань, образів, понять та ін., в якому відображено властивості об'єкта обмежувати прояв життєдіяльності людини, перешкоджати задоволенню її потреб [167; 236];
- стійкі особистісні утворення, що при певних обставинах приводять до збою процесу взаємодії з іншими людьми [86];
- мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дій..., певні труднощі, а саме, переживання, а іноді й розуміння невідповідності, що виникає між вимогами діяльності і можливостями особистості [31];
- незриме зміцнення, що споруджує кожна людина з метою захисту свого внутрішнього світу, буферні зони, що заважають іншим наблизитися до неї [62];
- своєрідний соціально-психологічний феномен, що проявляється як певний результат переживання особистістю труднощів спілкування [182];
- внутрішня перешкода, мимовільний опір людини будь-якій дії, активізації думок, бажанню, мотиву, викликане їх характером, неприйнятним для цього індивіда [212];
- зовнішня перешкода, тобто «загорода, що перешкоджає вільному проходіві» [208].

При спробі знайти синоніми поняття бар'єра визначився синонімічний ряд, представлений такими характеристиками, як перешкода, рогатки, гальмо, шпильки; терні, перепона, підводні камені, камінь спотикання, утруднення. При цьому, утруднення – це трудність, ускладнення, проблема, заковика, карлючка, зачіпка, заковичка (розм.) тощо [5].

Досить часто стирається межа й між такими близькими поняттями, як криза, стрес, фрустрація, конфлікт саме тому, що всі вони відображують феноменологію життєвих труднощів. Аналіз і порівняння цих понять досить широко презентовані в літературі [42; 69; 79; 93; 95; 113; 125; 162; 171; 225].

Наведемо лише основні характеристики цих понять задля кращого

розуміння сутті феномена психологічного бар'єра, що презентовані в роботах Т. М. Титаренко. Кризу автор визначає як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому. Узагальнюючі здобутки психології з проблеми стресу, автор визначає стрес як «загальний емоційний синдром, що переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно прийняти рішення, вмить реагувати на загрози і сюрпризи» (с. 41). Фрустрація – це «більш стійке ніж при стресі, негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню мети» (с. 43). Внутрішній конфлікт – це зіткнення мотивів, бажань, прагнень, уявлень про себе – теперішнього, минулого і майбутнього. Конфліктний смисл є деякою мірою ставлення до себе, він визначає рівень суб'єктності, міру участі у власному вчинкові (с. 45). Т. М. Титаренко пояснює, що саме наявність конфліктного смислу активізує процес самопізнання, емоційних переживань з приводу себе, свого життя, своїх рішень [225; 226].

Отже, надана інформація більш чітко впорядковує поняття кризи, стресу, фрустрації, конфлікту. І все ж, провести чітку демаркаційну лінію між означеними поняттями і бар'єром досить важко – як виникнення психологічного бар'єра може бути спровокованим внутрішнім конфліктом, стресом, тощо, так і переживання фрустрації може бути визвано психологічним бар'єром.

Саме на те, що до внутрішніх конфліктів, до фрустрації призводить бар'єр як перешкода досягненню мети, вказує Т. Дембо [247].

О. Ф. Бондаренко розглядає перешкоду (внутрішні етичні норми), як внутрішні бар'єри (заборони) особистості на використання ментальних (розумових), емотивних (досвід проживання ситуацій, художня, артистична діяльність), сенсомоторних (наприклад, навички) функціональних систем, за допомогою яких особистість діє в ситуації [27, с. 154].

На сьогоднішній день існує велика кількість дисертаційних праць, в яких ретельно розглянуто проблему теоретичного розуміння поняття психологічного бар'єра. Такий аналіз здійснено в роботах Н. А. Загуменних [61], Н. В. Сопілко [213], А. В. Массанова [100; 101], О. І. Осокіної [138] та ін. У роботах цих авторів феномен психологічного бар'єра розглянуто в контексті найбільш значимих зарубіжних досліджень таких напрямків, як психоаналітична теорія особистості (З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер), гуманістична теорія (К. Роджерс), когнітивний напрям теорії особистості (Дж. Келлі), теорія поля (К. Левин) та інших.

Саме тому ми лише нагадаємо основні позиції зарубіжних учених стосовно сутті поняття бар'єра. Так З. Фрейд вважав, що психологічний

бар'єр виступає в ролі блокатора, який витісняє потреби людини й викликає розпач, зриви, тривогу (функція Его). Тривога, у свою чергу, попереджає особистість про загрозу, що насувається, яку треба зустріти, або якої треба уникнути [229].

А. Адлер уважав, що прагнення індивіда до переваги та успіху, прямо пов'язане з почуттям неповноцінності, що збільшує бар'єри, які перешкоджають досягненню успіху [4].

Р. Бернс в якості бар'єра розглядав напругу, яка викликає бажання. Подолати цей бар'єр можливо задовольнивши якесь бажання, не вступаючи в конфлікт із навколишнім світом і собою, тобто, долання бар'єра (напруження) має бути конструктивним, спрямованим на найбільш продуктивні цілі, на матеріальний і духовний прогрес [21].

К. Хорні розглядала бар'єри в структурі характеру. Важливу увагу автор приділяла впливові життєвого досвіду, який закріплює риси характеру, у тому числі і психологічний бар'єр [231].

К. Роджерс уважав основою «клієнт-центрованої терапії» (клієнт-орієнтованої) створення певних стосунків між психотерапевтом і клієнтом, які характеризуються безумовним позитивним ставленням, емпатією і конгруентністю. Ця позиція відома в психології як «тріада Роджерса» [257]. К. Роджерс вказував, що ця тріада є достатньою і необхідною умовою терапевтичної зміни, розвитку особистості клієнта. При цьому, конгруентність К. Роджерс розглядав як відповідність емоційних переживань їх усвідомленню і вербальному або невербальному вираженню. Інконгруентність – як невідповідність між почуттями і їх усвідомленням, між усвідомленням і їх вираженням. Саме інконгруентність є одним із джерел не тільки психологічних бар'єрів, що визначаються також індивідуальним досвідом людини, а й бар'єрів спілкування [258].

Сучасна вітчизняна та пострадянська психологія розробляє цю проблему з позицій діяльнісного підходу. Діяльнісний підхід у психології – це система методологічних і теоретичних принципів вивчення психічних феноменів, відповідно до яких основним предметом дослідження є діяльність, що опосередковує всі психічні процеси. Цей підхід започатковано С. Л. Рубінштейном, О. М. Леонтьєвим та розвинено Л. С. Виготським, С. Д. Максименком, Б. Д. Паригінім, Р.Х. Шакуровим та ін.

Так, у роботах М. А. Подимова психологічні бар'єри розглядаються як внутрішня перешкода, що відбивається у свідомості людини і виявляється в порушенні смислової відповідності свідомості та об'єктивних умов і способів діяльності. Психологічний бар'єр характеризується глибоким усвідомленням ситуації, що супроводжується

зародженням певного переживання. Системо твірною характеристикою виступає внутрішня психічна активність, спрямована на аналіз та ліквідацію порушень діяльності і забезпечення її успішності [158; 159]. Таким чином, психологічна сутність бар'єру, за М. А. Подимовим, полягає в активізації інтелектуальної, емоційної, поведінкової активності особистості, що виявляється в:

- усвідомленні механізмів психологічних бар'єрів, усвідомленні деструктивного впливу виниклої перешкоди на процес і результат діяльності;

- переживанні, що супроводжують порушення діяльності;

- актуалізації внутрішніх ресурсів, або для конструктивного подолання психологічного бар'єра (трансформація смислових структур особистості), або для деструктивного вирішення критичної ситуації у вигляді психологічного захисту, зняття емоційної напруги (непродуктивне вирішення) [158; 159].

Отже, важливими для нас моментами концепції М. А. Подимова є відомості про перебіг (етапи) переживання бар'єра (усвідомлення ситуації, усвідомлення деструктивного впливу виниклої перешкоди, оцінка та актуалізація внутрішніх ресурсів, спрямованих на конструктивне, або деструктивне вирішення критичної ситуації); та інформація про характеристики психологічного бар'єра, що включають *емоційний, когнітивний, дійовий аспекти*.

У роботах Б. Д. Паригіна психологічний бар'єр своєю психологічною природою являє собою *стійку* установку або психічний настрій (*стан*) особистості, фіксований на вже досягнутому результаті, що гальмує подальшу мобілізацію й використання духовного потенціалу людини [143].

При вивченні бар'єрів у творчості, у психології особистості і спілкування І.Ф. Бурганова узагальнила інформацію щодо класифікації бар'єрів і виділила: а) бар'єри, що охоплюють різні види діяльності людини: пізнавально-психологічний бар'єр; ціннісно орієнтаційний бар'єр, бар'єр невизначеності, предметно-перетворювальний бар'єр і бар'єр дефіциту інформації; бар'єр «невіри у власні сили», «функціонально-розумові» і семантичні бар'єри; б) за характером проявів: внутрішні і зовнішні бар'єри; перцептивні, інтелектуальні й емоційні перешкоди; особистісні й організаційні перешкоди творчості [34].

Т. М. Титаренко як перешкоди на шляху до бажаної мети, що провокують виникнення фрустрації, виділяє і матеріальні, і фізичні, і біологічні (наприклад, раптове захворювання, що змушує змінити плани), і соціальні (боязнь осуду, посмішок з боку оточуючих людей, тощо), і

психологічні (страх, невпевненість у собі, що найчастіше зупиняють людину у відповідальний момент) [225; 226].

У професійному самовизначенні особистості А.В. Массанов виділяє такі види психологічних бар'єрів, які зустрічаються на певних його етапах: «недостатня зацікавленість у виборі професії», «невизначеність професійних інтересів», «стан невизначеності через незнання своїх можливостей при виборі професії», «стан сум'яття через нестачу потрібної інформації про професію», «сумнів щодо успіху здійснення планів про майбутню професійну трудову діяльність», «страх перед невизначеністю свого професійного майбутнього», «сильне переживання відповідальності при виборі професії», «невпевненість у собі при виборі професії», «побоювання того, що не витримаєш випробувань при освоєнні обраної професії», «страх ризикувати у виборі професії» та ін. [102; 103; 104]. На наш погляд така класифікація видів бар'єрів самовизначення більшою мірою розкриває обставини і причини їх виникнення.

Серед бар'єрів, які виникають у процесі спілкування, М. І. Леонов описує такі бар'єри: бар'єр першого враження; бар'єр упередженості і безпричинної негативної установки; бар'єр негативної установки, що введена у свідомість, у досвід людини будь-ким з інших людей; бар'єр «боязні» контакту з людиною; бар'єр «очікування нерозуміння»; бар'єр «віку»; бар'єр службової взаємодії [88].

І. М. Юсупов також вказує на такі бар'єри спілкування, як бар'єр темпераменту і характеру. Окремо автор виділяє бар'єри негативних емоцій: страждання, гніву, огиди, презирства, страху, сорому і поганого настрою [242].

Отже, існує велика кількість різноманітних класифікацій, які ми спеціально не розглядаємо в даній роботі. Ми навели декілька прикладів класифікацій для того, щоб відзначити, що бар'єри групуються не тільки за сферою (зоною), в якій вони виявляються (спілкування, професія, особистісне зростання тощо), а й за психологічним змістом їх проявів (емоційні, поведінкові, інтелектуальні тощо). Можливо це не є різні бар'єри, а є різний їх прояв, який залежить від ступеня пріоритетності певної психічної сфери особистості в окремій ситуації.

За всього різноманіття визначень поняття «бар'єр» немає однозначності підходів до цієї проблеми. Це повною мірою можна віднести і до функціональної сторони означеного психологічного феномена. У літературі відзначається як негативна функція бар'єрів (пригнічують активність, блокують спілкування тощо), так і позитивна функція (підвищення внутрішньої психічної активності, що спрямована на усунення порушень діяльності, перебудову смислових структур

особистості) [61; 114; 158; 159; 186; 236; 245].

О. С. Єльнікова звертає увагу на стабілізуючу, коректувальну, дозувальну, гальмівну і регулювальну функції бар'єра. Двоєке розуміння цих функцій, на думку автора, зумовлене неоднозначно позитивним впливом тієї або іншої спільноти на індивіда. Наприклад, гальмівна функція (що уповільнює рух, стримує активність) при негативному впливові групи з ненормативними правилами поведінки, безумовно, позитивна, оскільки саме ця функція не дозволяє індивідові прийняти ті антигромадські норми, що прийняті в цій соціальній групі [60].

Л. П. Гримак розглядає бар'єр як здатність людини протистояти неврозоутворюючим чинникам. Цей бар'єр дістав назву бар'єра психічної адаптації, що характеризує всі потенційні можливості здійснення людиною адекватної і цілеспрямованої психічної діяльності. Бар'єр психічної адаптації динамічний, під впливом життєвих умов його рівень постійно коливається і в особливо важких випадках наближається до індивідуальної критичної величини. При цьому людина використовує всі резервні можливості для виконання складної діяльності, передбачає і контролює свої вчинки і не зазнає тривоги, страху і розгубленості, що перешкоджають адекватній поведінці [51].

На наш погляд, абстрактно оцінити психологічний бар'єр позитивно або негативно не можна, оскільки його оцінка залежить від об'єкта, від сфери дотику, від його спрямованості, мети та результату. Наприклад, бар'єр спілкування сам по собі без урахування обставин важко оцінити. Якщо цей бар'єр виникає в спілкуванні з асоціальною групою – бар'єр виправданий і навіть потрібний, якщо в спілкуванні з товаришами – бар'єр не виправданий, деструктивний. Отже, змістовна оцінка бар'єра закладена в самому об'єкті, що його викликав.

Таким чином, навіть короткий огляд наукової літератури, по-перше, свідчить про те, що феномен «психологічний бар'єр» розглядається як складне утворення, котре включається в простір споріднених понять, що містить цілий ряд різних семантичних відтінків: бар'єр, блок, труднощі, перепони, буферні зони, стійкі особистісні утворення, психологічний настрій особистості тощо. Це свідчить, про складність і міждисциплінарність означеного феномена, про широке і неоднозначне його використання, результатом чого є відсутність на сьогоднішній день чіткого визначення поняття «психологічний бар'єр».

По-друге, аналіз літератури надає певну інформацію про функції бар'єра (конструктивну, деструктивну), компоненти психологічного бар'єра, що включають характеристики емоційної, когнітивної, конативної (поведінкової), регулятивної, психофізіологічної та інших психічних сфер особистості.

Сценічний бар'єр як психічний стан і як властивість особистості

Рівень своєї професійної підготовки виконавець демонструє саме в сценічній діяльності. Навіть існує думка, що саме від підготовки виконавця до виступу залежить ступінь і частота хвилювання на сцені [241]. Як висловлювався М. А. Римський-Корсаков, хвилювання обернено пропорційно ступеня вишколу виконавця, тобто, перед концертна впевненість завжди знаходиться в прямій залежності від ступеня тренування, навиків тощо [29].

Проте не завжди рівень психологічної спроможності виконавця визначається тільки мірою його вишколу до виступу. Як показує практика, навіть у добре тренованих виконавців, за наявності високих результатів на репетиціях, у процесі відповідального виступу можуть бути зриви, збої, що охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, вольову сфери особистості. Такі збої виникають при переживанні психологічних бар'єрів у процесі сценічної діяльності.

Для подальшого конструктивного розв'язання проблеми необхідна, перш за все, концептуалізація самого предмета дослідження – сценічного бар'єра (психологічного бар'єра, що переживається на сцені).

У психології загальним понятійним критерієм розглядається класична тріада, що включає психічні процеси, психічні стани і психічні властивості особистості (Б. Г. Ананьев [7], О. М. Леонтьев [89; 90], Г. С. Костюк [75; 76], С. Д. Максименко [93; 94; 95] С. Л. Рубінштейн [183] та інші).

Якщо підходити до розуміння психологічного сценічного бар'єра з означених позицій, то розгляд даного феномена як *процесу* найбільш доцільний у контексті теорії переживань Ф. Є. Василюка [42; 43]. Як *стан* психологічний бар'єр (сценічний) презентований актуальними переживаннями, котрі виникають у важких ситуаціях (кризових, емоціогенних, складних, стресових, невизначених, фрустраційних тощо) і виявляються в блокуванні, ступорі, зупинці і навіть зриві діяльності. Ці стани, можна назвати «стоп-станами», «стоп-реакціями».

Саме про «стоп»-функцію описав В. К. Вілюнас, аналізуючи узагальнюючу емоцію успіху-неуспіху (досвід багато чисельних переживань радощів та засмучень у минулому), що актуалізується у вигляді «передбачуваних» емоцій. Саме цей різновид емоцій успіху-неуспіху, на думку автора, здійснює «стоп»-функцію по відношенню до провідного спонування [46, с. 122].

Як *властивість особистості*, бар'єри характеризуються «поза ситуативним» виникненням і виявляються в стійкій схильності до їх переживань.

У даному контексті слід згадати дослідження В. Й. Бродовської, яка вважає що бар'єр як *короточасний* психічний стан із часом може перетворитися на *властивість* особистості, що виявляється у зміні самооцінки, невпевненості у своїх можливостях [31].

Б. Д. Паригін також при визначенні бар'єра вказує, що це «такі процеси, стани або навіть властивості людини в цілому, котрі консервують скритий емоційно-інтелектуальний потенціал її активності» [142, с. 3].

Отже, при подальшому вивченні сценічних бар'єрів ми спиралися на такі міркування дослідників про означений феномен:

По-перше, важливо те, що визнається існування труднощів, психологічних бар'єрів, котрі протікають, і як *короточасний* психічний стан, і як *властивість* особистості [31; 142].

Розглянемо цю тезу ретельніше. Задля аналогії звернемося до досліджень, в яких розглядаються тривожність (один із чинників психологічного бар'єра) і як стан, і як *властивість особистості*. У дослідженнях К. Д. Спілбергера тривожність-емоційний стан розуміється як неприємне відчуття напруги, небезпечності, нервозності, занепокоєння, що сприймається свідомо і пов'язане з активацією вегетативної нервової системи. У той же час, тривожність як властивість особистості (риса) має характеристики особистісної диспозиції, що виявляється в стійкій схильності до переживання тривоги навіть у ситуаціях не емоційних [30; 261]. Крім того, якщо знову звернутися до класичного поширеного ділення психічних явищ – *процеси, стани і властивості* – то вони перераховані в порядку убування динамічності, лабільності, швидкості зміни явищ [83, с.11].

Бар'єр як *психічний стан* характеризується ситуативністю, короточасністю, динамічністю, а як *властивість*, як риса особистості – тривалістю, усталеністю, стабільністю, так би мовити, постійною схильністю до вибору саме такої форми ставлення до сценічної ситуації. Отже, сценічний бар'єр як риса, як диспозиція передбачає індивідуальні варіації у схильності сприймати широкий круг ситуацій як небезпечних і загрозливих для сценічної діяльності.

По-друге, в літературі досить часто зустрічається думка про існування двох видів бар'єрів: *зовнішніх* – таких, що не надають можливість суб'єктові вийти із ситуації, або змінити її, і *внутрішніх*, тобто, особистісних, психологічних перепонів, що заважають досягненню мети [43; 247].

По-третє, сценічні бар'єри, аналогічно труднощам у соціальній взаємодії, у спілкуванні [85; 86; 142], розглядаються нами як:

- об'єктивне явище, що демонструє розбіжність цілей і результатів (невідповідність обраної моделі власної поведінки до реальної само

презентації; невідповідність бажаних контактів з глядачами фактичній взаємодії з ними; невідповідність рівня власної до сценічної підготовки реальному процесу виконавської діяльності);

- як суб'єктивне явище, котре виявляється в переживаннях різного роду, в основі яких – незадоволені потреби, емоційний, мотиваційний і когнітивний дисонанс (інконгруентність). Слід уточнити, що поняття конгруентність (*congruens, congruensis*) у перекладі з латинської мови означає відповідність, збіг; інконгруентність (*incongruens, incongruensis*) – невідповідність, розбіжність. Таким чином, конгруентність як риса особистості, розглядається як властивість, що забезпечує відповідність або невідповідність внутрішнього психологічного змісту до того, що демонструється особистістю. К. Роджерс розглядав конгруентність як відповідність емоційних переживань їх усвідомленню і вербальному або невербальному виразу, а інконгруентність – як невідповідність між відчуттями і їх усвідомленням, між усвідомленням і їх виразом [257];

- і нарешті, як психологічний феномен, що виявляється і проявляється тільки в сценічній діяльності виконавця.

Такий підхід дозволяє зберегти і конкретизувати ту єдність, в якій у психіці презентовані процеси, властивості і стани особистості, і у формі яких існує і виявляється сценічний бар'єр. Задля ілюстрації різних проявів сценічного бар'єра як суб'єктивного явища, яке проявляється в переживаннях різного роду і як психологічного феномена, який виявляється і проявляється тільки в сценічній діяльності виконавця, звернемося до оповідань Іраклія Андронікова.

Важливо зазначити, що в оригіналі форма його оповідань має неповторну художню цінність, проте, нас цікавить інформація про предмет нашого дослідження – характеристики переживань сценічного бар'єру. Наведемо деякий зарис Іраклія Андронікова: «...І ось настав день мого першого виступу. День, коли я не їв. Не пив. Не спав. Не лежав. Не сидів. Не стояв. Не ходив. І не бігав. А в немислимій тузі вештався... Ходжу по квартирі, прагну не думати про вечір – сердечна муть. Подумаєш – серце схоплюється в глотку, і, здається, хтось жує його. Я так змучився, так настраждався, що вирішив йти у філармонію раніше: більше чекати я не міг... Кожен новий погляд, на мене обернений, кожне питання занурювали мене в ще не звідану наукою пучину страху. Дуже скоро мені стало здаватися, що я випив невеликий тазок новокаїну: в грудях і під грудьми зомліло, задерев'яніло, заледеніло і, можливо, навіть укрилось інеем. У роті було так сухо, що язик шарудів, а верхня губа кожного разу, коли я хотів ввічливо посміхнутися, приклеювалася до абсолютно сухих зубів так, що доводилося відклеювати пальцем... Говорив я дуже кострубато, увесь час, пам'ятаю, запинався, забував,

повторював, вибачався, сміявся невідомо чому, потирав руки. ... Десятихвилинний текст я вимовляв більше за півгодини і зовні це виглядало дуже не презентабельно: я увесь час почухувався, облизувався, реготав, кланявся і при цьому відступав увесь час назад, так що кілька разів мене повертали з кута на вихідну точку. ... Насилу вимовляючи завчені слова, я допомагав собі якимись дивними рухами лівої ноги – тряс нею, вертів, потирав шкарпеткою черевика іншу ногу, а то починав стукати ногою в підлогу. ... Горять вуха, сохне в роті, на шиї з'являються плями... І тут мене став пробирати озноб, який не можна угамувати ніякими шубами, бо він виходить з надр приголомшеної страхом душі» [10].

Отже, можна спостерігати, як у літературній формі, досить виразно Іраклій Андроніков описав всі основні характеристики і прояви переживання сценічного бар'єра, що охоплює *психофізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову сфери особистості*.

Саме ці складові – почуття (емоції), розуміння і дії – створюють, на думку С. Д. Максименка, структуру самого переживання. Причому, дії представляють собою не автоматичне, не як відповідь, а як вільне особистісне, тобто, власне креативні дії [93, с. 163].

В. І. Петрушин також вважає, що саме від фізичного, емоційного і розумового компонентів особистості залежить поведінка виконавця на сцені в екстремальній ситуації [153].

Таким чином, під *сценічними бар'єрами*, у контексті даного викладу, ми розуміємо негативно забарвлені інтелектуальні, соматичні, емоційні та поведінкові прояви (*компоненти його структури*), що виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні і, в результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, заважають досягненню успіху і долаються тільки в процесі певної психологічної роботи.

Актуальне і потенційне сценічного бар'єра оприявлено психічним станом (мінливим, транзитним, короткочасним) і властивістю особистості (стійкою схильністю до переживань сценічних бар'єрів).

Джерела бар'єрів сценічної діяльності виконавців

Особливість психічних станів, що переживаються акторами, співаками, музикантами на сцені, поза сумнівом, зумовлена багатьма чинниками, серед яких, і напружений спосіб життя, і постійна праця, що вимотує, і конкуренція, що властива професіям, пов'язаним з публічними виступами. Крім того, публічність виступів підсилює психологічну напруженість виконавця, підвищує вимоги до його готовності до зустрічі з глядачами, слухачами (екзаменаторами, членами журі тощо).

Всі ці чинники знаходять відгук у переживаннях виконавців, що визначає актуальність їх дослідження. Ми окреслили лише частину чинників, котрі викликають напруженість емоційно-вольової сфери особистості виконавця та зумовлюють високу вірогідність зривів, стресів, криз, бар'єрів тощо, що, у свою чергу, може сприяти не тільки порушенням психофізіологічних процесів організму, але й порушенням професійної діяльності. Саме тому, для успішної сценічної діяльності виконавців необхідне своєчасне виявлення джерел, *першопричин* психологічних труднощів, бар'єрів, збоїв, утруднень, що виникають на сцені.

Дослідження причин виникнення сценічних хвилювань, сценічних бар'єрів і особливостей їх проявів пов'язано із необхідністю своєчасної профілактики негативних реакцій, станів виконавця, котрі можуть закріплюватись у стійких властивостях особистості (схильність до сценічних бар'єрів) і необхідністю зниження впливу чинників, що травмують, та розвитку бар'єростійкості особистості. Саме в цьому полягає не тільки практична, але і теоретична значущість дослідження феномена сценічного хвилювання в його деструктивній формі, а саме, у формі переживання сценічного бар'єра, що і є безпосереднім предметом нашого дослідження.

Проблема генези психологічних бар'єрів по-різному вирішується сучасними дослідниками. У першу чергу бар'єри пов'язуються із *зовнішніми обставинами*, що виконують функцію перешкод.

Наприклад, при вивченні бар'єрів спілкування, такими перешкодами Г. М. Андреева називає, насамперед, фактори соціального порядку, тобто ті фактори, що спричинені політичними, релігійними, професійними розбіжностями учасників діяльності, а також їхньою належністю до різних соціальних груп [9].

Також бар'єри пов'язують із чинниками *внутрішнього порядку*, тобто, з різноманітними проявами індивідуально-психологічних властивостей особистості: емоційним станом (позитивним чи негативним), незадоволенням, прикрістю, апатією, агресією, внутрішнім занепокоєнням, тривогою, страхом, особистісними порушеннями та внутрішніми конфліктами тощо [213]. З цих позицій розглядаються труднощі та ускладнення в конкретних видах діяльності, у тому числі й професійної.

Отже, якщо в такому контексті розглядати *сценічні бар'єри* та утруднення, то в психології також відмічається тенденція умовно виділяти їх зовнішні і внутрішні чинники [35].

До зовнішніх чинників можна віднести саму *подію виступу* на сцені, а, точніше – певні обставини: репетиція, концерт, спектакль, іспит, конкурс тощо. У такому випадку екстремальність (емоціогенність) самої

події залежить від ступеня її *об'єктивної* складності (іспит, конкурс, концерт). Даній точки зору дотримуються такі дослідники як Glenn Вільсон [45], В. І. Петрушин [153], О. С. Романова [176] та інші.

Існує думка що сценічна діяльність виконавців, їх стан перед виходом на сцену і на самій сцені є аналогічним стану спортсменів перед змаганнями і на змаганнях [6].

На наш погляд, все ж існує досить істотна (суттєва) різниця між сценічною діяльністю музичних виконавців і передстартовим станом спортсменів – у спорті завжди результат об'єктивується, або у часових характеристиках, або у просторових, або в очкових, тобто, вимірюється хвилинами, метрами, швидкістю, вагою, забитими голами тощо. У творчій сценічній діяльності (актора, музиканта, співака, танцюриста) оцінка виступу залежить не тільки від характеристик музичного твору, від здібностей самого виконавця, а й від смаку, від компетентності екзаменаторів, суддів, аудиторії глядачів та слухачів.

Із цього приводу, наприклад, В. І. Петрушин уважає, що сценічна діяльність виконавців тісно пов'язана з ситуацією оцінки з боку інших людей, які можуть підвищити або знизити їх самооцінку. Це, на думку автора, викликає зростання психічної напруженості, яка спочатку підвищує, а потім поступово знижує стійкість і продуктивність таких психічних процесів, як увага, пам'ять, сприйняття, мислення, рухові реакції тощо [153].

Саме цей, суб'єктивний (з боку тих, хто оцінює сценічний виступ) аспект оцінки сценічної діяльності виконавців викликає додаткову напругу, тому що результат виступу для виконавця часто стає непередбачуваним, неочікуваним, навіть несподіваним, що потребує певної психологічної готовності до ситуації багато параметричної невизначеності. Крім того екстремальність самої події виступу залежить і від ступеня її складності для самого виконавця, від суб'єктивного сприйняття сценічної події.

Як відмічає О. А. Белан, сценічне хвилювання породжується суб'єктивним сприйняттям ситуації у свідомості виконавця і реалізується через різні психічні стани [17].

У цьому контексті цікаві дослідження Н. І. Наєнко, у котрих доведено, що складність ситуації залежить не тільки від характеру екстремальних чинників, але і від ступеня адекватності і сприйнятливості до них організму конкретної людини, а також від індивідуальних особливостей особистісного віддзеркалення ситуації і регуляції поведінки в цій напруженій ситуації [113].

А. В. Лібіна розглядає «складну життєву ситуацію» як зумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який на

суб'єктивному рівні сприймається як психологічне утруднення. Поняття складної життєвої ситуації має вищий рівень узагальнення в порівнянні з такими частковими поняттями, як стресова, екстремальна, фрустраційна і конфліктна ситуація. Будь-яка ситуація з високим рівнем невизначеності, будь вона стресова, конфліктна або фрустраційна, на суб'єктивному рівні викликає у людини відчуття утруднення. Будь-яка складна ситуація суб'єктивно сприймається як перешкода, як бар'єр [91, с.132]. Для А. В. Лібіної вичленення з життєвого досвіду людини конкретних проблемних ситуацій є ключовим моментом психологічного аналізу в консультативній і клінічній практиці. Понад те, розв'язання складних психологічних проблем (депресія, тривожність, фрустрація), на думку авторки, можливе лише при вичлененні з усього життєвого досвіду людини ситуацій, в яких проявляються самотність, депресія й інші складні психологічні феномени [91].

М. М. Слюсаревський дає таке визначення «соціальної ситуації» – це «сукупність елементів соціального середовища і психіки суб'єкта, що поєднуються в певний момент часу і в певному місці» [210, с. 106].

С. К. Нартова-Бочавер також розглядає «психологічну ситуацію» як єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, що обмежена часом, і яка спонукає людину до вибіркової активності [117, с. 21].

Л. Ф. Бурлачук та О. Ю. Коржова визначили «сильні і слабкі ситуації» у хворих з набутим пороком серця з переважанням позитивних і негативних реакцій, що впливають на стан людей. Причому, виокремлення сильних ситуацій дає змогу прогнозувати типові реакції на певні події, а також цілеспрямовано стимулювати виникнення сильних позитивних ситуацій, це пом'якшує дії ситуацій, що були сприйняті як негативні [38].

Нам імпонує позиція М. І. Д'яченко, Л. О. Кандибович і В. О. Пономаренко, які розглядають «напружену ситуацію» як ситуацію ускладнення умов діяльності, що набуває для особистості особливої значущості. Напружена ситуація, як і будь-яка інша, утілює в собі єдність об'єктивного і суб'єктивного. Це припускає включення в ситуацію суб'єкта і об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності з потребами, мотивами, цілями, стосунками людини. Суб'єктивне розглядається авторами, як стан, настанови, способи дій особистості у важких, складних ситуаціях. Автори наголошують на тому, що складні об'єктивні умови діяльності стають напруженою ситуацією тільки тоді, коли вони сприймаються, розуміються і оцінюються людьми як важкі. При цьому, основною й загальною характеристикою складних, важких, напружених, стресових і інших ситуацій виступає достатньо складний для суб'єкта «важкий» його психічний стан [56, с. 5].

Б. А. Смирнов і О. В. Долгополова вважають, що «напружена ситуація – це таке ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, для групи особливу значущість. Ці автори також вважають, що умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вона сприймається людьми як важка, складна, небезпечна» [212, с. 254.].

Цікава для нас також позиція Т. М. Титаренко, яка вивчає життєву кризу особистості. На її думку, «оскільки життєвий світ особистості є численними взаємними проєкціями внутрішнього і зовнішнього світів одне на одного, то й психологічна ситуація як елемент життєвого світу відтворює і події внутрішнього життя, і зовнішні обставини у нерозривній єдності... Домагання людини детерміновані попередньою поведінкою, стосунками, що склалися, страхами, які вона відчуває, очікуваннями значущих людей, її власними сподіваннями. На шляху до мети є чимало перешкод, реальних і тих, що особистість уявляє собі. Свідомо і несвідомо людина викриває справжні обставини власного життя. І все це – психологічна ситуація» [226, с. 62].

Ф. Е. Василюк називає життєву ситуацію критичною, якщо ніяке перетворення не здатне її виправити, якщо ситуація не є зворотною і особистість втратила можливість реалізації своїх прагнень, мотивів, цінностей - усього того, що може бути викликано внутрішніми потребами життя [42].

А. О. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов вважають, що критичні ситуації класифікувати складно, а визначити міру труднощів, стресогенності різних ситуацій майже неможливо. Дослідники вказують на той факт, що не завжди об'єктивні екстремальні і важкі умови викликають у людини стресовий стан і що одна і та ж подія в різних людей може викликати різні стани: або гострі переживання, негативні почуття, або пройти майже непоміченими. Міру їх стресового значення для конкретного суб'єкта визначають особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій. В оцінці може переважати емоційний, або раціональний компонент [173, с. 188].

Для нашого дослідження є важливим загальновідомий факт породження сценічного хвилювання суб'єктивною оцінкою ситуації у свідомості виконавця. Оцінка ситуації формується як з урахуванням характеристик самої ситуації, так і виходячи з мотивів, цілей, цінностей особистості, її стійких індивідуально-психологічних характеристик.

Суб'єктивний образ ситуації (напруженої, складної, стресової, фруструючої), можна сказати, що й бар'єрної (сценічна ситуація, яка викликає стан бар'єра) є полідетермінованим, тобто формується під впливом множини детермінант. Слід також зазначити, що можна виділити, так би мовити, «емоційно нейтральні» ситуації – це такі

ситуації, що не несуть явного емоційного навантаження, не є об'єктивно екстремальними, емоціогенними. Проте, особи, які схильні до сценічного бар'єра, навіть таку ситуацію суб'єктивно можуть оцінювати як загрозову для успіху їх виконавської діяльності, вони виявляють високу чутливість до будь-якої зміни ситуації, до появи найменшої невизначеності, до появи різноманітних сигналів, подій, що не є очікуваними і можуть привести до виконавчих утруднень і сценічних бар'єрів.

Отже, як лаконічно визначив О. Ф. Бондаренко, ситуація – це інтегральна характеристика психологічного простору особистості [27, с. 153].

Як визначено у роботах одного з авторів цієї книги «... в психологічній науці поняття ситуації використовується для позначення результату активної взаємодії особистості та середовища, тобто приймає характеристики ситуації, що визначаються середовищем (час, місце, зміст), як значущі для себе. Наведені визначення окреслюють феномен з різних боків, зазначають його динамічні, функціональні та сутнісні ознаки. Відомо, що коли вимоги ситуації перевищують адаптивні резерви особистості, ситуація стає складною для суб'єкта. На нашу думку, переживання складності ситуації залежить передусім від психічного складу самого *суб'єкта* (у тому числі і його індивідуально-типологічних особливостей) [195a].

Ми вважаємо, що на ступінь складності ситуації *для суб'єкта* впливають:

- по-перше, *емоційні переживання*, котрі виявляються (супроводжують) конкретну ситуацію. Слід наголосити, що розглядати емоції тільки як результат впливу складної ситуації на особистість, не завжди конструктивно, тому, що у даному судженні розкривається однозначна каузальність зв'язків між ситуацією і емоційними переживаннями. Проте, часто буває навпаки: саме емоційне переживання «забарвлює» складну ситуацію відповідним «емоційним кольором». Емоції спотворюють оточуючу дійсність, порушують порядок речей, емоційно забарвлюють певні фрагменти середовища і надають цим фрагментам *особливого для суб'єкта значення*. Переживання ніби «емоційно маркують» всі фрагменти ситуації і саму ситуацію;

- по-друге, *когнітивна інтерпретація* ситуації також може *видозмінювати* її розуміння і суб'єкт на основі власного аналізу «позначає», «номінує» ситуацію як суб'єктивно складну;

- по-третє, *ціннісні орієнтації*, настанови, переваги, інтереси, культура, соціум тощо, теж визначають ступінь значимості ситуації для суб'єкта [195a].

Вочевидь, *зовнішні обставини* саме у зазначених випадках відіграють все ж вторинну роль. Можливо, у кожній дорослій особистості на основі власного досвіду у свідомості існують певні репрезентації суб'єктивно складних для неї ситуацій, що може виконувати *функцію класифікатора ситуацій* і перетворювати деякі з них у *суб'єктивно складні*. Таким чином, ситуація є передусім суб'єктивною ситуацією, тобто, *суб'єктивно складною ситуацією*. Цікавим також є те, що емоційні, когнітивні, особистісні інтерпретації ситуацій (що робить ситуацію суб'єктивно складною) вже містять у собі певні «перетворення», що можуть її як ускладнити, так і спростити, тобто здійснити певне позитивне психологічне подолання суб'єктивно складної ситуації. Спираючись на сказане вище, можна стверджувати, що психологічне подолання, переживання складності ситуації залежить не тільки від реальної ситуації (обставин), а й від самої особистості, від її суб'єктивного сприйняття ситуації, що спрямовує активність людини на подолання дискомфортного впливу ситуації на особистість [там саме].

О. В. Морозов вважає, що причиною психологічного бар'єра можуть служити також соціально-культурні відмінності між партнерами по спілкуванню. Це можуть бути соціальні, політичні, релігійні і професійні відмінності, що призводять до різної інтерпретації тих або інших понять, які вживаються в процесі комунікації [109].

Є. П. Ільїн пов'язує джерело майбутнього сценічного бар'єра з проблемою навчання сольному співу, з проблемою «переробки» неправильних навичок, що набуті у минулому. Більшість абітурієнтів консерваторії, зазначає Є. П. Ільїн, займалися вокалом у минулому, і досить часто при вступі виявляють невірний вокаліз, невірні навички і вокальні «звички», які або дуже важко, або практично неможливо викоренити. Рано чи пізно кожен викладач стикається з цією проблемою. Необхідно знати, які властивості особистості, риси характеру відповідають за здатність змінювати і переробляти навички [64; 65].

У цьому ж контексті М. В. Савчин висловлює думку, що навчання повинно ґрунтуватися на знанні педагогом внутрішнього світу, індивідуальних особливостей людини. Унаслідок помилок, яких допускається викладач при взаємодії з тими, хто навчається, в учнів з приводу невдач можуть виникати психологічні бар'єри. Це виражається в неспокої, незадоволеності, засмученості, боязні, нервозності, роздратованості, страху і паніці, відчаї і депресії [185]. Навчання повинно стимулювати, а не гальмувати психічний і особистісний розвиток людини [98; 213].

С. Д. Максименко з цього приводу підкреслює, що рушієм розвитку особистості є правильно організоване навчання [95].

Таким чином, бар'єри пов'язують із зовнішніми обставинами та з чинниками внутрішнього порядку.

Б. Д. Паригін однією з основних причин виникнення психологічних бар'єрів, що перешкоджають психічній активності суб'єкта, вважає максимальне включення у діяльність, на фоні якої виникає її повна протилежність – тенденція до емоційного відключення від неї, що породжується багаторазово опосередкованим характером діяльності [143]. При цьому психологічні бар'єри поширюються не тільки на ставлення людини до предмета праці, але й на всю систему її комунікацій.

Гленн Вільсон також приводить одне з істотних джерел бар'єра, що має чисто фізичну і фізіологічну природу. Автор вважає, що предметом підвищеної уваги і джерел ризику в інструменталістів є їхні руки, пальці, плечі; у співаків – зв'язки; у танцюристів – підтримка хорошої форми, обмеження ваги [45].

Е. І. Чаплина вивчає стратегії подолання психологічних бар'єрів у навчальній діяльності студентів і серед потенційних детермінант виникнення суб'єктивних психологічних бар'єрів виділяє характеристики когнітивної сфери – властивості уваги, характеристики пам'яті; характеристики емоційного плану – внутрішнє очікування непередбачених негативних реакцій з боку аудиторії; скутість перед викладачем і товаришами за можливі помилки; ситуацію публічного виступу перед аудиторією [232; 233].

І. Ф. Бурганова вважає, що одним із чинників психологічних бар'єрів, особливо у творчій професії є стереотипи, саме вони найчастіше перетворюються на бар'єр на шляху до створення нового, до переходу на новий рівень осмислення проблемної ситуації. Здатність здолати бар'єр і вийти за рамки стереотипу є невід'ємною якістю творчої особистості [34].

Н. В. Яковлева виділяє як причини виникнення бар'єрів «зверх комунікабельність» і «зверх некомунікабельність» [244]. За її даними, причиною виникнення бар'єрів може бути незадоволена потреба у визнанні, причому знов-таки у зв'язку з віком. Цей зв'язок може поширюватися від однієї сфери взаємодії до іншої.

Отже, в літературі до внутрішніх джерел бар'єрів дослідники відносять індивідуально-психологічні властивості особистості: позитивні чи негативні емоції, незадоволення, прикрість, апатію, агресію, внутрішнє занепокоєння, особистісні порушення, неправильні навички, страх і паніку, відчай, депресію, тривожність, фрустрація, властивості уваги, характеристики пам'яті, боязнь невдачі тощо.

До зовнішніх джерел (перешкод) відносять фактори соціального порядку (політичні, релігійні, професійні розбіжності учасників

діяльності, їх належність до різних соціальних груп) та саму подію виступу на сцені, обставини (репетиція, концерт, спектакль, іспит, конкурс тощо). Проте, складні об'єктивні умови діяльності стають напруженою ситуацією тільки тоді, коли вони сприймаються, розуміються і оцінюються людьми як важкі. Отже, ступінь складності зовнішніх перешкод для самого виконавця залежить від суб'єктивного сприйняття події, від сценічної ситуації.

Якщо зробити підсумок наведеної вище інформації, можна сказати, що оцінка навіть «незалежних» зовнішніх обставин, усіх зовнішніх «об'єктивних» чинників сценічних бар'єрів, як і ступінь їх переживання зазнає вплив з боку особистісного віддзеркалення сценічної ситуації виконавцем.

Означене підтверджує одну з найважливіших тез психології про те, що становлення особистості – це її розвиток як суб'єкта психічної активності, розвиток самоактивності [28; 223].

Цікава для нас інформація міститься в роботах, присвячених стресостійкості особистості. Поряд із зовнішніми чинниками (міжособистісна, соціальна підтримка) психологічної стійкості розглядаються і внутрішні (особистісні) її чинники, до яких відносять:

- характеристики свідомості особистості (віра в досяжність поставлених цілей, розуміння, відчуття сенсу життя, осмисленість діяльності й поведінки; установка на те, що можеш розпоряджатися своїм життям; усвідомлення соціальної належності до певної групи тощо);

- ставлення особистості (оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому; філософське ставлення до важких ситуацій; висока самооцінка; упевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших);

- характеристики когнітивної сфери (розуміння життєвої ситуації, можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації; адекватна оцінка величини навантаження та своїх ресурсів);

- характеристики емоційної сфери (домінування стійких позитивних емоцій; переживання успішності самореалізації тощо); поведінкова (діяльнісна) сфера (поведінкова активність; ефективна волевольва регуляція; використання ефективних способів подолання труднощів);

- комунікативну сферу особистості (відкрите спілкування, прийняття інших такими, які вони є, терпимість, стійкі міжособистісні ролі та статус у групі й соціумі, що задовольняють індивіда тощо) [79, с. 22].

При аналізі ресурсів подолання стресу в контексті інформаційної моделі стресостійкості також виділяють когнітивне, емоційне, поведінкове та соціально-психологічне подолання. Когнітивне подолання

– це розуміння причин стресу, осмислення ситуації і включення її образу в цілісне представлення суб'єкта про себе, довкілля та взаємозв'язки з ним. Когнітивне подолання – це пошук і оцінка можливих засобів, що можуть бути мобілізовані для подолання стресу, це пошук конструктивних стратегій подолання, самооцінка. Емоційне подолання – усвідомлення і прийняття своїх почуттів і емоцій, потреб і бажань, оволодіння соціально прийнятними формами прояву почуттів, контроль динаміки переживання, усунення застрягань тощо. Поведінкове (діяльнісне) подолання – перебудова поведінки, корекція стратегій і планів, завдань і режимів діяльності, активізація або дезактивація поведінки або діяльності. Соціально-психологічне подолання – зміна спрямованості особистості, корекція життєвих цінностей або їхніх пріоритетів, розширення простору соціальних ролей, позицій і міжособистісних стосунків [74].

Якщо ці сфери особистості є і чинниками стресостійкості, і ресурсами подолання стресу, то вони теж можуть бути чинниками і бар'єростійкості (стійкості до бар'єрогенних ситуацій), причому, відсутність цього комплексу характеристик побічно може вказувати на збільшення ризику переживання психологічних бар'єрів. Крім того, означені характеристики особистості дають побічну інформацію не тільки про сфери, канали локалізації психологічних бар'єрів, і й про коло рис особистості, що супроводжують їх прояви, у тому числі, і прояви сценічних бар'єрів. Підтвердження сказаному ми знаходимо в роботах багатьох авторів.

Так, О. В. Гудименко показала, що психологічні бар'єри майбутніх психологів проявляються в утрудненнях у самовираженні, у невпевненості в собі, тривозі перед майбутньою професійною діяльністю, у конформній поведінці, низьким рівнем самоактуалізації, високим рівнем тривожності, самокритичності, ригідності і фрустрованості [54].

Уважається, що особливу драму, яка розгортається на концертній сцені, переживають виконавці, які мають більш тонко організовану нервову систему, відрізняються вразливістю і чутливістю, а отже, і натхненністю виконання. Саме тому такі виконавці особливо хворобливо переживають стрес публічного виконання [153; 154].

Водночас у літературі є відомості про те, що психологічні характеристики бар'єростійкості учителів включають: внутрішню локалізацію суб'єктивного контролю, високу психологічну стійкість, позитивну самооцінку, адекватність сприйняття труднощів, здатність володіти собою в ситуаціях бар'єру. Встановлено, що вчителям з низькою бар'єростійкістю властива низька самооцінка, неадекватність у сприйнятті важких ситуацій, невротичність, депресивність і дратівливість. Такі особи проявляють найчастіше наступальну, агресивну

поведінку, що супроводжується екстрапунітивними реакціями з фіксацією на самозахисті [114].

В роботах А. В. Массанова виявлена залежність прояву психологічних бар'єрів від рис характеру. Зокрема встановлено, що вибіркова чутливість до одних зовнішніх впливів і підвищена стійкість до інших зумовлена такими рисами особистості, як тривожність, замкненість, сором'язливість, підозрілість, безвідповідальність, байдужність, недовірливість, неввічливість, нетерпимість. Крім того вказується на вплив когнітивних (інтелектуальна причепливість, відсталість, обмеженість, непослідовність, повільність), емоційних (уразливість, запальність, недоброзичливість, істеричність, замкнутість, скутість та ін.), вольових (безвільність, безініціативність, недбалість, нерішучість, невимогливість, непевність, невтриманість та ін.) характеристик на виникнення психологічних бар'єрів у відповідних ситуаціях [104]. Як на особистісну основу для виникнення психологічних бар'єрів А. В. Массанов вказує на такі властивості особистості, як сором'язливість, товариськість, невротичність, депресивність, обмеженість у керуванні власними емоціями. У значно меншому ступені впливають на виникнення психологічних бар'єрів такі властивості особистості, як маскуліність, фемінінність, урівноваженість, екстравертованість, інтровертованість, реактивна агресивність, дратівливість. У обстежуваних з низьким рівнем виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні автор відмічає схильність до лідерства, комунікативну толерантність, самовладання, товариськість, доброзичливість, стриманість. Серед ділових рис – енергійність, наполегливість, самостійність, надійність, упевненість у власних силах [100; 101; 102; 103].

Отже, можна вважати, що особистісними передумовами виникнення і прояву психологічних бар'єрів, у тому числі і сценічних можуть бути такі якості особистості, як дефіцит самовираження, незадоволення, прикрість, апатія, агресія, тривога, боязнь публічної невдачі, страх і паніка, відчай, депресія, тривожність, фрустрація, зовнішня локалізація суб'єктивного контролю, низька самооцінка, неадекватність у сприйнятті важких ситуацій, невротичність, депресивність, дратівливість тощо.

Страх публічного виступу як чинник сценічного бар'єру

Нагадаємо визначення психологічних бар'єрів, що дано у словнику, зіставленому Л. А. Карпенком, який при розкритті емоційного механізму бар'єрів, теж вказує на зростання негативних почуттів. Проте, задля кращого розуміння сутті психологічних бар'єрів він посилається на *«страх (бар'єр) сцени»*, як на яскравий і переконливий приклад такого переживання [80, с. 30]. Нам імпонує саме таке визначення

психологічного бар'єра тому, що в ньому указується на психологічну сутність бар'єра, і на існування *сценічних страхів*, що є одним із чинників, джерел саме сценічних бар'єрів.

У даному підрозділі більш ретельно розглянемо страх публічних виступів, страх сцени. Вивчення феномена страху сцени набуває великого значення, оскільки робить певний вплив на становлення, протікання, а також на успішність професійної діяльності людей, чії професії тим або іншим чином пов'язані з публічними виступами (акторів, співаків, лекторів, політиків, менеджерів і т. ін.).

Отже, страх сцени є одним із чинників виникнення сценічних бар'єрів. З одного боку, ситуація публічних виступів дозволяє досягти самовираження і визнання, з іншого – прогноз можливого неуспіху викликає побоювання, тривогу, страх самоти. Процес публічного виступу - це презентація себе групі, участі в житті інших людей, це процес самовіддачі, служіння, який може викликати страх втрати власного «Я», особливо якщо виконавець – актор або оперний співак, який вжився в сценічний образ. Страх перед публічними виступами – це емоційний стан, що може виникати у відповідь на прагнення до змін, до розвитку. Будь-який публічний виступ - це творчий процес, рух до нового. Для самого виконавця - це крок у невідоме, у сутінок, який треба освітити силою своєї думки, ораторського мистецтва, співу, акторською грою, вірою в те, про що говориш і що робиш. Саме ця невизначеність загрожує втратою «зони комфорту», що виявляється у страхах публічних виступів.

В одних випадках людина сумнівається у своїх здібностях, а в інших – побоюється за непередбачувані результати своєї творчої діяльності. Успішність у концертній діяльності музиканта-виконавця, який виходить на сцену наодинці з публікою, повинна забезпечуватися не лише його музичним даруванням, його підготовкою, але і певною здатністю долати хвилювання [87].

Про феномен страху «перед творчістю» писав також С. Р. Яголковський [243]. На думку А. Маслоу, самоактуалізації багатьох людей заважає «комплекс Іони», що полягає у страху перед успіхом [99].

За наслідками експериментальних досліджень, проведених Ю. Д. Бабаєвою, страх перед творчістю може бути декількох видів: страх перед муками творчості; перед своєю унікальністю і несхожістю на інших людей (яку не приймають, не розуміють довколишні); страх перед заздрістю з боку інших людей; страх перед «жертвами», яких вимагає творчість; страх перед можливими наслідками творчих досягнень [12].

Таким чином, можна сказати, що страх перед творчістю заважає прояву творчих здібностей, блокує, утруднює виконавчу діяльність, що може негативно позначитися на успішності творчої діяльності і

досягненнях.

Відомо, що страх – неминуча складова життєдіяльності кожної людини, що виникає на різних етапах онтогенезу. Рано чи пізно всім доводилося і доводиться робити спроби подолання, зменшення, приборкання або винищування страхів, пов'язаних з різними сферами нашого життя, на кожному етапі якого страхи міняють свою форму і зміст.

При дослідженні функцій страху виділяють дві основні групи:

а) адаптивну, доцільну, сигнальну функцію страху, яка дає можливість, за необхідності, уникнути небезпечні ситуації (своєрідний захисний механізм внутрішнього «Я» особистості);

б) дезадаптивну, негативну – ця функція виявляється в блокуванні, порушення діяльності (наприклад, на рівні руйнування комунікативних стосунків і різноманітних умінь особистості, страх перешкоджає її розв'язковій та просуванню в різних сферах життя).

Традиційно страх розглядається як одна з первинних емоцій, разом з радістю, гнівом і печаллю. Страх є емоцією уникнення свідомо розпізнаваної, звичайно зовнішньої, реальної небезпеки [135; 144; 166; 197].

І. М. Кондаков під страхом розуміє негативний емоційний стан, який виникає перш за все в ситуаціях, коли мотивація уникнення не може бути реалізована. Страх розвивається, на думку автора, якщо індивід має спонуку, усвідомлену мету покинути ситуацію, але, через зовнішні причини, продовжує залишатися в ній [72].

Існує проблема не тільки сценічного страху, а й «сценічної тривожності», про що свідчать невдачі, і навіть зриви в артистів з високим рівнем майстерності, які знаходяться в хорошій виконавській формі [124].

Проблема тривоги і тривожності широко розглядається як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній літературі. Існує значна кількість досліджень, в яких вказується на не розробленість означеної проблеми, що виявляється, з одного боку, у відсутності єдиного підходу до її розробки, з іншого – в її великій популярності й актуальності у таких галузях науки, як соціологія, педагогіка, філософія, психологія. Все це свідчить про багатозначність і складність самого явища, що вивчається, і деякою мірою пояснює широке використання споріднених термінів для визначення тривоги і тривожності.

У зарубіжній психології проблемою тривоги і тривожності як «вузловою проблемою» займалися такі автори, як З. Фрейд [229], А. Адлер [4] К. Хорні [231], Ч. Спілбергер [261], Р. Мей [111], К. Ізард, С. Томкінс [251] та ін.

У вітчизняній психології період активного дослідження тривожності

виявляється в 1970-х роках та на початку 1990-х. Тривожність вивчають у зв'язку з особистісними, інтелектуальними особливостями та в різних видах діяльності. Велика увага приділяється конкретним видам тривожності в дітей, зокрема, шкільній тривожності, тривожності очікування в соціальному спілкуванні, ролі тривожності у виникненні неврозів і психосоматичних розладів. Широко розглянуто вплив тривоги і тривожності на діяльність і рівень досягнень спортсменів.

Незважаючи на широке дослідження проблеми тривоги і тривожності в різних областях психології, у музичній психології ці питання розглядалися недостатньо. Разом з тим відомо, що будь-який виконавець на визначеному етапі своєї виконавської діяльності зіштовхується з переживанням тривоги і тривожності.

Під тривоگوю в психології розуміється переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки, що загрожує. На відміну від страху, як реакції на конкретну, реальну небезпеку, тривога – переживання невизначене, дифузійне, без об'єктивної погрози. Відповідно до іншої точки зору, страх відчувається при «вітальній» погрозі (цілісності й існуванню людини як живої істоти, людському організмові), а тривога – при погрозі соціальної (особистості, уявленню про себе, потребам Я, міжособистісним відносинам, становищу в суспільстві). Тривога і страх можуть використовуватись як взаємозамінні поняття. Тривожність трактується як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення. Розглядається як особистісне утворення і як властивість темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів.

К. Ізард пропонує розмежовувати поняття «страх» не тільки з поняттям «тривога», а й з поняттям «фобія». Автор вважає, що тривога є емоцією уникнення сприйманих, але здебільшого нерозпізнаних небезпек. Якщо розмежувати її із страхом, то можна сказати, що тривога – це комбінація, паттерн певних емоцій, а страх – лише одна з них [63].

Що ж до фобій, то це ірраціональні нав'язливі ідеї, що характеризуються ретельним уникненням специфічних об'єктів або ситуацій [166].

В. И. Петрушин [154], А. К. Федорова [227], Р. Мей [111] та ін. основними відмінностями «сценічної тривоги» від «сценічного страху» вважають невизначеність, неусвідомленість тривожного стану, тоді як страх розглядається як об'єктивована форма тривоги.

Отже *поєднання страху, тривоги і фобії* сприяють появі психологічних бар'єрів, у тому числі і *сценічних*. Всі три поняття означають стан збудження, що виникає в результаті усвідомлення

людиною нестачі сил і здібностей або відсутності можливості справитися з деякою загрозливою ситуацією, причому страхові, тривози й фобії відповідають схожій фізіологічній стани. Різницю складає лише ступінь їхнього прояву, але диференціювати конкретний стан можна не завжди.

Страхи зустрічаються в усіх сферах діяльності особистості (у професії, навчанні, спілкуванні, сімейному житті, становленні і таке інше). Спроби дослідників упорядкувати різні форми страхів виявляються в їх класифікаціях. Так, при вивченні основних форм страху, Фріц Ріман ділить їх на 4 групи: страх перед само відкиданням; страх перед само становленням; страх перед зміною і страх перед необхідністю [174].

Певну класифікацію форм (видів) страху ми знаходимо в Антона Кемпінські, який виділяє наступні види страху: біологічний, соціальний, моральний і дезінтеграційний. Автор виділяє ситуації, які викликають страх: ситуацію, що пов'язана з безпосередньою загрозою життю; ситуацію, що пов'язана з соціальною загрозою; ситуацію, що пов'язана з неможливістю здійснення власного вибору активності; ситуацію, що пов'язана з порушенням структури взаємодії з навколишнім світом [68].

У літературі є інформація про те, що причинами страху можуть бути як зовнішні події, так і внутрішні процеси.

В. М. Подуровський і Н. В. Сулова описують синдром «боязні сцени», де одним із його зовнішніх чинників виступають помилкові дії вчителя. Постійні строгі оцінки, перевага негативних реакцій на виконавські дії та поведінку учнів, перегони за високими результатами і досягненнями учнів, відсутність «права на помилку» сприяє розвитку у виконавців (особливо в талановитих, які мають тонку, загострену чутливість) неперборного страху перед показом, виступом. У даному випадку, як вважають автори, психологічна допомога необхідна не тільки учням, а й вчителям. Такі вчителі в першу чергу піклуються про власний авторитет, що викликає підвищений контроль за творчістю учнів, необ'єктивність оцінок, що приводить до порушення комфортності учнів і подальшої нервозності [157, с. 217].

К. Ізард у своїх дослідженнях виділяв 4 класи причин страху – зовнішні події і процеси; ваблення і потреби; емоції; когнітивні процеси суб'єкта (відтворення в пам'яті або антиципація) [63].

Вказівка на те, що всі страхи походять з невіршених конфліктів і є перешкодою, що заважає особам прямо подивитися на себе, презентовані в роботах Карен Хорні. Автор виділяє страх викриття; страх втрати безпеки; страх втрати «рівноваги», сталої системи; страх змін; страх змін у собі [231].

У даній роботі під страхом розуміється 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, провалу, втрати впевненості тощо). Психологічна суть страхів виявляється в неприйнятті об'єкта, що викликав страх, у захисному способі взаємодії з ним (активному або пасивному) і в спрямованості від нього [128; 129; 130; 135; 196; 197; 198].

Таким чином, можна сказати, що страх *сковує* прояв здібностей, що може негативно позначитися на сценічній діяльності. Близьким станом до страху перед творчістю є страх екзамену (examen – випробування). Як пише І. М. Кондаков, цей страх характеризується «напруженим очікуванням індивідом перевірки тих або інших його здібностей і тривожними відчуттями, що пов'язані з можливим провалом» [72]. 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 сценічних бар'єрів.

1.2. Емоційність як підґрунтя для пошуку індивідуально- психологічних проявів сценічного бар'єра

Емоційність як стійка риса особистості

Здійснення диференціально-психологічного аналізу сценічного бар'єра передбачає вивчення типового та індивідуального в його проявах. Саме тому необхідний вибір тих індивідуально-психологічних особливостей особистості, які можуть виступати чинниками сценічного бар'єра і впливати на його структуру, специфіку проявів, і бути однією із власне психологічних детермінант сценічної діяльності виконавця.

Традиційно в психології проблема індивідуальних відмінностей у становленні особистості вирішується, в основному, у межах досліджень, спрямованих на вивчення ролі властивостей нервової системи і темпераменту [44; 55; 108]. Проте, відсутність єдиного трактування складу і структури психологічних складових темпераменту, не дозволяє вирішити питання детермінації діяльності психологічними особливостями темпераменту.

У психологічній структурі темпераменту виділяють різну кількість компонентів:

- Дж. Гілфорд (J. P. Guilford) і В. Ціммерман (W. S. Zimmerman) вирізняють тринадцять психологічних біполярних чинників: емоційність, загальна активність, домінантність, мужність, упевненість в собі, спокій

(самовладання), товариськість, рефлексивність, депресія, стриманість, безсторонність, доброзичливість, терпимість [250];

- С. Ловелл (С. Lovell) фіксує свою увагу на чотирьох факторах темпераменту: емоційності, запальності-стриманості, реалізмі, соціальній адаптації [255];

- Л. Терстон (L. Thurstone) указує на сім факторів другого порядку [262, 263];

- А. Басс і Р. Пломін (A. Buss, R. Plomin) вирізняють також чотири психологічні складові темпераменту: емоційність, активність, соціабельність і імпульсивність [246];

- В. С. Мерлін експериментальним шляхом вивів дев'ять показників темпераменту: емоційна збудливість, збудливість уваги, сила емоцій, тривожність, реактивність мимовільних рухів (імпульсивність), активність вольової цілеспрямованої діяльності, пластичність-ригідність, резистентність, суб'єктивізація [107; 108];

- Я. Стреляу головними, власне фундаментальними характеристиками темпераменту вважав реактивність і активність [220].

Це не є повний перелік концепцій структури темпераменту в історичному контексті, більш повно і докладно ця проблема висвітлена в спеціальній літературі [197]. Проте важливим для нас є те, що однією зі складових темпераменту більшість вчених виділяють *емоційність*.

Услід за А. Ю. Ольшанніковою [128; 131; 132] та іншими представниками цього напрямку [147; 195; 198] у розумінні психологічної структури темпераменту ми виходимо із концепції Б. М. Теплова та В.Д. Небиліцина.

Б. М. Теплов відносив до темпераменту динамічні параметри емоційності і рухову активність [224].

В. Д. Небиліцин, розвиваючи і конкретизуючи погляди Б. М. Теплова, припустив, що основними психологічними характеристиками темпераменту є емоційність і психічна активність, причому стосунки між цими найважливішими складовими темпераменту є ортогональними [119; 120]. У подальших дослідженнях цього автора було доведено їх взаємообумовленість [195; 198].

Надалі при дослідженні емоційності були виділені в її структурі і якісні характеристики – модальність і знак домінуючих емоцій. Основними модальностями розглядались емоції паттернів «радість», «гнів», «страх» [52; 53; 119; 123; 124; 130; 131; 132; 150; 156; 160; 203; 204; 211], а також емоції «печаль» і «спокій» [145; 197]. Особливо підкреслюється, що виділення якісних емоційних характеристик як провідних у структурі емоційності дає можливість пояснити специфіку взаємодії суб'єкта з навколишньою дійсністю. Саме якість емоційного

переживання важлива для розуміння ставлення суб'єкта до світу.

Подібно до того, – пише К. О. Абульханова-Славська, – як регуляція діяльності здійснюється не свідомістю, а особистістю за допомогою свідомості, так і регулювальний вплив емоцій опосередкований усім комплексом індивідуальних і особистісних характеристик [3].

Відомо, що емоції різного знака і модальності (якості) відрізняються одна від одної *відношенням до об'єкта*, що знаходить свій вираз у знаку домінуючих емоцій (додатному, або від'ємному), у *спрямованості* (на об'єкт або від об'єкту), у *способі взаємодії з об'єктом* (активному або пасивному). Саме в цьому полягає психологічна суть емоцій. Різні емоційні модальності характеризуються певним поєднанням означених характеристик. При цьому, емоційний «портрет» кожної особистості визначається унікальним поєднанням основних модальностей – «радості», «гніву», «страху» та «печалі» [131; 144; 145; 150; 160; 195; 198].

У нашому дослідженні у зв'язку зі сценічними бар'єрами, ми розглядаємо саме якісні характеристики емоційності, що несуть інформацію про модальність і знак емоційного переживання (задоволення – радість, незадоволення – гнів, страх, печаль). Поєднання цих показників, домінування однієї або декількох модальностей складає індивідуально-типові координати емоційності кожної конкретної особистості. Число вірогідних поєднань (типів) базальних модальностей обчислюється десятками (n!). Залежно від домінування однієї або декількох модальностей відповідно виділяємо «*мономодальні*» або «*полімодальні*» типи емоційності (терміни введені О. П. Санніковою) [193; 196].

Перша група праць, у котрих вивчається емоційність, презентована дослідженнями, що спрямовані саме на розробку теорії емоційності, на вивчення співвідношення якісних характеристик емоційності (знак і модальність домінуючих емоцій) з різнорівневими властивостями особистості. Зокрема під керівництвом А. Ю. Ольшаннікової емоційність вивчали: В. В. Семенов у близнюкових парах [203; 204]; О. І. Павлюк – у зв'язку з мотивацією навчальної діяльності [139]; В. О. Пінчук – у співвідношенні з широким спектром особистісних особливостей [155]; І. В. Пацявічус досліджував співвідношення індивідуально-типових характеристик емоційності з особливостями саморегуляції сенсомоторної діяльності [145; 146]; О. П. Саннікова вивчала емоційність у зв'язку з товариськістю і саморегуляцією спілкування [195; 198]; О. Й. Палей з когнітивним стилем [140]; І. А. Переверзева – у зв'язку з функцією контролю за емоційною експресією [149; 150] та інші.

Останні роки в Україні під керівництвом О. П. Саннікової з'явилася

ціла плеяда дослідників, які вивчають індивідуальні відмінності за емоційністю, що виявляються в специфіці різних властивостей особистості. Так, у зв'язку з емоційністю А. В. Сергеева вивчала труднощі в спілкуванні і особливості їх корекції [205]; О. А. Киселева досліджувала особливості психологічної проникливості в осіб з різною емоційною диспозицією [69; 259]; І. В. Бринза – особливості переживання кризи представниками різних типів емоційності [32]; роботи О. А. Орищенко присвячені співвідношенню емоційності з якісними показниками емпатії і з показниками емпатичної спрямованості [136]; Ю. Г. Черножук розглядав емоційність в контексті інтелектуальних якостей особистості [234]; М. Й. Казанжи – у зв'язку із фасиліативністю [66]; Р. В. Белоусова вивчала проблему індивідуально-типових особливостей комунікативної креативності в осіб з різним типом емоційності [19]; якісні характеристики емоційності, як індивідуально-типологічного чинника адаптивності, були предметом дослідження О. В. Кузнецової [81]; С.В. Бикова розглядала специфіку схильності до ризику осіб, які відрізнялися за емоційністю [39]. Вивчення емоційності в онтогенезі в контексті сімейних стосунків було здійснено І. Г. Кошлань [77]; майже в той же час І. А. Василенко вивчала співвідношення емоційності і товарищескості (вид психічної активності) молодших школярів [41].

Це не є повний перелік досліджень, котрі спрямовані на вивчення емоційності в системі властивостей особистості та в системі механізмів, що регулюють діяльність. Важливим є те, що в цих дослідженнях емпірично підтверджена гіпотеза про системо твірну функцію емоційності щодо рис особистості, які закономірно пов'язані з її якісними показниками; показана роль емоційності в регуляції певної діяльності, в детермінації її успішності. Всі ці дослідження дозволили узагальнити інформацію про емоційність, провести системний аналіз, здійснений у контексті континуально-ієрархічного підходу до структури особистості [197].

При дослідженні емоційності в контексті особистісного і діяльнісного підходів, встановлено, що емоційність як риса особистості, що сформувалася до певного моменту психічного розвитку під впливом як біологічних (конституція, властивості нервової системи), так і соціальних (розвиток в процесі життєдіяльності) чинників, системно впливає на формування усіх рівнів розвитку особистості. Емоційність задає межі і діапазон власних реакцій індивіда на довкілля, що виявляється в індивідуальних стилях діяльності, в якісно-кількісному поєднанні різних рис особистості. Емоційність як стійка характеристика впливає на чутливість до переживань актуальних емоцій певної модальності.

Таким чином ми розглядаємо емоційність як фокус перетину усіх емоційних модальностей; як глобальну властивість у просторі якої протікають усі психічні процеси і стани; як процес, результат і підсумок онтогенетичного розвитку особистості [196].

Отже, структуру емоційності слід розглядати у межах макроструктури особистості, в котрій поєднуються (узагальнюються) найважливіші індивідні, особистісні властивості та властивості індивідуальності.

Макроструктура емоційності з позицій континуально-ієрархічного підходу

Різноманіття психологічних структур особистості широко представлене в історії зарубіжної психології різними напрямками і теоріями: психоаналітичною З. Фрейда; аналітичною К. Юнга, соціально-психологічною А. Адлера, «векторною» («теорія поля») К. Левина, конституційно-психологічною В. Шелдона і Е. Кречмера, факторно-аналітичною Г. Айзенка і Р. Кеттелла, поведінковою теорією Скіннера тощо. Основні радянські психологічні школи особистості представлені концепціями С. Л. Рубінштейна, Л. С. Виготського і О. М. Леонтьєва, Б. Г. Ананьєва, В. Н. Мясищева, Д. Н. Узнадзе, Б. М. Теплова і В. Д. Небиліцина, В. С. Мерліна, Л. І. Божович, К. К. Платонова, О. Асмолова та іншими. Сучасні уявлення української психологічної школи про особистість викладені в роботах М. Й. Боришевського, С. Д. Максименка, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко та інших авторів [197].

Враховуючи підходи, що склалися, до дослідження структури особистості [7; 35; 108; 197], спираючись на існуючі уявлення про професійно важливі властивості, про внутрішню обумовленість індивідуальної вибірковості по відношенню до зовнішньої детермінації (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, Л. І. Божович, Г. С. Костюк, С. Л. Рубінштейн), О. П. Саннікова пропонує багатовимірну модель структури особистості (у широкому сенсі цього поняття).

Згідно цієї моделі особистість розглядається як макросистема, що складається з різнорівневих, співзалежних підсистем, що мають специфічні характеристики [1956].

Як рівні виділяються:

- 1) формально-динамічний;
- 2) змістовно-особистісний;
- 3) соціально-імперативний.

До першого рівня (основа, фундамент, опора), що передує розвитку інших, автор відносить сукупність усіх властивостей, що відбивають динаміку, перебіг, активність психічних явищ та індивідні властивості конституційного характеру. Другий рівень включає власне особистісні

властивості (поняття особистості у вузькому значенні слова): систему цінностей, спрямованість, потребо-мотиваційну сферу тощо. Третій рівень умовно названий соціально-імперативним (від латин. *imperativus* – наказовий, безумовний) містить клас характеристик, спричинений включенням особистості у різноманітні суспільні, соціальні зв'язки та впливом реального соціального середовища, соціальних норм, культурних традицій тощо [199].

Будь-яке явище зовнішнього світу стосується людини, суб'єкта у тій мірі, в якій воно включене в контекст його реальної життєдіяльності. Вибірковість, добір інформації, явищ, знань визначається певними чинниками як усвідомленого, так і неусвідомленого характеру. Тому виділення тільки двох рівнів (динамічного і змістовного) обмежує, «змикає» структуру особистості як систему, тоді як соціально-імперативний рівень є тим «простором», тією ланкою через яку і відбувається взаємодія особистості як *відкритої системи* з навколишнім світом. Третій рівень жорстко контролюється свідомістю. Якщо два перші рівні співзвучні (і вербально, і за сенсом) уявленням про динамічне і змістовне психічного, то третій рівень включає той клас характеристик, котрі відбивають і наявні у особистості уявлення про суспільство, мораль, норми, культуру, знання тощо, і саму мораль особистості.

Проте не усі знання, не усі відомості, що поступають з навколишнього, світу, віддзеркалюється у свідомості індивіда, приймаються, переживаються ним, стають частиною його особистості. Людина може бути «носієм» певної інформації, моралі, етики, професійних знань тощо, але при цьому абсолютно не використовувати, не приймати, не переживати їх. У такому випадку знання, у тому числі й професійні, залишаються відчуженими від особистості і не використовуються повною мірою (це важливо враховувати в соціономічних професіях, де особистість учителя, психолога, психотерапевта сама є істотним чинником і засобом в досягненні цілей професійної діяльності).

Усе, що не перейшло в змістово-особистісне утворення із сусідніх підструктур залишається або на рівні декларації, що не є прийнятими особистістю (III рівень - соціальні норми, уявлення про культуру, знання тощо), або на рівні нереалізованих природних можливостей (I рівень). Перше виявляється в порушенні особистісної гармонії, в інконгруентності, тобто в невідповідності поведінки особистості нею ж декларованим правилам, нормам (наприклад, прояв професійних деформацій), друге – в нереалізованих сподіваннях, здібностях до не обраної професії, і тому, нерозвинених.

Отже, змістово-особистісна підструктура є центральним утворенням

особистості в широкому сенсі, як багатовимірної складної макросистеми.

Межі взаємин між означеними рівнями складні, умовні і розмиті. Саме це дозволяє розглядати переходи від одного рівня до іншого як деякий суміжний простір, що об'єднує риси, котрі zarazом належать до двох сусідніх рівнів. Ці переходи, «суміжні зони» мають своє змістовне наповнення. Зокрема, формально-динамічний (перший рівень) і змістово-особистісний (другий) охоплює загальний для обох клас характеристик, котрі однозначно неможна віднести тільки до одного з них. В узагальненому виді функція таких «суміжних» зон полягає, передусім, в з'єднанні різних рівнів, в підтримці цілісності самої системи. Це, у свою чергу, означає, що риси, котрі мають відношення, переважно, до певного рівня, не є *дискретними*. Це континуальні утворення і можливий або плавний перехід однієї риси в іншу, або якісне її збагачення і перетворення (трансформація).

Таким чином, розглянуті рівні, а саме, формально-динамічний, змістово-особистісний, соціально-імперативний, через суміжні зони є взаємопов'язаними та співзалежними (взаємосяжними). Ступінь виявлення кожної властивості особистості спричинений як біологічними, так і соціальними факторами. Кожна властивість особистості, кожна її риса у контексті цієї структури розглядається як континуум, що «пронизує» усі підструктури особистості, котрі взаємно проникають одна в одну.

Саме наявність зон перетину, котрі zarazом належать до сусідніх рівнів, забезпечує *«проростання», безперервність та цілісність* у розвитку окремих психічних властивостей особистості (емоційності, асертивності, схильності до образи, цинізму, конфліктності, толерантності тощо), що по різному виявляються на кожному рівні структури особистості – від нижчих рівнів до вищих – від біологічно спричинених до соціально зумовлених, що свідчить про *дименціональність* (безперервність) кожної властивості особистості, про її цілісність і континуальність. Заразом угруповання елементів системи у підсистеми (рівні), об'єднання їх у відносно самостійні, відокремлювані сукупності надають системі певну *дискретність*.

Так, накопичення професійних знань, різної інформації про професію чинить певний вплив на змістові властивості особистості (стосунки між третім і другим рівнем). Так само властивості, що мають відношення до першого рівня, впливають (хоча і неоднозначно) на другий, змістово-особистісний рівень. При цьому суміжні зони, з одного боку, нейтралізують небажані для усієї системи зміни руйнівного характеру, з іншого – спрямовують психічну активність на вибіркове розгортання бажаних трансформацій. Результат взаємодії усіх позначених підсистем

визначається мірою їх включення, активності, «здібності абсорбувати» позитивні впливи.

Ми припускаємо, що індивідуальність як вища форма розвитку особистості характеризується певним, специфічним поєднанням властивостей означених рівнів. У процесі спів дії ці властивості змінюються, і у рамках окремих підсистем, і у рамках усєї системи, змінюються їх якісно-кількісне поєднання, ступінь домінування кожної з них, каузальні зв'язки тощо. Індивідуальність, таким чином, є не лише вищим рівнем розвитку особистості, але і характеризується унікальною комбінацією різнорівневих властивостей особистості, унікальністю їх стосунків і особливостями динаміки.

Якщо розглядати конкретні психологічні характеристики скрізь призму саме цих координат (структурних рівнів) то інформація про кожну властивість та її різнорівневі параметри не може бути репрезентована рівномірно на усіх рівнях. Це пов'язано не лише зі слабкістю наукових розробок відповідної теми (проблеми), а й зі складністю, унікальністю кожного психологічного феномену, що розглядається.

А тепер враховуючи вищезазначене розглянемо емоційність з позицій континуально-ієрархічного підходу до її структури. Отже, емоційність як властивість особистості – це усталене, інтегральне, структурне утворення, що характеризується певним поєднанням її різнорівневих показників. Емоційність – це комплекс індивідуально-стійких властивостей, що характеризують особливості виникнення і протікання емоційних переживань. На відміну від актуальних (ситуативних, транзитних) переживань, емоційність виявляється у стійкій (поза ситуативний, понад ситуативний) схильності до переживання емоцій певної модальності.

На рис. 1 представлена структура емоційності в контексті макроструктури особистості (з позицій континуально-ієрархічного підходу).

У макроструктурі емоційності виділяється цілий комплекс властивостей, що охоплює [1956].

I. Формально-динамічний рівень емоційності: параметри, що характеризують *емоційну збудливість*, силу, інтенсивність, тривалість, швидкість виникнення, протікання і зміни емоційних переживань та особливості зовнішніх виявів саме цих характеристик, котрі виявляються у *експресії* (більша або менша тенденція до сильного вираження емоцій зовні, загальна рухливість людини, ступінь яскравості, енергійності рухів, легкість їх виникнення, жвавість міміки та пантоміміки, паралінгвістичні характеристики тощо).



Рис. 1. Структура емоційності з позицій континуально-ієрархічного підходу.

Зона перетину - підструктура якісних характеристик емоційності, що несуть інформацію про модальність емоцій («радість», «гнів», «страх», «печаль», «спокій») і знак домінуючих емоцій (позитивний – радість, негативний – страх, гнів, печаль). Слід зазначити, що якість емоційного переживання (модальність і знак), В.Д. Небиліцин і А.Ю. Ольшаннікова розглядали як найважливіші в сукупності усіх ознак емоційності.

Особливо підкреслюємо, що вирізнення якісних емоційних характеристик як провідних параметрів емоційності дає можливість пояснити специфіку взаємодії суб'єкта з довкіллям.

У контексті континуально-ієрархічного підходу на якісному рівні структури особистості кожна з означених *емоційних якостей (знак і модальність)* може характеризуватися:

а) власне екзистенційними *емоційними переживаннями*, що виявляється у різноманітній палітрі емоцій кожного паттерну;

б) особливостями індивідуальності, що відображують їх *когнітивну компоненту* (певні, специфічні форми мислення, образи, що супроводжують переживання гніву, радості, печалі, остраху, спокою);

в) наявністю *конативної компоненти*, що презентована діями, експресією, що диференційовані за належністю до певної емоційної модальності). Кожній емоційній модальності властиві специфічні для неї виразні рухи, певні пози, паралінгвістичні характеристики, тобто ті експресивні прояви, за якими *різняються* переживання радості, гніву, страху, печалі, спокою від загальної рухливості, активності і енергійності експресії, що взагалі притаманно формально-динамічному рівню емоційності;

г) наявністю *контрольно-регулятивної складової*, що виявляється у опануванні емоційними переживаннями та їх зовнішніми проявами тощо.

II. Змістово-особистісний рівень. Компоненти емоційності цього рівня віддзеркалюють явища і ситуації, що мають *особливу значущість* для суб'єкта. Ці характеристики нерозривно пов'язані із стержневими властивостями особистості: спрямованістю мотиваційної сфери, ціннісними орієнтаціями, настановами, світоглядом тощо. На даному рівні і емоція як стан, і емоційність як властивість особистості самі постають як цінності (див. роботи Б. І. Додонова) [1956].

Слід пояснити, що «зміст» – це порівняно мінлива характеристика цілісного утворення, що відбиває різноманітність внутрішніх і зовнішніх взаємодій, котрі розгортаються як процес, в межах і під впливом форми (функціонування), або що призводить до становлення відповідної нової форми (розвиток). У психологічних дослідженнях, зокрема, у лонгитюдних, встановлено, що різні рівні психологічної організації людини мають різну міру стійкості і мінливості. Якщо ряд *соціально-*

психологічних характеристик особистості зазнає *істотних* змін упродовж життя, то психодинамічні (формально-динамічні) характеристики особистості, у тому числі і загальна психічна активність, і емоційність *мало змінюються*. Будучи стійкими характеристиками і створюючи відносно стійке середовище детермінації, і психічна активність, і емоційність, виконують функцію форми. У рамках заданої форми і розгортається зміст. Змістом виступає як уся система властивостей особистості, так і її окремі рівні і психологічні властивості [197].

Зона перетину – підструктура досвіду. Ця підструктура, як проміжна зона між двома сусідніми рівнями також торкається змістового аспекту, що виступає через предметно-сміслові психологічні структури – знання, мотиви, цілі тощо і охоплює сукупність властивостей, ознак, рис індивідуальної психіки, котрі формуються в результаті *взаємодії* людини з предметним світом, його соціальним середовищем.

Отже, компоненти емоційності цього рівня виявляються через *опрацювання емоційного досвіду*, стосуються усвідомлених переживань і характеризуються: наявністю розвиненої рефлексії; наявністю усвідомлених дій (діяльності), умінь та навичок, що спрямовані на продуктивний, якісний і своєчасний прояв емоційної компетенції особистості; творчим використання означених умінь та навичок, конструктивним використанням експресивного ресурсу особистості тощо.

III. Соціально-імперативний (нормативний) рівень. Ці компоненти емоційності зумовлені включенням людини в різні соціальні зв'язки і відображують вплив на її особливості загальнолюдської, національної культури, релігії, професії, соціального середовища, традицій тощо. Соціально-імперативний рівень емоційності виявляється у особливостях експресії представників різних культур (див. дослідження О.Ф. Бондаренко, В.О. Лабунської). У даному випадку зовнішні вияви стійких переживань (радість, гніву, страху, печалі, спокою), особливості експресії як *емоційні сигнали особистості*, демонструють її належність до певної (культурної, національної, релігійної, професійної тощо) групи людей. При цьому ціннісні орієнтації цієї спільноти, культурні, релігійні, соціальні норми спрямовують і актуальні, і усталені емоції окремої особистості як представника даної групи на ті об'єкти, що мають певне значення саме для цієї спільноти (культурної, національної групи тощо, тобто довкілля). Отже, на даному рівні емоційність як цілісний феномен і кожна її модальність характеризуються ступенем відповідності-невідповідності її змісту, форми і прояву вимогам культури, релігії, спільноти тощо.

Важливо зазначити, що розподіл показників емоційності за вказаними рівнями є умовним, а не буквально однозначним: кожна емоційна

модальність (радість, гнів, страх, печаль, спокій) поєднує в собі долю динамічного, змістовного і соціально-імперативного в різних пропорціях. У процесі розвитку емоційності здійснюється постійний взаємовплив усіх зазначених рівнів, змінюється ступінь домінування кожного з них, що у кінцевому результаті віддзеркалюється у індивідуально-психологічних характеристиках емоційності і експресії.

Ми розуміємо обмеженість і спрощеність будь-якої зі схем, але все ж вважаємо запропоновану модель корисною як для аналізу особистості, так і для аналізу окремих її властивостей, зокрема емоційності.

Отже, у нашому дослідженні показниками емоційності як складної полірівневої властивості особистості ми обрали: на формально-динамічному рівні – сукупність усіх ознак, котрі відображають динаміку, перебіг стійких емоційних переживань та їх якість (модальність та знак домінуючих емоцій); на змістово-особистісному рівні – компоненти емоційності, що відображують її цінність, мотиваційну потужність, предметно-змістові та смислові характеристики; ідеали, вищі потреби, переконання, настанови, що презентовані у емоційності тощо; на соціально-імперативному – компоненти емоційності, що відображують проекції (вимоги) культури, професії, соціального середовища тощо до емоційності та її проявів.

Підставою для виділення перелічених груп показників слугує їх висока репрезентативність у самій структурі особистості, їх значущість в життєдіяльності, їх роль в індивідуальному становленні особистості, в регуляції діяльності, а також відповідність *вимогам і принципам системного, особистісного, інтегрального та континуально-ієрархічного* підходів [195a; 195b; 196; 197; 198].

Аналогічним чином можна презентувати структуру такої властивості особистості, як *стійка схильність до переживання сценічного бар'єру*. Ця риса особистості також по-різному виявляється на кожному рівні континуально-ієрархічної структури особистості, але її «ядро» більшою мірою зсувається до формально-динамічного і якісного рівнів. Проте, прояви цієї риси певним чином, з різною інтенсивністю, забарвленням, різноманіттям виявляються *на всіх рівнях* означеної континуально-ієрархічної структури особистості.

Вирізнєння окремих підсистем засновано на диференціації, а їх взаємодія через суміжні зони можлива тільки на засадах інтеграції. Континуально-ієрархічна структура особистості презентована на засаді системного підходу, як багаторівнева і полімодальна система, як сукупність компонентів, котрі співдіють між собою, що забезпечує її цілісність.

Слід нагадати, що емоційні явища презентовані не лише стійкою

схильністю до переживання емоцій певної модальності, тобто емоційністю але й актуальними (ситуативними) емоціями. В деяких роботах показано, що ситуативні емоції презентують свідомості актуальне, активновибіркове відношення суб'єкта до того, що ним відбивається. Актуальна або ситуативна емоція реалізується в емоційних переживаннях і станах, які добре схоплюються суб'єктивно [47; 198].

Емоційність як стійка властивість індивідуальності, у співвідношенні з іншими емоційними явищами, виступає як початковий рівень реагування на емоціогенні ситуації. Саме відмінностями в емоційності як стійкої властивості індивідуальності можна пояснити різні і за якістю, і за інтенсивністю актуальні емоції, що виникають у різних людей в одних і тих самих ситуаціях [197].

Таким чином, спираючись на основні здобутки, отримані за період розробки теорії емоційності, ми припустити, що специфіка ставлення виконавця до навколишнього світу (до подій, ситуації, до інших людей, глядачів, суддів, до себе тощо), котре виникає в процесі сценічної діяльності, також детермінована характером домінуючих якісних характеристик емоційності. Попередньо встановлено, що емоційність як риса особистості, що формується під впливом як біологічних (конституція, властивості нервової системи), так і соціокультурних (розвиток у процесі життєдіяльності) чинників, виявляє системо твірну функцію на розвиток всіх рівнів структури особистості.

У такому випадку емоційність може виступити і в якості системо твірного чинника відносно сценічного бар'єра (і як стану, і як риси особистості – стійкої схильності до переживань сценічних бар'єрів).

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Ця робота спрямована на дослідження і систематизацію сценічних бар'єрів як одного з видів психологічних бар'єрів у творчій діяльності виконавців (співаків, музикантів, акторів тощо) і не претендує на повний обсяг всієї складної і багатогранної природи психологічних бар'єрів у цілому.

Резюмуючи результати проведеного теоретичного аналізу, можна зробити такі висновки:

1. Встановлено, що загальне сценічне хвилювання охоплює дві групи станів, котрі відрізняються своєю цілеспрямованістю і локалізацією: або локус «розміщується» у просторі переживань сценічного героя, або у просторі власних переживань самого виконавця. У цій роботі розглядаються саме власні переживання виконавця, що пов'язані зі сценічною діяльністю. Розглянуто підходи до вивчення сценічного

хвилювання, котре охоплює досить широкий клас емоційних станів, які передують і супроводжують музичну або акторську сценічну діяльність. У науковій літературі ці стани позначаються як напруженість, стрес, естрадна лихоманка, нервове збудження, сильний неспокій тощо і умовно розділяється на дві узагальнені групи станів: *сценічний дискомфорт* і *сценічний комфорт*. Встановлено, що саме сценічний дискомфорт деструктивно впливає на характеристики сценічної діяльності виконавця, на емоційно-художній рівень виконання музичного твору і викликає появу сценічних бар'єрів.

2. Аналіз наукової літератури з проблеми психологічних бар'єрів, *поперше*, свідчить про те, що феномен «психологічний бар'єр» долучається до простору споріднених понять, котрі мають різноманітні семантичні відтінки, і визначається, як внутрішня (або зовнішня) перешкода, обмеження, збої діяльності, блок, труднощі, перепони, буферні зони, психологічний настрій особистості, що, з одного боку, визначає складність означеного феномена, з іншого – свідчить про широке і неоднозначне його використання, результатом чого є відсутність на сьогоднішній день чіткого визначення поняття «психологічний бар'єр». Досить часто стираються межі між такими близькими поняттями, як криза, стрес, фрустрація, конфлікт саме тому, що всі вони віддзеркалюють феноменологію життєвих труднощів. *По-друге*, аналіз літератури надає певну інформацію про функції психологічного бар'єру: конструктивну (активізація внутрішніх ресурсів) і деструктивну (блокування активності аж до повної відмови від діяльності).

3. Сценічні бар'єри в цій роботі розуміються як негативно забарвлені соматичні, емоційні, інтелектуальні і поведінкові вияви, що виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні і, в результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, заважають досягненню успіху і долаються тільки в процесі певної психологічної роботи. Теоретично встановлено, що сценічний бар'єр як об'єктивне явище демонструє розбіжність цілей і результатів виконавчої діяльності; як суб'єктивне явище проявляється в сценічних переживаннях різного роду; як психологічний феномен, існує тільки в сценічній (публічній) діяльності виконавця. Саме в цьому фіксується, зберігається і конкретизується та єдність, у котрій в психіці презентовані процеси, стани і властивості особистості, і у формі яких співіснує та виявляється сценічний бар'єр.

4. Встановлено, що сценічний бар'єр може бути і короткочасним психічним станом, і властивістю особистості (стійка схильність до його переживання), котрі мають своє змістове наповнення. Сценічний бар'єр як актуальний психічний стан («остре», ситуативне переживання)

проявляється у внутрішній реакції особистості на зовнішні об'єктивні обставини, що пов'язані з сценічною діяльністю, як стійка властивість особистості («хронічне» поза ситуативне, зверх ситуативне переживання) – виявляється у стійкій схильності до переживання сценічного бар'єра як в емоціогенних, так і в емоційно нейтральних ситуаціях.

Сценічний бар'єр розглядається як психічне явище, яке має свою структуру, певний покомпонентний склад показників. Теоретично обґрунтовані і експліковані компоненти (складові) сценічного бар'єра, і як стану, і як властивості особистості, що розкривають психологічну сутність цілісного феномена – наявність саме внутрішніх перепонів, психологічних переживань, що виявляються в емоційній, когнітивній, мотиваційній, контрольно-регулятивній, поведінковій та інших сферах особистості.

5. Особливість психічних станів, у тому числі сценічних бар'єрів, що переживаються акторами, співаками, музикантами на сцені, зумовлена багатьма чинниками, серед яких можна умовно виділити чинники зовнішнього і внутрішнього порядку. Зовнішні чинники – сценічний бар'єр спричинений самою *подією виступу* на сцені, *об'єктивними обставинами* (репетиція, концерт, спектакль, іспит, конкурс тощо). У такому випадку екстремальність (емоціогенність) самої події певною мірою залежить від ступеня її *об'єктивної* складності для виконавця. Внутрішні чинники – сценічний бар'єр спричинений різноманітними проявами індивідуально-психологічних властивостей особистості: емоційним станом, незадоволенням, прикрістю, апатією, агресією, внутрішнім занепокоєнням, тривогою, страхом та внутрішніми конфліктами тощо. Встановлено, що оцінка навіть «незалежних» зовнішніх обставин, усіх зовнішніх «об'єктивних» чинників сценічних бар'єрів, як і ступінь їх переживання зазнає вплив з боку особистісного віддзеркалення сценічної ситуації виконавцем.

6. Теоретично доведено, що переживання сценічних бар'єрів супроводжується проявами певного спектру властивостей особистості, серед яких визначені такі, як екстернальність, роздратованість, неврівноваженість, сором'язливість, імпульсивність, невпевненість у собі, утруднення у самовираженні, незадоволення собою, прикрість, апатія, агресія, боязнь публічної невдачі, страх і паніка, відчай, депресія, тривожність, фрустрація, локалізація суб'єктивного контролю, низька самооцінка, неадекватність сприйняття важких ситуацій, невротичність, депресивність тощо. Виявлено, що однією з найістотніших причин виникнення сценічних бар'єрів є страх сцени, страх перед публічним виступом.

7. Емоційність розглядається як цілісна, багаторівнева властивість особистості, у просторі якої протікають усі психічні процеси і стани, як

фокус перетину всіх модальностей, що охоплені емоційністю, як результат і підсумок генетичного і онтогенетичного розвитку. Узагальнюючі ключові положення системного аналізу емоційності можна стверджувати, що на відміну від актуальних (ситуативних, мінливих) емоцій, емоційність характеризує стійку (поза ситуативну) схильність особистості до переживань емоцій певної модальності.

8. Теоретично обґрунтовано вибір емоційності як психологічного чинника, який може впливати на структуру сценічного бар'єра і специфіку його проявів. Основою для такого вибору нам слугують результати багаторічної розробки концепції емоційності, яка розглядається як стійка властивість індивідуальності. Емоційність виявляє системо твірну функцію стосовно структури властивостей особистості, котрі розглядаються у співвідношенні з показниками сценічного бар'єру; впливає на специфіку взаємодії суб'єкта з навколишньою дійсністю, на ставлення суб'єкта до світу, до інших людей, до себе.

9. У структурі емоційності виділяється комплекс властивостей, що характеризують: 1) її *формально-динамічні параметри* (сила, стійкість, тривалість, швидкість перебігу і зміни емоційних переживань, динамічність тощо) і експресію (прояв емоцій зовні); *якісні характеристики*, що несуть інформацію про модальність і знак емоційного переживання (задоволення – радість, незадоволення – гнів, страх, печаль); 2) *змістові*, що містяться в самому об'єкті переживання; *характеристики досвіду* – опрацювання емоційного досвіду (розвинена рефлексія емоцій, емоційна компетенція, конструктивне використання експресивного ресурсу особистості тощо); 3) *соціально-нормативні і імперативні*, що відповідають вимогам певного соціуму, певної релігії, культури тощо. Емоційний вигляд кожної людини є специфічним поєднанням чотирьох основних, дискретних модальностей – «радість», «гнів», «страх», «печаль», фокус перетину у просторі означених характеристик; домінування однієї або декількох модальностей складає індивідуальний тип емоційності (відповідно моноmodalний або поліmodalний).

Розділ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження

У першому розділі книги здійснено:

- теоретико-методологічний аналіз психологічних джерел за темою дослідження з метою концептуалізації феномена переживання сценічного бар'єра як актуального *стану* («гостре», ситуативне переживання) і як стійкої *властивості* особистості («хронічне» поза ситуативне, зверх ситуативне переживання), що виявляється у схильності до сценічного бар'єра;

- теоретично визначено коло споріднених понять, котрі характеризують семантичний простір суб'єктивного аспекту проблеми сценічних бар'єрів особистості;

- уточнено сутність феномена, що вивчається, досліджено його структуру, окреслено покомпонентний склад показників сценічного бар'єра;

- здійснено пошук психологічних рис особистості та їх поєднань, котрі сприяють виникненню або гальмуванню переживання сценічних бар'єрів як актуальних переживань (*психічного стану*) і як стійкої схильності до них (*психічної властивості*);

- здійснено пошук психологічного підґрунтя (емоційність) задля вивчення індивідуально-психологічних відмінностей, що виявляються в особливостях та специфіці проявів сценічних бар'єрів.

Саме тому наступна частина роботи спрямована на вивчення теоретично обґрунтованого покомпонентного складу показників сценічного бар'єра та їх характеристик, на встановлення психологічних чинників, що зумовлюють індивідуально-психологічну специфіку переживання сценічних бар'єрів.

Рішення цього завдання здійснювалося у два послідовних етапи, а саме, у підготовчому та власне емпіричному.

Зміст *першого*, підготовчого етапу, полягав у розробці та організації програми емпіричного дослідження.

Зміст *другого* – у власне емпіричному дослідженні характеру

співвідношення показників схильності до переживання сценічних бар'єрів з властивостями особистості, що закономірно пов'язані з ними, та у здійсненні диференціально-психологічного аналізу одержаних результатів.

У даному розділі викладено результати проведення першого, підготовчого етапу емпіричного дослідження, що конкретизувались у розробці програми, організації та комплексу психодіагностичних методик. Короткий зміст підготовчого етапу емпіричного дослідження оприєвнено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Зміст програми емпіричного дослідження (підготовчий етап)

№	Завдання етапу	Процедура дослідження	Результати, що очікуються
1	2	3	4
1	Узагальнити професійний і життєвий досвід обстежуваних та емпірично виявити прояви переживання сценічних бар'єрів	Самозвіти, анкетування, аналіз отриманих даних	Уявлення обстежуваних і експертів про психологічні особливості переживання актуальних та стійких сценічних бар'єрів, їх прояви, склад компонентів (показників) та їх зміст
2	2а. Розробити релевантну меті дослідження систему дослідницьких процедур діагностики експлікованих показників схильності до сценічних бар'єрів	Анкетування, опитування, тестування, спостереження	«Тест-опитувальник схильності до сценічних бар'єрів» (самооцінний варіант), «Щоденникова методика», допоміжні процедури дослідження
	2б. Провести психометричну апробацію створених психодіагностичних процедур дослідження	Математичні методи обробки даних	Результати психометричної апробації оригінальних методик: дані про валідність, надійність та вірогідність
3	Емпірично підтвердити, доповнити та обґрунтувати теоретичний вибір спектру рис особистості, які сприяють або гальмують сценічні бар'єри	Модерація, бесіда	Умовиводи, що ґрунтуються на інформації від учасників модерації про риси особистості, які виявляються в осіб схильних і не схильних до сценічних бар'єрів

Таблиця 2.1. (продовження)

№	Завдання етапу	Процедура дослідження	Результати, що очікуються
1	2	4	4
4	Підібрати методики, спрямовані на дослідження тих якостей особистості, які аранжують і, деякою мірою, зумовлюють індивідуально-психологічні прояви сценічних бар'єрів	Тестування, опитування	Комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційності, адаптивності, самоставлення, мотивації досягнень та уникнення невдач, самовпевненості, локусу контролю тощо

Дослідження проводилося на базі південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського і Одеської музичної національної академії імені А. В. Нежданової. У дослідженні брали участь 106 студентів та аспірантів (у віці від 18 до 23 років), 11 викладачів Одеської державної музичної академії імені А.В. Нежданової.

Крім того, у дослідженні брали участь 87 студентів (у віці від 18 до 23 років) Інституту мистецтв і 115 слухачів (у віці від 25 до 40 років) відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія» факультету післядипломної освіти та роботи з іноземними громадянами південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Кількість обстежуваних, пов'язаних тільки із музичною діяльністю – 204 особи.

Окремо вибірка стандартизації, представники якої не брали участі в основному дослідженні, охоплювала 240 осіб – музичних виконавців у віці від 23 до 35 років. Загальна кількість людей, що були залучені до участі в науковому дослідженні становить 559 осіб.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного, факторного, кластерного) і якісного (контент-аналіз, методи «асів», «профілів») аналізів даних, унаслідок чого були виявлені загальні закономірності й індивідуальні відмінності в переживаннях сценічних бар'єрів. Зокрема, виявлено специфіку проявів тих психологічних властивостей особистості, що вивчаються у співвідношенні з показниками сценічних бар'єрів.

Для пошуку значимих відмінностей був застосований t-критерій Ст'юдента. статистичні методи обробки даних здійснювалися за допомогою комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows.

Психодіагностичні методики, що вивчають деякі аспекти психологічних бар'єрів.

За логікою наукового дослідження постає природне питання, яким психодіагностичним інструментом можна вимірювати саме сценічний бар'єр і його показники? У психологічній літературі зустрічаються методики та їх опис, що спрямовані на діагностику різних психологічних бар'єрів.

1. «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів». Автором цієї методики є В.В. Бойко.

Методика містить 25 стверджень, певні комбінації відповідей (по 5 на кожний показник) дають інформацію про особливості перешкод у налагодженні емоційних контактів.

До них відносять: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі. Чим більше балів, тим більше виявляється емоційний бар'єр [172, с. 591-593; 137, с. 695-697].

Слід зазначити, що в іншому літературному джерелі ця методика подається як «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко) [164, с.113-115], що не суперечить її сутності, тим більше, що змістовних відмінностей між цими методиками не виявлено.

2. Методика дослідження «Бар'єрів педагогічної діяльності».

Ця методика спрямована на вивчення причин, що перешкоджають педагогові здійснювати свої задуми, і на розширення поглядів на психологічні бар'єри, з якими стикаються учителі [106].

З цією метою автором даної методики [175, с. 313, 314] були розроблені спеціальні анкети, які виявляють здібність вчителя до саморозвитку і чинники, що стимулюють, або перешкоджають навчання, розвитку, саморозвитку вчителів у школі (ревнощі, заздрість, ворожість навколишніх; розчарування; власна інерція; обмежені ресурси і тощо). Виділяються 3 категорії вчителів, до однієї з яких відносять осіб, що зупинилися в саморозвитку, тобто, схильних до бар'єрів у педагогічній діяльності.

Нас цікавили дані про те, що результати роботи з означеними методиками надають інформацію не тільки про бар'єри саморозвитку, а й про взаємопов'язані з ними властивості особистості, а саме: з власною інерцією; заздрістю, ревнощами, ворожістю до навколишніх; розчаруванням; обмеженими ресурсами особистості тощо. Саме ці якості особистості є важливими і при сценічній діяльності.

3. «Тест-опитувальник для оцінки ступеня виразності психологічних

бар'єрів у професійному самовизначенні особистості». Автором цієї методики – А. В. Массанов. Ця методика призначена для індивідуального та групового обстеження осіб віком старше п'ятнадцяти років. Тест-опитувальник складається з 17 тверджень, які відображають несприятливі переживання для різних ситуацій професійного самовизначення. Досліджуванім пропонується вказати, наскільки сильно заважають або заважали їм у професійному самовизначенні психологічні бар'єри, наведені в бланку для відповідей.

Обробка результатів проводиться після тестування шляхом підсумовування балів. Отриманий підсумковий бал рівня виразності психологічних бар'єрів може перебувати в діапазоні від мінімального (17) до максимального (68) балів. При цьому, чим вище бал, тим вищим є ступінь виразності психологічних бар'єрів. Автор методики пропонує при інтерпретації отриманих результатів використовувати наступні орієнтовні оцінки виразності бар'єрів: до 26 балів – низький рівень; 27–37 балів – помірний; 38 і більше – високий [104; 171–172].

Отже, розглянуті психодіагностичні методики не спрямовані на вивчення сценічних бар'єрів та їх показників, що поставило перед нами задачу створення валідного і надійного психодіагностичного інструментарію релевантного предмету і меті дослідження.

2.2. Характеристика методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» (версії 1, 2) А. О. Саннікової

Теоретичний конструкт спеціальної психометричної процедури діагностики індивідуальної міри виразності сценічного бар'єра

Як було зазначено у першому розділі, одним із джерел труднощів теоретичного осмислення психологічних бар'єрів, зокрема, сценічних, виступає слабка розробленість методичних аспектів цієї проблеми і, як наслідок, недостатність емпіричних процедур її вивчення. Як відомо, будь-яка психодіагностична методика базується на певному теоретичному конструкті, що відбиває на концептуальному рівні уявлення про вимірювану властивість і конкретизує те або інше її трактування. Розроблена нами методика також базується на теоретичному конструкті, котрий конкретизує вже розглянуте загальне трактування сценічного бар'єра, а також ряд інших істотних особливостей цієї властивості (склад її показників, компонентів). Ці уявлення можна резюмувати в наступних міркуваннях.

Якщо сценічний психологічний бар'єр може виявлятися як властивість,

то він, як і будь-яка інша властивість особистості, має свій континуум, а отже, і квантифікацію [67] і саме тому може бути вимірюваним. Отже, можлива розробка відповідних психодіагностичних методик, процедур його вимірювання, які повинні визначати відмінності, що існують як в *актуальних, ситуативних* сценічних бар'єрах (станах), так і в ступені розвитку *стійкої схильності* до сценічного бар'єра (властивості). Це, у свою чергу, може дати додаткову інформацію для практичного вивчення і теоретичного осмислення досліджуваної проблеми.

Саме думка дослідників про те, що труднощі, психологічні бар'єри можуть бути короткочасним психічним *станом*, що має своє змістове наповнення, яке змінює самооцінку і з часом може також перетворитися на *стійку властивість* особистості, що виявляється у невпевненості у своїх можливостях [31], є для нас важливою при емпіричному вивченні сценічних бар'єрів. Нагадаємо також, що в психології визнається існування двох видів бар'єрів: *зовнішніх*, тобто таких, що не надають можливості суб'єктові вийти із ситуації, або змінити її, і *внутрішніх*, тобто, особистісних психологічних перепон, що заважають досягненню мети [43].

У межах цієї роботи представлені результати теоретико-емпіричного дослідження змісту саме *внутрішніх* перепон, які розглядаються нами:

- і як стійке утворення, тобто, як *властивість* особистості – схильність до переживань психологічних бар'єрів, зокрема, сценічних;

- і як актуальний, ситуативний, мінливий психічний *стан* особистості, що іноді супроводжує її сценічну діяльність.

Слід зазначити, що і актуальні, і стійкі характеристики сценічних бар'єрів виявляються в емоційній, когнітивній, мотиваційній, контрольно-регулятивній, поведінковій та інших сферах особистості.

На вивчення стійких характеристик сценічного бар'єра (властивості особистості) спрямована оригінальна авторська психодіагностична методика діагностики індивідуальної міри виразності сценічного бар'єра «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» [1; 200] (див. підрозділ 2.3).

Задля вивчення актуального стану (ситуативного) сценічного бар'єра особистості, що виникає безпосередньо в процесі сценічної діяльності і супроводжує її, був розроблений варіант пролонгованої (щоденникової) методики, за допомогою якої за заданою схемою фіксувалася певна інформація безпосередньо перед і після виступів (див. підрозділ 2.3).

Відомо, що психодіагностичний інструментарій, що розробляється, повинен відповідати певним уявленням про психологічний феномен особистості, на який він спрямований, про його структуру, покомпонентний склад показників, котрі мають бути теоретично обґрунтованими і емпірично доведеними.

Теоретичний аналіз проблеми психологічних бар'єрів [31; 62; 86; 104; 142; 182], зокрема, сценічних, а також бар'єрів публічного виступу, наші попередні емпіричні дослідження (бесіди з професіоналами-співаками, музикантами-виконавцями, з особами, які приймали участь у групових експериментах за допомогою метода модерації [112; 188], пілотажні дослідження та власний досвід) дозволили виділити й описати основні характеристики феномена, що вивчається, і певний ряд його показників. Кожний із показників являє собою біполярний континуум, на одному полюсі котрого містяться характеристики, що відображають яскраву виразність, на другому – слабку виразність, і, навіть, її відсутність.

Нижче наводяться перелік та характеристики теоретично обґрунтованих і емпірично виявлених компонентів (складових, показників) сценічного бар'єра, і як стану, і як властивості особистості (стійкої схильності до сценічних бар'єрів): психофізіологічний показник (БПф); емоційний показник (БЕм); когнітивний (БКг); конативний, або поведінковий (БКн); контрольно-регулятивний (БК-Р); мотиваційно-ціннісний (БМо); ергічний (енергетичний) показник (БЕрг); показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп); індекс сценічного бар'єра (ІнБ) – композитна оцінка.

Цим компонентам відповідають наступні шкали опитувальника:

ШКАЛА І – психофізіологічна складова сценічного бар'єра (БПф), психофізіологічний тонус сценічного бар'єру (СБ) особистості. Цей показник сценічного бар'єра *утворюють* фізіологічні реакції людини в ситуаціях, які сприймаються як загрозливі, такі, що заважають успішності сценічного виступу.

Суб'єктивно психофізіологічний компонент виявляється в різних фізичних відчуттях виконавця.

Додатний полюс психофізіологічного компонента сценічного бар'єра (БПф+) характеризується такими проявами, як тремор рук, пересихання горла, відчуття «грудки» в горлі, сильне серцебиття. Часто виникає підвищене потовиділення, фізична слабкість або напруга, неприємні відчуття і дискомфорт в області живота, озноб, похолодання кінцівок, збої дихання. Деякі виконавці навіть захворюють перед виступом, у них виникають проблеми зі сном, бувають порушення апетиту (або його відсутність, або підвищене відчуття голоду) тощо.

Можуть виникати прояви іншого плану, що відрізняються від проявів додатного полюсу цього показника, а саме: підвищеним психофізіологічним тонусом, стартовим збудженням (але не перезбудженням), поліпшенням самопочуття, яке виявляється у зібраності, відчутті фізіологічної активності, фізіологічної готовності до майбутнього виступу. Ці відчуття характеризують протилежний, *від'ємний* полюс

психофізіологічного компонента сценічного бар'єра, тобто, фактично свідчать про його відсутність. Саме так виявляється *від'ємний* полюс психофізіологічного компонента сценічного бар'єра (БПф-). Цей компонент, в цілому, характеризує тілесне, організмичне (соматичне) включення суб'єкта в складну ситуацію, тобто характеризує його фізіологічну реакцію.

ШКАЛА II – емоційна складова сценічного бар'єра, емоційний тонус СБ особистості. Емоційний показник сценічного бар'єра (БЕм) *утворюють* ставлення особистості до даної ситуації, її емоційне забарвлення, її емоційне прийняття – неприйняття, тобто, ті емоційні переживання, які супроводжують очікування, течію і наслідки сценічних подій.

Суб'єктивно даний компонент представлений якісним складом емоцій (модальністю і знаком емоцій), що переживаються, їх динамічними особливостями (силою, рухливістю, інтенсивністю, стійкістю, лабільністю, динамічністю і т.п.), які відчуває виконавець на сцені, або будь-який інший суб'єкт публічної діяльності.

Додатний полюс даного континууму (БЕм+) характеризується тим, що до, або під час виступу виконавець відчуває сильну нервово-психічну напругу, неспокій, хвилювання, страх різного ступеня й етіології (страх сцени, глядачів, страх «перегоріти», страх ганьби, провалу, страх перед авторитетними людьми, перед залом, аудиторією, перед недобррозичливою реакцією публіки, перед творчим застоєм, перед необхідністю підтримувати хорошу форму, перед постійною напругою власного творчого потенціалу і таке інше), напруженість, тривожність.

Від'ємний полюс (БЕм-) характеризується або повною відсутністю негативних переживань, пов'язаних з публічним виступом, або навпаки, наявністю приємного емоційного збудження, підйому. Між цими альтернативними, крайніми проявами сценічного хвилювання розміщується широкий простір різних проявів, де в кожного виконавця на даному континуумі є свої «улюблені» індивідуальні координати емоційного тону, емоційного ставлення до публічного виступу.

Емоційна оцінка ситуації залежить від ставлення особистості до сценічної ситуації, від сприйняття її як емоціогенної (емоційно насиченої) або не емоціогенної; як такої, що є загрозливою самооцінці, фізичному і психічному здоров'ю, соціальному і професійному благополуччю або незагрозливою, безпечною. Можна сказати, що емоційний компонент включає *іраціональну оцінку* сценічної ситуації. Цей компонент «*емоційно маркує*» сценічну ситуацію.

ШКАЛА III – когнітивна складова сценічного бар'єру, когнітивний тонус СБ особистості. Когнітивний показник сценічного бар'єра (БКг)

утворюють інтерпретації поточної ситуації, які засновані на особливостях її сприйняття особистістю, на розумінні, аналізі, антиципації та інтелектуальної активності особистості.

Суб'єктивно когнітивний компонент сценічного бар'єра характеризується ступенем включення, фокусування, зосередженості уваги, певними думками і очікуваннями відповідних результатів, певних прогнозів.

Додатний полюс когнітивного показника сценічного бар'єра (БКг+) характеризується тим, що виконавець думає про можливий провал, не може зібратися з думками перед відповідальним виступом, забуває текст під час виступу або перед самим його початком, у нього плутаються думки, увага слабка, він не завжди розуміє, що відбувається.

Від'ємний полюс (БКг-) виявляється в легкості зосередження уваги виконавця на своїх завданнях під час виступу, навіть перед авторитетною аудиторією, у думках про успіх, у поліпшенні здібності до розуміння й аналізу сценічної ситуації.

Когнітивна оцінка ситуації залежить від ступеню її розуміння, від сприйняття сценічної ситуації: як простої або складної (уявлення особистості про безліч залучених у ситуацію елементів); як визначеної або невизначеної (ступінь повноти розуміння ситуації, інформованості). На когнітивну оцінку впливає також прогнозованість або не прогнозованість ситуації (прогноз перспектив розвитку ситуації і можливих для особистості наслідків). Можна сказати, що когнітивний компонент включає *раціональну оцінку* і розуміння сценічної ситуації. Цей компонент начебто «когнітивно маркує» сценічну ситуацію на основі рефлексії, аналізу, оцінки й імовірного прогнозу.

ШКАЛА IV – конативна, або поведінкова складова сценічного бар'єра, поведінковий тонус СБ особистості. Конативний (поведінковий) показник сценічного бар'єра (БКн) *утворюють* особливості сценічної поведінки, які засновані на зовнішніх проявах рухової активності особистості.

Суб'єктивно поведінковий компонент сценічного бар'єра характеризується ступенем і різноманітністю експресивності, виразністю і тембром голосу, сценічними рухами і діями.

Додатний полюс конативного показника сценічного бар'єра (БКн+) характеризується тим, що його експресія, дії, поведінка відображає, перш за все, про його психічний, емоційний стан, про його ставлення до публічного виступу і переживань, які він *сам* випробовує на сцені, незалежно від змісту діяльності (сценічної ролі, характеру музичного твору). Зовні це може виявитися в скутості, ступорі, розгубленості, помилках, у неадекватній поведінці щодо ситуації, або в метушливості

(рухи виконавця є перебільшено виразними), в невмотивованих зупинках, у неможливості почати виступ, а в крайніх випадках навіть у зривах аж до повного припинення сценічної діяльності.

Від'ємний полюс (БКн-) виявляється в повній відповідності зовнішньої поведінки, експресії до змісту твору, який виконується (музичного, сценічної ролі, темі виступу, висловлюваної на лекції інформації), у легкості виразу емоцій на сцені, що відповідають задумці автора твору. При цьому, рівень відповідальності виступу не позначається на його якості і на сценічній поведінці виконавця.

ШКАЛА V – контрольно-регулятивна складова сценічного бар'єра, контрольно-регулятивний тонус СБ особистості. Контрольно-регулятивний показник сценічного бар'єра (БК-Р) *утворюють* особливості регулятивного і волевого потенціалу особистості.

Суб'єктивно контрольно-регулятивний компонент сценічного бар'єра переживається як можливість встановлення контролю за ситуацією, за собою, за процесом і результатом діяльності.

Додатний полюс контрольно-регулятивного показника сценічного бар'єра (БК-Р+) характеризується тим, що виконавцеві важко контролювати свої реакції, думки, дії; важко справитися з емоційними переживаннями; неможливо зосередитися на виступі в умовах сторонніх шумів; важко собою володіти в умовах конкурсу, підвищеної уваги журі, аудиторії тощо.

Від'ємний полюс цього показника (БК-Р-) виявляється у високому рівні самовладання на сцені, у хорошому контролі своїх відчуттів, думок, своєї поведінки, виразних рухів, міміки під час публічних виступів. Навіть якщо виконавець допускається помилки, збою діяльності, або відчуває невпевненість у собі – він легко може це приховати і виправити помилку.

Контрольно-регулятивна оцінка ситуації залежить від сприйняття сценічної ситуації як контрольованої-неконтрольованої (безконтрольної), керованої-некерованої. Загалом, відбувається, так би мовити, «*контрольно-регулятивне маркування*» сценічної ситуації.

ШКАЛА VI – мотиваційно-ціннісна складова сценічного бар'єра, мотиваційний тонус СБ особистості. Мотиваційний показник сценічного бар'єра (БМо) *утворює* гострота потреб у сценічній діяльності; ступінь інтенсивності, сила і характер професійної мотивації.

Суб'єктивно цей компонент сценічного бар'єра переживається як наявність або відсутність спонуки, потреби, необхідності в заняттях саме цією діяльністю, а також її цінність для особистості. Це єдиний компонент сценічного бар'єра, що містить характеристики, які відносяться до змістовно-особистісного рівня структури особистості [197], і який, на відміну від інших показників на додатному полюсі, містить характеристики, що свідчать не про наявність, а про відсутність сценічного

бар'єра.

Додатний полюс цього показника (БМо+) характеризується наявністю головної потреби – попри все бути визнаним, відомим, популярним. Привертає, в основному, зовнішній результат діяльності – успіх, слава, визнання особливо цінуються виконавцем, але і сам процес заняття улюбленою справою та прагнення до самовираження йому не байдужі.

Від'ємний полюс цього показника (БМо-) характеризується відсутністю потреби, бажання займатися сценічною діяльністю; нестійкістю ставлення до результатів власної діяльності; байдужістю, як до успіху, так і до провалу; спокійним ставленням до себе, як до посереднього або як до успішного виконавця, що призводить до зниження професійної мотивації та цінності для особистості виконавця.

Це єдиний компонент, полюси якого відносно інших показників розташовуються інакше: *Додатний полюс* містить інформацію про відсутність сценічного бар'єра, а *від'ємний* – про його наявність.

ШКАЛА VII – ергічна (енергетична) складова сценічного бар'єра, енергетичний тонус СБ особистості. Енергетичний показник сценічного бар'єра (БЕрг) *утворюють* ступінь психологічних і фізичних витрат, «ціна» переживання сценічного бар'єра, ступінь енергетичних витрат, тонічний стан (тонус, ресурс сил), тензійний стан (ступінь напруги).

Суб'єктивно цей компонент сценічного бар'єра переживається як наявність або відсутність активності, бадьорості і енергійності.

Додатний полюс енергетичного показника сценічного бар'єра (БЕрг+) характеризується відчуттям емоційного спустошення, занепаду, перевтоми, хронічної втоми, викликаного виснажливою боротьбою з власним острахом перед виступом, відсутністю сил під час виступу.

Від'ємний полюс цього показника (БЕрг-) характеризується переживанням відчуття «підйому», натхнення під час виступу, внутрішньою зібраністю, підвищеною «бойовою готовністю», мобілізацією сил, активністю, енергійністю, високим тонусом та запасом ресурсів сил.

ШКАЛА VIII – показник загальної схильності до «стоп-реакцій». Показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп) *утворює* загальна схильність особистості до переживань психологічного бар'єра, схильність до періодичних «стоп-реакцій», до зупинок дій, «емоційних пробок», до ступору, завмиранню, заціпенінню.

Суб'єктивно показник загального сценічного бар'єра переживається як сукупність уявлень про сценічну ситуацію як про зону дискомфорту, як про подію з несприятливим результатом, який навіть не варто очікувати, тобто, розглядається як «стоп-ситуація».

Додатний полюс показника загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп+) характеризується *інтенсивно* вираженими переживаннями на

сцені з будь-якого приводу, які блокують сценічну діяльність: або перезбудженням, відчаєм аж до нападів паніки в процесі сценічної діяльності, публічного виступу, або повним спустошенням, ступором.

Від'ємний полюс даного показника (БСтп-) характеризується внутрішньою свободою від усіх «особистих» емоцій виконавця, умінням пережити емоції, пов'язані з музичним твором і роллю, що виконується.

ШКАЛА ІХ – індекс сценічного бар'єру (ІнБ) – композитна оцінка. Ця шкала створена з метою визначення загального рівня схильності до переживань сценічних бар'єрів. Означена узагальнена шкала охоплює значення усіх показників, за винятком шкали VI (мотиваційно-ціннісна складова сценічного бар'єра), і для кожної особи, яка досліджується, розраховується за формулою: $ІнБ = (\Sigma Шк. I-V, VII, VIII) : 7$

Отже, всі компоненти, котрі діагностуються оригінальною методикою, розглядаються як біполярні континууми, на одному полюсі котрого зосереджені психологічні характеристики, що свідчать про яскраву виразність переживання сценічного бар'єр, про його наявність – це Додатний полюс, на протилежному – його відсутність – це від'ємний полюс.

Важливо відзначити, що кожен полюс має свій знак – Додатний (+), або від'ємний (-), *котрі не несуть ніякого оцінного або соціального навантаження*, а лише вказують на координати позначених полюсів на континуумі переживання сценічного бар'єра: його наявність (високий тонус), або відсутність сценічного бар'єра (низький тонус). Проте, якщо розглядати вплив переживання сценічного бар'єра на виконавську діяльність – конструктивний або деструктивний, то традиційно в літературі наголошується, переважно, на наявність деструктивного впливу яскравого переживання сценічного бар'єра (полюси з позитивним знаком).

Кожний із цих показників по-своєму «маркує» сценічну ситуацію. Комбінація «маркерів», їх якісно-кількісне поєднання, ступінь їх проявів, визначає характер переживання сценічного бар'єра, його рівень і тип. Загалом, стійка схильність до переживання сценічного бар'єра, призводять до зниження ефективності професійної діяльності і навіть до професійної непридатності.

Компоненти (показники), що експліковані і описані, не вичерпують весь ознаковий простір сценічних бар'єрів, що переживаються, проте даний комплекс показників можна вважати достатнім для дослідження основних якісних характеристик феномена, що вивчається. Комбінація цих показників, як було вже зазначено, тобто їх якісно-кількісне поєднання характеризує індивідуальну структуру сценічного бар'єра особистості виконавця.

Узагальнюючі сказане вище, зазначаємо, що шкали даного

опитувальника I-VIII є основними, або базовими, а шкала IX – похідною, інтегруючою. Із цієї формули вилучено шкалу VI (мотиваційно-ціннісна складова сценічного бар'єра) тому, що вона не показала внутрішньої узгодженості із усіма шкалами методики. Далі розглядаються етапи створення оригінальної методики и надаються результати її апробації.

Етапи створення оригінальної психодіагностичної методики

Актуальність розробки даного інструментарію, а саме опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» (версія 1), зумовлена необхідністю вивчення психологічних труднощів, перешкод, які виникають під час сценічної діяльності виконавців, вивчення особливостей сценічних бар'єрів та їх проявів задля своєчасного подолання негативних наслідків. Версія 2 цієї методики призначена для вивчення бар'єрів публічного виступу у будь якій ситуації спілкування, презентації, доповіді тощо.

Як вже було зазначено, у психології існують психодіагностичні методики, які вивчають певні характеристики психологічних бар'єрів. Проте ми не знайшли відомостей про інструмент за допомогою якого можна було б вивчати сценічні бар'єри в означеному комплексному складі показників, що були нами експліковані і описані. Даний склад показників сценічного бар'єра в літературі освітлено фрагментарно, але не в єдиному комплексі, і тому природним є те, що знайти адекватної методики ми не змогли.

Саме тому в ході дослідження виникла необхідність у відповідному психодіагностичному інструментарії, призначеному для вивчення означених формально-динамічних і якісних показників сценічних бар'єрів (СБ). На основі уявлень про зміст теоретичного конструкта, які сформульовані вище, була здійснена розробка методики, призначеної для діагностики *індивідуальної міри виразності переживання сценічного бар'єра*.

Процедура створення і стандартизації означеного тест-опитувальника проведена відповідно до вимог психометрики [8; 37; 165; 192; 239].

На першому (теоретичному) етапі, як це вимагається, відбиралася в літературі інформація про бар'єри, що пов'язані зі сценічною діяльністю, або з іншою публічною діяльністю. Завдання етапу полягало в концептуалізації психологічного феномена, що вивчається, і створенні теоретичного конструкта майбутньої методики, яка презентує уявлення автора про структуру, покомпонентний склад показників. Кожний із параметрів, як вже мовилося, є біполярним континуумом, на полюсах якого розташовуються максимально високі, з одного боку, і край низькі, з іншого боку, значення показників. Індивідуальні значення досліджуваного

по кожному з параметрів відображають специфіку схильності особистості до сценічних бар'єрів, її якісну своєрідність.

На **другому** етапі здійснювалось змістовне наповнення відібраних характеристик на основі проведених теоретико-емпіричних досліджень, на результатах анкетування, модерації та бесід із професіоналами. У зв'язку з тим, що експліковані показники репрезентують феноменологічне поле схильності до сценічного бар'єра, були складені докладні їх описи, підібрані синоніми і антоніми ключових слів «схильності до сценічних бар'єрів», що дозволило створити «простори» значень навколо кожного показника. Цей етап закінчувався складанням тезаурусу характеристик, проявів розробленої системи показників схильності до сценічних бар'єрів та їх інтерпретації.

Далі, на **третьому** етапі, здійснювалося формулювання завдань у вигляді тверджень, які могли б виступати як індикатори параметрів, що вивчаються. Ствердження розроблені на основі використання інформації про прояви СБ, яка міститься в літературних джерелах, у вже існуючих методиках, та результатів наших попередніх емпіричних досліджень.

Слід зазначити, що завдання-твердження формувалися відповідно до вимог психометрики, що значною мірою забезпечує змістову валідність опитувальника [8; 55; 165]. До таких вимог належать: чіткість і простота формулювання завдань (тверджень); однозначність формулювання (сформульовано тільки одну думку); спрямованість на релевантні ознаки показників феномена; застосування принципу рандомізації, що забезпечує їх репрезентативність стосовно відповідного параметра; когерентність завдань; завдання-індикатори мають підходити для діагностування будь-яких значень континууму (це забезпечується варіантами відповіді, що відображають різну ступінь згоди або незгоди досліджуваного) [8; 36; 37; 84; 105; 118].

На **наступному** етапі задля оцінювання простоти і ясності кожного твердження опитувальник був запропонований групі виконавців (9 чоловік) із проханням вказати неясні, нечіткі твердження. У результаті деякі твердження були змінені, деякі замінені іншими, або вилучені з опитувальника. Потім цей варіант тест-опитувальника пропонувався студентам-виконавцям (попередня вибірка стандартизації – 40 чоловік) для відбору, заміни або вилучення питань, що не дають нормальний розподіл відповідей. На цьому ж етапі розроблявся «ключ» для обробки одержаних даних, а також бланковий «ключ» для полегшення цієї процедури.

На **п'ятому** етапі задля перевірки конструкту тесту проводився факторний аналіз індикаторів-відповідей на стимули тесту з метою підтвердження (або корекції) правильності їх угруповання для

діагностики конкретних показників та уточнення «ключів».

Таким чином, у контексті викладених вимог остання модифікація методики включала 96 тверджень (по 12 на кожний показник). Кожен параметр (шкала) є біполярним континуумом, один полюс якого насичений рисами, що несуть інформацію про високий рівень кожного показника схильності до бар'єра, протилежний, - навпаки, інформацією про його відсутність. На кожне твердження досліджуваному пропонувалися 4 варіанти відповіді: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні».

На **останньому** етапі роботи з методикою проводилася перевірка остаточного варіанта тест-опитувальника на надійність і валідність. Результати апробації психодіагностичної методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» викладені у наступному підрозділі. Нижче ми презентуємо стимульний матеріал (перелік тверджень), бланк і «ключі для декодування» оригінального українського тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів». Попередньо методика була розроблена А.О.Санніковою російською мовою, що спричинено специфічністю регіону м. Одеси і конкретною вибіркою обстежуваних.

Переклад методики українською мовою потребував самостійної процедури. Її адаптацію із подальшою повною апробацією україномовної методики, було здійснено О.П.Санніковою. До оцінки відповідності перекладеного варіанту тексту мові оригіналу цієї методики і інших, що презентовані у книзі, залучались професіонали-філологи.

Стимульний матеріал тест-опитувальника (версії 1, 2), бланки, ключі для декодування даних

Стимульний матеріал тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» (версія 1).

ІНСТРУКЦІЯ

Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких може різною мірою Вам підходити або не підходити. Оцініть кожне з них за мірою відповідності його змісту Вашим переживанням, думкам, або особливостям поведінки, котрі виявляються у Вас під час публічних виступів. Оцінюючи кожне з пропонованих тверджень, Ви можете вибрати один з чотирьох варіантів відповідей: **«безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»,** та на виданому Вам бланку поставити хрестик у відповідній графі. Коли Ви обираєте

відповідь, кожного разу перевіряйте, щоб номер твердження співпадав з таким самим номером у бланку для відповідей. Оскільки у різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на одне і те саме твердження по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерне для Вас зараз, у даний час. Відповідайте швидко, не роздумуйте довго над відповідями.

Пам'ятайте, що відповіді не оцінюються як «правильні» або «неправильні», вони лише відбивають Ваші індивідуальні особливості. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість.

Якщо незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз.

Отже, починайте роботу!

Шкала I.

Під час публічних виступів (у сценічній діяльності):

1. У мене буває тремор рук.
2. Пересихає горло або я відчуваю грудку в горлі.
3. Я відчуваю сильне серцебиття.
4. У мене відсутні які-небудь неприємні фізичні відчуття.
5. У мене буває підвищене потовиділення.
6. У мене «перехоплює» дихання.
7. Я відчуваю фізичну слабкість.
8. Я переживаю неприємні відчуття, дискомфорт в животі.
9. Перед відповідальним виступом я часто захворюю.
10. Буває, що я схвильований (стурбований) настільки сильно майбутнім виступом, що виникають проблеми зі сном.
11. Напередодні виступу у мене бувають порушення апетиту (або його відсутність, або підвищене відчуття голоду).
12. До виступу (під час виступу) я відчуваю озноб, холод у кінцівках.

Шкала II.

1. До/або під час виступу я переживаю сильну нервово-психічну напругу, неспокій.
2. На сцені мені доводиться долати труднощі, котрі пов'язані з моїми ж переживаннями (страх сцени, страх «перегоріти», перезбудження тощо).
3. Мене лякають відповідальні виступи.
4. Незапланований виступ може повністю вибити мене «з колії».
5. Мені заважає моя тривожність напередодні або під час виступу.
6. Стан, який я переживаю на сцені, особливо не відрізняється від мого звичайного емоційного стану.
7. Чим більш відповідальний виступ, тим більше я відчуваю напруженість.
8. Сильний неспокій, страх, хвилювання заважають мені успішно виступити.
9. На сцені (концертний виступ) я відчуваю себе також упевнено, як і на репетиціях.

10. Через хвилювання я виступаю на публіці гірше, ніж на репетиціях.
11. Мої передчуття з приводу результату мого виступу, як правило, вірні.
12. Мені знайомі напади паніки і відчаю в процесі сценічної діяльності.

Шкала III.

1. Мені завжди важливо знати, хто буде оцінювати мій виступ.
2. Трапляється, я забуваю текст під час виступу або перед самим його початком.
3. Перед виступом я продумую усі свої дії.
4. Мені краще не знати про важливість виступу, щоб не зірватися.
5. Думки про можливий провал під час виступу блокують мою виконавську діяльність.
6. Я легко концентрую увагу на своїх завданнях під час виступу, навіть перед авторитетною аудиторією.
7. Буває так, що під час відповідального виступу у мене плутаються думки.
8. Я завжди думаю тільки про успіх.
9. Перед виступом у мене поліпшується здібність до зосередження.
10. Відповідальні виступи настільки сковують мене, що я не завжди розумію, що зі мною відбувається.
11. Я зазнаю труднощі через те, що не можу зібратися з думками перед відповідальним виступом.
12. Я нездатний опанувати себе і не можу зосередитися на виконавській діяльності, якщо знаю, що в залі сидять недобррозичливі люди.

Шкала IV.

1. З моєї поведінки завжди видно, що я хвилююся.
2. Майбутній виступ мене деколи так лякає, що мені важко вийти на сцену.
3. Коли я здійснию навіть незначну помилку під час виступу, то глядачі, слухачі помічають це з моєї реакції, з моєї поведінки.
4. Перед виступом я метушливий, не можу «усидіти» на місці, мені треба постійно щось робити.
5. Рівень відповідальності виступу не віддзеркалюється на моїй сценічній поведінці і якості виступу.
6. Мені легко відтворювати «потрібні» емоції на сцені.
7. Щоб поводитися спокійно і бути зібраним, перед виступом я приймаю заспокійливі засоби.
8. По моїх виразних рухах, міміці можна здогадатися про мій стан, в якому я знаходжуся на сцені.
9. Після скоєння серйозної помилки в процесі виконавської діяльності, мені важко продовжувати виступ.
10. На сцені я абсолютно розкріпачений.

11. Буває, я так хвилююся, що помиляюся «на рівному місці».
12. Під час виступу я думаю тільки про те, щоб не помилитися і не зупинитися.

Шкала V.

1. Коли я збиваюся, мені важко контролювати свої реакції і свої дії.
2. Чим відповідальніше виступ на сцені, тим складніше мені опанувати свої переживання.
3. Можна сказати, що у мене високий рівень самоопанування.
4. Мені важко зосередитися на своєму виступі в умовах сторонніх шумів (кашель, розмови, ходіння по залу тощо).
5. Я добре контролюю свою поведінку, жести, міміку під час публічного виступу.
6. Мені важко себе опанувати в умовах конкурсу, підвищеної уваги з боку екзаматорів, журі.
7. Мене сковає присутність сторонніх осіб на репетиції.
8. Я легко приховую свою невпевненість.
9. Мені важко управляти своїми думками до/або під час виступу.
10. Критика «виводить мене із себе».
11. Мені природно контролювати на сцені свої емоції.
12. Навіть якщо я помиляюся під час виступу, то своїм видом цього не показую.

Шкала VI.

1. Я вважаю, що не маю права на провал.
2. Сцена – мрія всього мого життя.
3. Я думаю, що на сцені треба бути завжди успішним.
4. Краще взагалі не займатися сценічною діяльністю, чим бути посередністю.
5. Бути невизнаним – найгірше зло для виконавця.
6. Я думаю, що моя виконавська діяльність принесе мені популярність.
7. Після невдач у мене пропадає бажання виступати на сцені.
8. Я згоден з твердженням, що провали у виконавській діяльності, люди пам'ятають довше, ніж успіх.
9. Найголовніше для виконавця (музиканта, співака, актора тощо) – бути популярним.
10. Навіть один промах під час виступу може віддзеркалитися на відношенні глядачів до виконавця.
11. Я думаю, що мене чекає великий успіх.
12. Для успішного виступу, перш за все, необхідно володіти «залізними нервами».

Шкала VII.

1. Сама виснажлива боротьба для мене – це боротьба з власним страхом

перед виступом.

2. Відповідальні виступи на сцені відбирають у мене багато сил.
3. Після виступу мені доводиться довго відновлюватися.
4. Після виступу я відчуваю себе емоційно спустошеним, як «вичавлений лимон».
5. Невдалий виступ надовго вибиває мене з рівноваги.
6. Я втомлююся від того, що під час виступу прагну тримати все під контролем.
7. Я переживаю відчуття «підйому», натхнення під час виступу.
8. Щоб зберегти сили, перед виступом я уникаю спілкування з неприємними для мене людьми.
9. На сцені я знаходжуся в стані внутрішньої зібраності, підвищеної «бойової готовності».
10. На сцені я мобілізуюся.
11. Тільки на сцені я можу себе розкрити.
12. Як би я не втомився, на сцені я стаю активним і енергійним.

Шкала VIII.

1. Страх ізганьбитися може перешкодити моєму виступу.
2. Авторитетні люди в залі викликають у мене «ступор».
3. Недоброзичлива реакція публіки блокує мої дії.
4. Найважче для мене – це почати виступ.
5. Буває, що на сцені мене охоплює заціпеніння.
6. Буває, стоячи на сцені, я відчуваю, що я «гальмую».
7. Мене відвідують думки, що періодично я знаходжуся в творчій «безвиході».
8. Мені важко себе розкрити на сцені, щось мене стримує.
9. Я не можу виступати, якщо знаю, що в залі багато моїх недоброзичливців.
10. У мене бувають збої у виступах, причина яких мені незрозуміла.
11. Моя невпевненість у собі – перешкода до успіху.
12. Мені важко долати страх перед глядачами.

Нижче надано стимульний матеріал тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань бар'єрів публічних виступів» (версія 2).

ІНСТРУКЦІЯ

Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких може різною мірою Вам підходити або не підходити. Оцініть кожне з них за мірою відповідності його змісту Вашим переживанням, думкам, або особливостям поведінки, котрі виявляються у Вас під час публічних виступів. Оцінюючи кожне з

пропонованих тверджень, Ви можете вибрати один з чотирьох варіантів відповідей: *«безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»*, та на виданому Вам бланку поставити хрестик у відповідній графі.

Коли Ви обираєте відповідь, кожного разу перевіряйте, щоб номер твердження співпадав з таким самим номером у бланку для відповідей. Оскільки у різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на одне і те ж твердження по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для Вас зараз, у даний час. Відповідайте швидко, не роздумуйте довго над відповідями.

Пам'ятайте, що відповіді не оцінюються як «правильні» або «неправильні», вони лише відбивають Ваші індивідуальні особливості. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість.

Якщо незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз.

Шкала I.

Під час публічних виступів (іспит, відповідальна доповідь, лекція тощо):

1. У мене буває тремор рук.
2. Буває, що у мене пересихає горло або я відчуваю грудку в горлі.
3. Я відчуваю сильне серцебиття.
4. У мене відсутні які-небудь неприємні фізичні відчуття.
5. У мене буває підвищене потовиділення.
6. У мене «перехоплює» дихання.
7. Під час виступів перед аудиторією я відчуваю фізичну слабкість.
8. Я переживаю неприємні відчуття, дискомфорт у животі.
9. Перед відповідальним виступом я захворюю.
10. Буває, що я схвильований (стурбований) настільки сильно майбутнім виступом, що виникають проблеми зі сном.
11. Напередодні виступу у мене бувають порушення апетиту (або його відсутність, або підвищене відчуття голоду).
12. До виступу (під час виступу) я відчуваю озноб, похолодання кінцівок.

Шкала II.

1. До/або під час виступу я випробовую сильну нервово-психічну напругу, неспокій.
2. Під час публічного виступу перед великою аудиторією мені доводиться долати труднощі, пов'язані з моїми ж переживаннями (страх помилитися, забути текст, страх «перегоріти», Perezбудження тощо).
3. Мене лякають відповідальні виступи.
4. Незапланований виступ може повністю вибити мене «з колії».
5. Мені заважає моя тривожність напередодні або під час виступу.
6. Стан, котрий я випробовую під час публічного виступу, особливо не відрізняється від мого звичайного емоційного стану.
7. Чим більш відповідальний виступ, тим більше я відчуваю напруженість.

8. Сильний неспокій, страх, хвилювання заважають мені успішно виступити.
9. Під час публічного виступу я відчуваю себе також упевнено, як і в звичайній обстановці.
10. Через хвилювання я виступаю на публіці гірше, ніж був до цього підготовлений.
11. Мої передчуття з приводу результату мого виступу, як правило, вірні.
12. Мені знайомі напади паніки і відчаю в процесі публічного виступу.

Шкала III.

1. Мені завжди важливо знати, хто буде мене слухати, оцінювати мій виступ.
2. Трапляється, я забуваю текст під час виступу або перед самим його початком.
3. Перед виступом я продумую все свої дії.
4. Мені краще не знати про важливість виступу, щоб не зірватися.
5. Думки про можливий провал під час виступу блокують мою діяльність.
6. Я легко концентрую увагу на своїх завданнях під час виступу, навіть перед авторитетною аудиторією.
7. Буває так, що під час відповідального виступу у мене плутаються думки.
8. Я завжди думаю тільки про успіх.
9. Перед виступом у мене поліпшується здібність до зосередження.
10. Відповідальні виступи настільки сковують мене, що я не завжди розумію, що зі мною відбувається.
11. Я зазнаю труднощі через те, що не можу зібратися з думками перед відповідальним виступом.
12. Я нездатний опанувати себе і не можу зосередитися, якщо знаю, що в аудиторії сидять недоброчливі слухачі.

Шкала IV.

1. З моєї поведінки завжди видно, що я хвилююся.
2. Майбутній виступ мене деколи так хвилює, лякає, що мені важко зайти в аудиторію (вийти до «дошки»).
3. Коли я здійснию навіть незначну помилку під час виступу, то слухачі помічають це з моєї реакції, з моєї поведінки.
4. Перед виступом я метушливий, не можу «усидіти» на місці, мені треба постійно щось робити.
5. Рівень відповідальності виступу не віддзеркалюється на моїй поведінці і якості виступу.
6. Мені легко відтворювати «потрібні» емоції на сцені.
7. Щоб поводитися спокійно і бути зібраним, перед виступом я приймаю заспокійливі засоби.

8. По моїх виразних рухах, міміці можна здогадатися про мій стан, в якому я знаходжуся на сцені.
9. Після скоєння серйозної помилки, мені важко продовжувати виступ.
10. Під час публічного виступу, я абсолютно розкріпачений.
11. Буває, я так хвилююся, що помиляюся «на рівному місці».
12. Під час виступу я думаю тільки про те, щоб не помилитися і не зупинитися.

Шкала V.

1. Коли я збиваюся, мені важко контролювати свої реакції і свої дії.
2. Чим відповідальніше виступ, тим складніше мені опанувати свої переживання.
3. Можна сказати, що у мене високий рівень самоопанування.
4. Мені важко зосередитися на своєму виступі в умовах сторонніх шумів (кашель, розмови, ходіння по аудиторії тощо).
5. Я добре контролюю свою поведінку, жести, міміку під час публічного виступу.
6. Мені важко опанувати себе в умовах підвищеної уваги з боку інших людей (іспит, авторитетна комісія, аудиторія).
7. Мене сковує присутність сторонніх осіб, коли я готуюся до виступу.
8. Я легко приховую свою невпевненість.
9. Мені важко управляти своїми думками до/або під час виступу.
10. Критика «выводить мене з себе».
11. Мені природно контролювати свої емоції під час відповідального виступу.
12. Навіть якщо я помиляюся під час виступу, то своїм видом цього не показую.

Шкала VI.

1. Я вважаю, що не маю права на провал.
2. Виступати публічно – мрія всього мого життя.
3. Я думаю, що працюючи «на очах у багатьох людей», треба бути завжди успішним.
4. Краще взагалі не займатися публічною діяльністю, чим бути посередністю.
5. Бути невизнаним – найгірше зло для професіонала.
6. Я думаю, що моя професійна діяльність принесе мені популярність.
7. Після невдач у мене пропадає бажання виступати (читати лекції, робити доповіді тощо).
8. Я згоден з твердженням, що провали в будь-якій, особливо в публічній діяльності, пам'ятають довше, ніж успіх.
9. Найголовніше для людини, котра виступає на публіці (лектора, педагога, політика) – бути популярним.

10. Навіть один промах може віддзеркалитися на відношенні слухачів до виступаючого (доповідача, лектора, політика тощо).

11. Я думаю, що мене чекає великий успіх на обраній мною стежі (сфері).

12. Для успішного виступу, перш за все, необхідно мати «залізні нерви».

Шкала VII.

1. Сама виснажлива боротьба для мене – це боротьба з власним страхом перед виступом.

2. Відповідальні виступи відбирають у мене багато сил.

3. Після виступу мені доводиться довго відновлюватися.

4. Після виступу я відчуваю себе емоційно спустошеним, як «вичавлений лимон».

5. Невдалий виступ надовго вибиває мене з рівноваги.

6. Я втомлююся від того, що під час виступу прагну тримати все під контролем.

7. Я переживаю відчуття «підйому», натхнення під час виступу.

8. Щоб зберегти сили, перед виступом я уникаю спілкування з неприємними для мене людьми.

9. На публіці я знаходжуся в стані внутрішньої зібраності, підвищеної «бойової готовності».

10. Під час відповідального виступу я мобілізуюся.

11. Тільки на публіці я можу розкрити себе.

12. Як би я не втомився до того, під час виступу я стаю активним і енергійним.

Шкала VIII.

1. Страх ізганьбитися може перешкодити моему виступу.

2. Авторитетні люди в аудиторії викликають у мене «ступор».

3. Недоброзичлива реакція публіки блокує мої дії.

4. Найважче для мене – це почати виступ.

5. Буває, що під час виступу мене охоплює заціпеніння.

6. Буває, я відчуваю, що «гальмую».

7. Мене відвідують думки, що періодично я знаходжуся в творчій «безвиході».

8. Мені важко розкрити себе на публіці, щось мене стримує.

9. Я не можу виступати, якщо знаю, що в аудиторії багато моїх недоброзичливців.

10. У мене бувають збої у виступах, причина яких мені незрозуміла.

11. Моя невпевненість у собі – перешкода до успіху.

12. Мені важко долати страх перед аудиторією.

Таблиця 2.2.

Бланк для відповідей методик, що діагностують сценічні бар'єри і бар'єри публічних виступів (версія 1 та версія 2)

П.І.Б. _____ Стать _____ Дата _____ Вік _____

Шкала I				Шкала II				Шкала III				Шкала IV			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	
1					1					1					
2					2					2					
3					3					3					
4					4					4					
5					5					5					
6					6					6					
7					7					7					
8					8					8					
9					9					9					
10					10					10					
11					11					11					
12					12					12					

Таблиця 2.2. (продовження)

Шкала V				Шкала VI				Шкала VII				Шкала VIII			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	
1					1					1					
2					2					2					
3					3					3					
4					4					4					
5					5					5					
6					6					6					
7					7					7					
8					8					8					
9					9					9					
10					10					10					
11					11					11					
12					12					12					

«КЛЮЧІ»

Таблиця 2.3.

«Ключі» до обробки даних, що одержані за допомогою тестопитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» для обох варіантів методики (варіант 1 - ДССБ, і варіант 2 - ДСПБ)

Шкали		№№ тверджень	
№	Назва шкал (показників)	Відповіді на «прямі» твердження	Відповіді на «зворотні» твердження
I.	Психофізіологічний компонент	1-3; 5-12.	4.
II.	Емоційний компонент	1-5; 7, 8, 10-12.	6, 9.
III.	Когнітивний компонент	1-5; 7, 10-12.	6, 8, 9.
IV.	Конативний компонент	1-4; 7-9, 11, 12.	5, 6, 10.
V.	Контрольно-регулятивний компонент	1, 2, 4, 6, 7, 9, 10.	3, 5, 8, 11, 12.
VI.	Мотиваційний компонент	1-6; 8-12.	7.
VII.	Енергетичний компонент	1-6; 8.	7, 9-12.
VIII.	Композитна оцінка схильності до переживань сценічного бар'єру. Наявність «стоп-реакції»	1-12.	
IX	Індекс сценічного бар'єру: $I_{нБ} = (\sum \text{Шк. I-V, VII, VIII}) : 7$		

Процедура обробки результатів така.

Відповіді на «прямі» твердження оцінюються таким чином:

«безумовно, так» - 4;

«мабуть, так» - 3;

«мабуть, ні» - 1;

«безумовно, ні» - 0.

Відповіді на «зворотні» твердження оцінюються таким чином:

«безумовно, так» - 0;

«мабуть, так» - 1;

«мабуть, ні» - 3;

«безумовно, ні» - 4.

Обчислення індивідуальних оцінок полягає в підсумовуванні набраних балів за кожним із параметрів.

Максимально висока оцінка по кожному показнику (шкалі) складає 48 балів, мінімальна – 0 балів.

Середнє арифметичне оцінок за всіма шкалами (за винятком шкали VI – Мотиваційний компонент) утворює композитну оцінку схильності особистості до переживань сценічного бар'єру.

Таблиця 2.4.

Бланкові «Ключі» для обробки даних, що одержані за допомогою методик, що діагностують сценічні бар'єри і бар'єри публічних виступів

Шкала I				Шкала II				Шкала III				Шкала IV			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	
1					1					1					
2					2					2					
3					3					3					
4					4					4					
5					5					5					
6					6					6					
7					7					7					
8					8					8					
9					9					9					
10					10					10					
11					11					11					
12					12					12					

Таблиця 2.4. (продовження)

Шкала V					Шкала VI				Шкала VII				Шкала VIII			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					1				1				1			
2					2				2				2			
3					3				3				3			
4					4				4				4			
5					5				5				5			
6					6				6				6			
7					7				7				7			
8					8				8				8			
9					9				9				9			
10					10				10				10			
11					11				11				11			
12					12				12				12			

Примітка: 1) на бланковому «ключі» кольором виділені зворотні твердження; 2) бланки і бланкові «ключі» повинні бути у єдиному масштабі.

Процедура «Розміщення себе на умовних шкалах сценічного бар'єра» (модифікація методики Т. Дембо та С. Рубінштейн)

Стимульний матеріал даної методики включає:

- а) інструкцію для обстежуваних;
- б) бланки на яких зображені відрізки прямих – шкал (див. рис. 2.1);
- в) предмет оцінка – описи кожної шкали (надані у підрозділі 2.2.1).

Нижче наводяться інструкція і бланк для роботи з умовними шкалами (показниками) схильності до переживання сценічних бар'єрів.

Інструкція

Запрошуємо Вас, взяти участь в дослідженні, метою якого є вивчення деяких характеристик певних властивостей особистості.

Покладіть перед собою виданий вам бланк. На ньому ви бачите декілька відрізків прямих. Подивіться на перший відрізок. Уявіть собі, що на ньому розташовано все людство так, що на одному кінці (вгорі) зосередилися найздоровіші люди (максимум здоров'я), а на іншому кінці (внизу) - самі хворі (мінімум здоров'я). Відзначте хрестиком місце, яке, на вашу думку, Ви займаєте на цій шкалі.

Таку ж процедуру проведіть зі всією рештою шкал. Перш, ніж приступити до оцінки наступної конкретної шкали, ознайомтеся з описом її максимального прояву.

Повідомляємо, що Ваші особисті результати ніде не будуть ні розкриватися, ні друкуватися.

Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз, або зверніться до нас. Дякуємо за участь у дослідженні!

Прізвище І.п.Б. _____ Вік _____ Дата _____


Психофізіологіч. показник	Емоційний показник	Когнітивний показник	Поведінковий показник	Контрольно- регулятивний	Мотиваційно- ціннісний	Ергічний (енергетичний) показник	Загальна схильність
max	max	max	max	max	max	max	max
							
max	max	max	max	max	max	max	max

Рис. 2.1. Бланк до методики «Розміщення себе на умовних шкалах сценічних бар'єрів»

Результати апробації методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів»

У цьому підрозділі викладено результати апробації авторської психодіагностичної методики, спрямованої на вивчення показників схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів.

Для цього перевірялась:

а) по-перше, надійність частин тесту з метою перевірки міри внутрішньої узгодженості змісту тесту, яка виявляється: методом кореляційного аналізу між показниками тесту; методом розщеплення навпіл – тест розбивається на дві складові частини для аналізу стійкості кожної із означених складових. Основним показником надійності є коефіцієнт кореляції між двома складовими тесту;

б) по-друге, надійність паралельних форм (перевірка узгодженості відповідей випробовуваних на різні завдання). За вимогами психометрики паралельним тестом може бути надана і валідна методика, що діагностує той самий конструкт, той самий феномен. Основним показником надійності й валідності є коефіцієнт кореляції між результатами обох методик. Паралельною формою до методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» (Варіант-1) ми залучили методику «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань бар'єрів публічних виступів» (Варіант-2) та процедуру «Розміщення себе на умовних шкалах сценічного бар'єра» (див. рис. 2.1);

в) тест-ретестова надійність (метод повторного тестування). Суть цієї процедури полягає в перевірці стійкості результатів тесту в часі. Здійснюється повторне тестування з використанням одного і того ж психодіагностичного інструменту. Коефіцієнтом надійності виступає коефіцієнт кореляції між результатами тестування і ретестування [8, 36, 37, 126].

Отже, спочатку перевіримо міру внутрішньої узгодженості змісту тесту через інтеркореляційний аналіз показників сценічного бар'єра (табл. 2.5).

За результатами інтеркореляційного аналізу показників сценічних бар'єрів можна дійти висновку, що в цілому тест є внутрішньо узгодженим. Вісім показників мають значиму ($p \leq 0,01$) кореляцію і між собою, і з загальним показником. Виняток складає шкала БМо (мотиваційно-ціннісна складова сценічного бар'єра), яка показала від'ємні суцільні зв'язки із показниками ВСтп (показник загальної схильності до «стоп-реакцій») та показником ІнБ (індекс сценічного бар'єра). На наш погляд, це зумовлено тим, що показник БМо, як було вже зазначено, - це єдиний компонент у даній структурі сценічного бар'єра, що містить характеристики і формально – динамічного, і якісного, і змістовно-особистісного рівня

структури особистості. Цей показник містить інформацію про силу, усталеність і характер професійної мотивації.

Таблиця 2.5.

Коефіцієнти кореляції між показниками сценічних бар'єрів (N = 240)

	Показниками схильності до сценічних бар'єрів							
	БПф	БЕМ	БКГ	БКн	БК-Р	БМо	БЕрг	БСтп
БПф	609**							
БКГ	528**	668**						
БКн	686**	669**	664**					
БК-Р	610**	617**	607**	716**				
БЕрг	530**	608**	583**	645**	645**			
БСтп	555**	640**	645**	674**	624**	-200**	655**	
ІнБ	680**	856**	824**	851**	819**	-181**	804**	831**

Примітка. Тут і в наступних таблицях: 1) нулі і коми опущені; 2) * – $\rho < 0,05$; ** – $\rho < 0,01$; 3) компоненти схильності до сценічного бар'єра: психофізіологічний (БПф); емоційний (БЕМ); когнітивний (БКГ); конативний (поведінковий) (БКн); контрольно-регулятивний (БК-Р); мотиваційно-ціннісний (БМо); ергічний (БЕрг); показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп) та композитна оцінка – індекс сценічного бар'єра (ІнБ).

У табл. 2.6. надано аналогічну таблицю, де показані коефіцієнти інтеркореляції також між показниками, але бар'єрів публічних виступів (версія 2 оригінальної методики) (вибірка слухачів психологів, N = 115 осіб). Результати аналізу цієї таблиці загалом підтверджують дані, які презентовані в табл. 2.5.

Таблиця 2.6

Коефіцієнти інтеркореляції між показниками бар'єрів публічних виступів (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Бар'єр публічних виступів	Показники бар'єра публічних виступів							
	БПф	БЕМ	БКГ	БКн	БК-Р	БМо	БЕрг	БСтп
БЕМ	578**							
БКГ	510**	658**						
БКн	466**	613**	609**					
БК-Р	335**	569**	542**	678**				
БЕрг	491**	589**	609**	646**	600**	-217*		
БСтп	410**	590**	619**	618**	594**	-207*	657**	
ІнБ	667**	829**	812**	830**	781**		826**	817**

Важливим моментом апробації нової методики є встановлення певного часового інтервалу, який визначається в залежності від особливостей вимірювального психологічного конструкта, специфіки тестових завдань, характеристик вибірки (вік, стать, індивідуальні особливості тощо). Апробація спеціальної психометричної процедури діагностики індивідуальної міри виразності сценічного бар'єра проводилась із залученням дорослих людей віком від 18 до 30 років при часовому інтервалі між випробуваннями в три місяці [8; 82; 165; 239].

Конкретно апробація авторської методики проводилася на базі Інституту мистецтв Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського і Одеської державної Музичної академії імені А. В. Нежданової. Нагадаємо, що вибірка стандартизації (представники якої не брали участі в основному дослідженні) – 240 чоловік.

У таблиці 2.7 наводяться коефіцієнти кореляції між однойменними показниками схильності до сценічного бар'єра, що одержані за допомогою означених вище процедур.

Таблиця 2.7.

Значення коефіцієнтів кореляції, які одержані при перевірці надійності та валідності методики «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів»

Шкали тесту	Способи перевірки на надійність і валідність тест-опитувальника			
	Надійність еквівалентних половин тесту ($x_1 - x_{II}$) n=240	Тест-ретест-надійність ($y_1 - y_{II}$) n=140	Надійність паралельних форм (n=240)	
			Методика варіант 2	«Розміщення на шкалі СБ»
1. БПф	577**	410**	633**	604**
2. БЕм	504**	402**	644**	522**
3. БКг	611**	511**	634**	543**
4. БКн	500**	411**	655**	632**
5. БК-Р	669	542**	546**	702**
6. БМо	478**	344**	467*	302**
7. БЕрг	634**	698**	624**	598**
8. БСТп	635**	523**	522**	456**
9. ІнБ	698**	545**	619**	560**

Примітка. Тут і в наступних таблицях: 1) позначення $x_1 - x_{II}$ указує на значення кореляції між двома частинами однойменних показників тесту; 2) позначення $y_1 - y_{II}$ указує на значення кореляції між результатами першого і повторного тестування; 3) нулі і коми опущені; 4) * - $\rho < 0,05$; ** - $\rho < 0,01$.
4. Компоненти: психофізіологічний БПф); емоційний (БЕм); когнітивний

(БКг); конативний (поведінковий) (БКн); контрольно-регулятивний (БК-Р); мотиваційно-ціннісний (БМо); ергічний (БЕрг), показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп) та композитна оцінка – індекс сценічного бар'єра (ІнБ).

Нагадаємо, що статистичні методи обробки даних здійснювалися за допомогою комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows. Аналіз таблиці дозволяє зробити загальний висновок про те, що більшість однойменних показників пов'язані між собою на високому рівні за винятком БМо. Цей показник не має очікуваних зв'язків з однойменним показником, що діагностується процедурою «Розміщення себе на шкалах сценічного бар'єра». Аналіз табл. 2.7 показує, що методика «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» має достатній рівень надійності і валідності. Також аналогічним чином був стандартизований варіант Б даної методики – «Диференціальна діагностика схильності до переживань бар'єрів публічних виступів», призначений для їх вивчення на популяції людей, діяльність яких не має відношення до сцени, але пов'язана з виступами перед великою аудиторією.

І, нарешті, діагностична цінність тесту, що апробується, визначається ще одним важливим кроком – встановлення його дискримінативності [8; 36; 37]. При визначенні цієї психометричної характеристики було використано означений коефіцієнт дискримінативності (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8

Коефіцієнт дискримінативності оригінального тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів»

Фергю- сона	Показники схильності до сценічних бар'єрів								
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БМо	БЕрг	БСтп	ІнБ
	0,95	0,97	0,98	0,98	0,96	0,91	0,97	0,96	0,95

Аналіз табл. 2.8 свідчить про те, що величина отриманих коефіцієнтів дискримінативності є задовільною (вище позначення 0,9). Це означає, що завдання за кожною шкалою тесту можна вважати здатними диференціювати обстежуваних за ступенем виразності властивості, котра вимірюється [37; 118; 222]. У психодіагностичній літературі відмічається, що «якість будь-якої психодіагностичної методики залежить від ступеня її стандартизації, надійності і валідності».

При розробці будь-якої діагностичної методики її автори повинні проводити відповідну перевірку і повідомляти в інструкції до її використання результати, що отримані [137, с. 17].

Отже, однією з вимог до розробників тестів є супровід методики

чіткими її характеристиками. Задля цього ми наводимо основні відомості про оригінальну методику у табл. 2.9 (структура мануалу надана в роботах одного з авторів книги [196; 197]).

Таблиця 2.9

Мануал методик «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» (варіант 1) і «Диференціальна діагностика схильності до переживань бар'єрів публічних виступів» (варіант 2)

Система основних позицій	Характеристики методики
1	2
I. Загальні відомості про методику	Методика діагностує індивідуальну міру виразності сценічного бар'єра і бар'єра публічних виступів. Варіант 1 – тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» і варіант 2 – «Диференціальна діагностика схильності до бар'єрів публічних виступів». Автор-розробник А.О. Саннікова. Адаптація українською мовою здійснена О.П. Санніковою.
II. Діагностична мета	Методика діагностує 9 показників (8 первинних і 1 вторинний): психофізіологічний показник сценічного бар'єра (БПф); емоційний (БЕм); когнітивний (БКг); конативний, або поведінковий (БКн); контрольно-регулятивний (БК-Р); мотиваційно-ціннісний (БМо); ергічний (енергетичний) показник (БЕрг); показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп); індекс сценічного бар'єра (ІнБ) – композитна оцінка.
III. Призначення тесту	Для диференціального аналізу, для наукового дослідження, для практичного застосування.
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стандартна інструкція для респондентів, (96 тверджень – по 12 на кожен показник); бланк для відповідей, побудований за принципом вибору одного з чотирьох варіантів («безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні»). Результати виражаються у балах, максимальний бал для кожного показника дорівнює 48 балам.
V. Стандартизація	Стандартизація проводилася на базі Інституту мистецтв південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського і

Таблиця 2.9 (продовження)

1	2
	Одеської державної Музичної академії імені А. В. Нежданової. Вибірка стандартизації – 240 осіб (у віці від 23 до 35 років), результати перевірки на валідність, надійність, дискримінативність (тест-ретест, паралельний тест, метод ділення навпіл) високі – на значущому 1% рівні.
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог.
VII. Популяція	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується індивідуально.
VIII. Характеристика часу	Чітких обмежень у часі роботи з тест-опитувальником немає – від 20 до 30 хвилин.
IX. Ситуація дослідження	Для наукових цілей – можлива ситуація експертизи, для практичних – бажана ситуація клієнта.
X. Паралельні тести	«Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (за В. В. Бойко) [172, с. 591–593]; методика дослідження «Бар'єрів педагогічної діяльності» [175, с. 313–314]; «Тест-опитувальник для оцінки ступеня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості» (за А. В. Массановим) [104, с. 171–172]; адаптована нами процедура «Розміщення себе на шкалах сценічного бар'єра»; варіант 2 даної авторської методики – «Диференціальна діагностика схильності до бар'єрів публічних виступів» [1].

2.3. Щоденникова методика – інструмент для вивчення актуальних переживань сценічних бар'єрів

У цій роботі вище йшлося і про стійку схильність (властивість) особистості до сценічних бар'єрів, і про актуальні, ситуативні переживання. Для вивчення стійкої схильності до сценічних бар'єрів був розроблений спеціальний тест-опитувальник (див. попередній підрозділ), а для дослідження актуальних сценічних бар'єрів (станів) використаний пролонгований підхід, у межах якого була розроблена щоденникова

методика. Щоденникова методика інакше називається методом хронологічної реєстрації даних. Методика спирається на систематичну і тривалу фіксацію випробуваними параметрів, що цікавлять дослідника, і тому є найбільш надійним.

Цей метод був використаний Дж. Л. Флюгелем для отримання якнайповнішої і точнішої характеристики повсякденного емоційного життя людини [249]; В. К. Вілюнас використовував щоденник при вивченні тривалості та емоційного фону різних видів діяльності [47]; І. В. Пацявічюс розробив варіант щоденника для доказу гіпотези про те, що саме емоційність є індивідуально-психологічною властивістю, що детермінує ефективність засвоєння інформації, яка стосується процесу саморегуляції діяльності [146]; О.І. Палей за допомогою щоденникової методики вивчав вплив міжполушарної асиметрії мозга на емоції та їх прояви [140]; О.П. Саннікова використовувала цей підхід для дослідження стійких і актуальних емоцій, що виявляються в спілкуванні [197]; О.А. Орищенко щоденниковою методикою вивчала емпатичні тенденції особистості та емпатичну спрямованість [136] та ін.

Ми обрали щоденникову методику тому, що вона дозволяє:

а) вивчити психологічні особливості переживання сценічного бар'єра не як стійкої схильності, тобто, властивості особистості, що здійснюється за допомогою тест-опитувальника (див. підрозділ 2.2.3), а як стану, який відображає безпосереднє переживання сценічного бар'єра в самій сценічній ситуації, що виявляється в емоціях, когніціях, поведінці, проявах певних рис особистості тощо;

б) вивчити динаміку сценічного бар'єра в певному континуумі часу, пов'язаному з виступом, що дозволяє описати ряд якісних ознак останнього як психічного феномена, його прояви, склад, компоненти і т. ін.;

в) безпосередньо вивчити переживання сценічного бар'єра «тут і зараз», а не ретроспективно, що засновано на спогадах і на їх аналізі (за виключенням опису станів, в яких виконавці перебувають під час виступу, – їх фіксація здійснювалася відразу після виступу);

г) крім того, «щоденник» дозволяє *вилучити* ту частку переживань, що пов'язані саме з бар'єром, від всіх емоційних переживань, що випробовує виконавець на сцені.

В цілому, дослідження сценічних бар'єрів і як станів, і як властивості особистості дозволяє розглядати предмет, що вивчається, з системних позицій. Саме тому щоденникова методика, не зважаючи на її найбільший недолік – величезну трудомісткість, напругу для випробовуваного і складність обробки для дослідника (можливо, тому він рідко використовується), деякою мірою може дати додаткову інформацію

про детермінацію сценічної діяльності індивідуальними особливостями людини. Варіант щоденникової методики, який ми використовували в цій роботі, був створений нами на основі пролонгованої методики, що вивчає особливості актуальних емоцій у процесі спілкування [196].

Таким чином, за допомогою щоденника ми досліджували індивідуальну міру виразності бар'єра в процесі сценічної діяльності та спектр емоційних переживань, що його супроводжують.

Щоденникова методика складається з інструкції, в якій містяться вимоги і роз'яснення до роботи з нею, протоколу, що містить певні графи, в яких досліджуваній виконавець робить відповідні відмітки. Записи виконавцям пропонується робити щодня по заданій схемі й, по можливості, якомога частіше, бажано відразу після кожного спілкування або власних спогадів, хвилювань з приводу майбутнього виступу.

Для емпіричного дослідження особливостей сценічних хвилювань, які відчують представники творчих виконавських професій (актори, музиканти, співаки) у ситуації сценічних виступів, був вивчений можливий *узагальнений простір* сценічних переживань, представлений широким спектром їхніх емоцій [145; 196; 197]. Саме вивчення актуальних емоційних переживань, які зазнає кожен виконавець безпосередньо на сцені, і є однією з переваг щоденникової методики (пролонгованого підходу) перед іншим психодіагностичним інструментарієм (опитувальниками, тестами), які спираються на пригадування вже минулих переживань. Нижче надано текст пролонгованої щоденникової методики.

Пролонгована щоденникова методика **ІНСТРУКЦІЯ**

Добрий день!

Дослідження, в якому ми пропонуємо Вам брати участь, направлене на вивчення тих психічних станів, які пов'язані з Вашою сценічною діяльністю.

Відомо, що у виконавській творчості будь-якої особистості існує таке явище як сценічне хвилювання, яке по-різному може впливати на якість і емоційно-художній рівень виконання музичного твору. Більшість музикантів (співаків) визнають існування хвилювання на сцені, або перед виходом на сцену.

Для одних хвилювання – це джерело творчої активності, для інших, навпаки – джерело психічної напруженості, яке може привести до збоїв в сценічній діяльності, до виникнення так званих сценічних бар'єрів. Сценічний бар'єр, як «психологічна перешкода», що заважає успішному виступу, може виникати у людей з самими різними індивідуальними

особливостями.

Ми запрошуємо Вас до участі в цьому дослідженні, саме для того, щоб допомогти Вам подолати цей бар'єр.

Відомо, що кожна особистість, незалежно від її індивідуальних особливостей або властивостей темпераменту може досягти успіху практично в будь-якій діяльності. У людей немає «поганих» і «хороших» індивідуальних особливостей або темпераментів. Тому Ваші дані, які будуть одержані в результаті дослідження, також не можуть бути ні поганими, ні хорошими. Постарайтеся щиро заповнювати запропонований Вам «щоденник» (протокол для реєстрації даних), завдяки чому можна одержати інформацію, що характеризує саме Вашу унікальну індивідуальність.

Нижче ми пропонуємо докладне керівництво до роботи із «щоденниковою» методикою. Ваше завдання полягає в наступному:

Протягом деякого Вам належить спостерігати за своїми переживаннями, думками, поведінкою, контактами з іншими людьми, пов'язаними з майбутнім виступом. Результати цих щоденних спостережень необхідно зафіксувати в спеціальному зошиті – протоколі для реєстрації даних, що виданий Вами для цієї мети.

Записи в протоколі ведуться з моменту, коли Ви стали випробовувати хвилювання з приводу майбутнього виступу (думати про нього) або обговорювати з ким-небудь цю подію. Спочатку заповніть першу сторінку щоденника, напишіть Ваше ім'я і прізвище, вік, курс (якщо ви студент) або стаж роботи в даній професії і відзначте, скільки днів залишилося до виступу.

Далі заповнюйте протокол (див. табл. 2.11) для реєстрації даних таким чином:

У графі №1 поставте № запису у порядку заповнення.

У графі №2 поставте дату заповнення протоколу і до кінця цього дня при подальших записах можете не заповнювати цю графу. Наступного дня знову відзначте дату ведення щоденника.

У графі №3 відмітьте час і тривалість (у хвилинах), коли Ви самі стали думати про майбутній виступ, переживати (3а), або говорити про нього з іншими людьми (3б).

У графі №4 (4а, 4б, 4в) відзначте характер думок про майбутній виступ. Виберіть один з трьох запропонованих варіантів відповідей і поставте у відповідній графі хрестик.

У графі №5 (5а, 5б, 5в, 5г) Вам слід визначити круг спілкування, до якого належить ця людина (партнер по спілкуванню) і у відповідному осередку даної графи поставити хрестик.

У графі №6 (6а, 6б) хрестиком відмітьте, хто є ініціатором теми про

майбутній виступ – Ви або інша людина.

У графі №7 (7а, 7б, 7в) відзначте наявність у Вас вегетативних змін, які виникають при думках або розмові про майбутній виступ (пересихання в роті, охриплість голосу, почастішання серцебиття, пітливість, запаморочення, перебої дихання, м'язові затиски, відчуття оніміння або холоду в кінцівках і т. п., виникнення проблем зі сном і апетитом).

Можливі зміни експресії (змінюється жестикуляція, міміка, пантоміміка, «нікуди подіти руки»), виникає напруженість, неприродність, скованість, пози і рухи «затиснені»).

Графа №8 (8а, 8б, 8г). Спілкування з людьми завжди супроводжується переживаннями, *емоціями*, пов'язаними із собою із своєю поведінкою (8а), із особою співбесідника і його поведінкою (8б), із ситуацією і тією інформацією, якою ви обмінюєтеся в процесі спілкування на тему про майбутній виступ (8в).

Емоції, що виникають в цей час, можуть бути дуже різноманітні і суперечливі, і, деколи, досить важко в них розібратися. Спробуйте це зробити за допомогою запропонованого Вам відкритого (список емоцій не є вичерпаним) *пронумерованого* списку емоцій, які найчастіше переживаються в спілкуванні (див. табл. 2.10). У відповідному осередку графи №8 (8а, 8б, 8г) вам досить написати номер, яким позначена емоція, що переживається Вами.

Таблиця 2.10

Список емоцій, що переживаються

1	захоплення	10	обурення	19	страх	28	байдужість
2	гнів	11	переляк	20	пригніченість	29	збентеження
3	тривога	12	засмучення	21	досада	30	жалість
4	смуток	13	задоволення	22	лють	31	байдужість
5	торжество	14	злість	23	боязнь	32	подив
6	ненависть	15	побоювання	24	спокій	33	розчарування
7	жах	16	печаль	25	огида	34	роздратування
8	туга	17	веселість	26	сором	35	...
9	радість	18	обурення	27	неприязнь	N	I таке інше

Якщо в списку не знайдете необхідної Вам емоції, то Ви можете доповнити цей список і внести назву нової емоції під наступним вільним номером. Далі при переживанні цієї емоції, як і в решті випадків, Ви указуватимете у відповідному осередку лише її номер.

Графа №9 (9а, 9б, 9в) заповнюється аналогічним чином. Для її заповнення пригадайте, які емоції викликала у Вас тема майбутнього виступу, яка обговорюється з партнером спілкування (з співрозмовником)

на початку (9а), у середині (9б) і в кінці (9в) розмови (або якщо Ви самі замислювалися над майбутньою подією). Часто може бути так, що в різні періоди, або навіть одночасно, Ви відчуваєте абсолютно протилежні емоції, у такому разі просто перерахуйте номери в потрібному Вам порядку.

Будьте особливо уважні при заповненні шкал про емоційні прояви; не бентежтеся, якщо туди потраплять взаємовиключні протилежні емоції, головне, відповідайте чесно і відверто.

У графі №10 (10а, 10б, 10в) охарактеризуйте, будь ласка, ступінь успішності Ваших дій, направлених на те, що б упоратися зі своїми станами (емоційним, фізичним і т. ін.), поставте хрестик в найбільш відповідних для Вас пунктах.

У графі №11 (11а, 11б, 11в) відзначте ступінь Вашого контролю за ситуацією, пов'язаною з майбутнім виступом. У різні періоди підготовки, враховуючи різні обставини, які деколи від Вас не залежать (від Вашого фізичного і психологічного стану, організації підготовки, складності програми, допомоги інших людей і таке інше), міняється ситуація, яку Ви не завжди можете контролювати. У даній графі, кожного разу при заповненні, постарайтеся визначити ступінь Вашого контролю і у відповідних пунктах даної графі це позначити.

У графі №12 (12а, 12б) позначте, що Ви відчуваєте в даний момент: впевненість в собі (12а) або безпорадність (12б).

Графа №13 призначена для Ваших коментарів на тему про майбутній виступ.

Якщо Ви одночасно обговорювали тему майбутнього виступу з декількома людьми, то в графі №1 відмітьте один і той же час для кожної людини, решту граф заповнюйте як завжди, але окремо для кожного співрозмовника.

По можливості, запису в протокол необхідно заносити якомога частіше, бажано відразу після кожного спілкування або Ваших спогадів, хвилювань з приводу майбутнього виступу. Але якщо Ви зайняті, і заповнити щоденник відразу у Вас немає можливості або часу, то постарайтеся зробити це увечері, відновивши по-порядку всі потрібні для заповнення протоколу «щоденника», події.

Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз або запитайте у інструктора! Від того, наскільки правдиво і відверто Ви виконаєте дане завдання, залежать результати нашого дослідження.

Дякуємо за участь!

Таблиця 2.11

Протокол рестрації даних

ПІБ. (або псевдонім) _____ Вік _____

1		2		3		4			5			6		7	
№ п/п заповнення	Скільки днів до виступу	Час і тривал.		Характер думок			Хто ця людина			Ініціатор теми		Вегетативні прояви, експресія			
		переживань	обговорень	позитивний	нейтральний	негативний	родич	друг	колега	Знайомий, або ні	Ви	інша людина	інтенсивний	помірний	без змін
1	2	3а	3б	4а	4б	4в	5а	5б	5в	5г	6а	6б	7а	7б	7в

8			9			10			11			12		13
Емоції, що пов'язані із людьми			Емоції, що пов'язані із виступом			Як справилися Ви зі своїм станом			Ступінь контролю за ситуацією виступу			Ступінь впевнен. у собі		Приміт. замітки, коментр
Із собою	Із іншим	Із ситуацією	На початку	У середині	У кінці	легко	важко	Немає потреби	повністю	частково	не контролюю	упевненість	безпорадність	
8а	8б	8в	9а	9б	9в	10а	10б	10в	11а	11б	11в	12а	12б	13

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Цей розділ роботи був спрямований на виклад програми емпіричного дослідження задля підтвердження теоретико-методологічного обґрунтування структури феномена переживання сценічних бар'єрів, вивчення теоретично обґрунтованого складу показників та їх характеристик.

1. У межах даної роботи сценічні бар'єри розглядаються і як стійке утворення, тобто, як *властивість* особистості – схильність до переживань сценічних бар'єрів, і як актуальний, ситуативний, мінливий психічний *стан* особистості, що іноді супроводжує її сценічну діяльність.

2. Встановлено, що у спеціальній літературі зустрічаються методики та їх опис, що спрямовані на діагностику різних аспектів психологічних бар'єрів: «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В.В. Бойко; методика дослідження «Бар'єрів педагогічної діяльності»; «Тест-опитувальник для оцінки ступеня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості» А.В. Массанова тощо. Проте, розглянуті психодіагностичні методики не спрямовані на вивчення сценічних бар'єрів та їх показників, що поставило перед нами задачу створення валідного і надійного діагностичного інструментарію релевантного предмету і меті дослідження.

2. Задля вивчення *стійких характеристик* сценічного бар'єра (властивості особистості) згідно із вимогами психометрики була розроблена оригінальна авторська психометрична методика діагностики індивідуальної міри виразності сценічного бар'єру – «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів», та її другий варіант – «Диференціальна діагностика схильності до переживань бар'єрів публічних виступів».

3. Конструкт методик базувався на аналізі теоретичних і наших емпіричних досліджень (анкетування, модерація, твори на задану тему). У результаті був уточнений склад показників сценічних бар'єрів та описаний їх психологічний зміст. Кожний з показників являє собою біполярний континуум, протилежні полюси якого характеризуються різною мірою виразності – від ярих проявів до слабких, ледь помітних. Якісні та формально динамічні складові сценічних бар'єрів презентовані такими показниками, як: психофізіологічний компонент сценічного бар'єра (БПф); емоційний (БЕм); когнітивний (БКг); конативний, або поведінковий (БКн); контрольно-регулятивний (БК-Р); мотиваційно-ціннісний (БМо); ергічний (енергетичний) компонент (БЕрг); показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп); індекс сценічного бар'єра (ІнБ) – композитна оцінка.

4. Сформовано вибірку стандартизації (240 осіб) та обґрунтовано

основну (204 музиканти-виконавці) та додаткову (115 майбутніх психологів) вибірку дослідження. Дослідження проводилося на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Одеської національної Музичної академії імені А. В. Нежданової. Проведена стандартизація оригінального тест-опитувальника (варіант 1,2), котра включала: перевірку його надійності (надійність частин тесту, тест-ретестову надійність, надійність паралельних форм), валідності та дискримінативності. Апробація даної методики свідчить про можливість її застосування і в наукових, і в практичних цілях.

5. Задля вивчення *актуального стану* (ситуативного) сценічного бар'єра особистості, що виникає безпосередньо в процесі сценічної діяльності і супроводжує її, був розроблений варіант пролонгованої (щоденникової) методики, за допомогою якої за заданою схемою фіксувалася певна інформація безпосередньо перед і після виступів.

Розділ III.

ІНСТРУМЕНТАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, КОТРИ АРАНЖУЮТЬ ПРОЯВИ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

3.1. Емпіричний пошук властивостей особистості, що супроводжують сценічні бар'єри, методом модерації

У розділі I теоретичного обґрунтовано вибір спектру рис особистості, котрі супроводжують переживання сценічних бар'єрів – сприяють їх появі, або, навпаки, гальмують їх, забезпечують їх уникнення.

Наукова психологічна і музикознавська література, особисті нотатки педагогів, композиторів, музикантів, вокалістів та інших творчих виконавців, свідчать про визнання необхідності глибокого аналізу не тільки музичного твору, техніки його виконання, але і вивчення духовного багатства особистості виконавця, його індивідуально-психологічних якостей. Аналіз літератури, здійснений у першому розділі, свідчить про існування величезного різноманіття проявів індивідуально-психологічних якостей особистості виконавця, які впливають на успішність професійної діяльності, і, у тому числі, на виникнення сценічних бар'єрів (або, навпаки, на їх гальмування) і стратегій їх подолання.

У нашому дослідженні для *емпіричного* пошуку таких індивідуально-психологічних властивостей особистості виконавця ми використали метод модерації. За допомогою цього методу здійснюється пошук, збір і обробка даних в умовах обмеженої інформації і нестачі часу.

Термін «**модерація**» походить від італійського «**moderare**», що означає «пом'якшення, заборона, помірність, приборкання» [264, с. 111]. У сучасному значенні модерацію розуміють, як техніку організації інтерактивного спілкування, завдяки котрій групова робота стає більш цілеспрямованою і структурованою [151, с. 9].

Модерація – це думка певної групи людей про суть феномена, що вивчається, котра формується на основі пізнання якогось образу і віднесення даного образу (за певними ознаками) до конкретної групи явищ (або до явища). Результатом цього процесу є висновок, сформований на основі структуризації інформації, що одержана від учасників модерації, відбору істотних та ігноруванні неістотних ознак,

вибору позитивних і негативних значень, аналізу і синтезу існуючої інформації, вибору найвірогіднішої гіпотези, ухвалення групою остаточного рішення щодо проблеми, котра вивчається, на даний момент часу [112; 253; 254; 260].

Модерація – це метод, що використовує групову діяльність, котра направлена не тільки на виявлення існуючих у представників даної групи знань, думок про будь-який феномен, а й спрямована на збагачення їхнього індивідуального досвіду за рахунок створення нових уявлень про цей феномен, що розвиваються в процесі обміну інформацією, у процесі спілкування, у процесі модерації.

Отже, ми обрали цей метод тому, що він дозволяє:

- інтегрувати теоретичні знання і практичний досвід фахівців (експертів) в області виконавської творчої діяльності;

- здійснити пошук інформації саме в атмосфері колегіальної співпраці різних фахівців в цій діяльності;

- з'ясувати і зняти суперечності між розумінням і ухваленням основних понять;

- витратити мінімум часу для отримання цінних відомостей та узагальнень щодо предмета, що вивчається, – ключових характеристик особистості, що можуть бути пов'язаними з певними характеристиками сценічних бар'єрів, а також бар'єрів публічного виступу.

Модерація була проведена з двома групами експертів-фахівців.

До першої групи експертів як члени модераційної групи були запрошені професійні вокалісти, педагоги, концертмейстери і студенти-вокалісти старших курсів Одеської національної Музичної академії імені А. В. Нежданової в кількості 17 осіб [188].

До другої групи експертів були запрошені професійні психологи – викладачі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського, що мають багатий досвід публічних виступів – 19 чоловік.

Модераторами виступили автори цієї книги. Функції модератора полягали в підготовці, організації і проведенні групового засідання, розробці загальної мети роботи групи, сприянні готовності членів групи співпрацювати в обраному напрямку, реагуванні на відхилення від задач, в сприянні групі спонукальними питаннями і резюме, у організації неструктурованого матеріалу тощо.

Ми використовували *техніку модерації за допомогою карток* [96; 112; 252; 253]. Процедура дослідження полягала в наступному.

На першому етапі учасникам обох груп пропонувалося на картках, що були їм видані, написати психологічні якості особистості, які, на їхню думку, є найважливішими в забезпеченні успішності професійної

діяльності і пов'язані з певними характеристиками сценічних бар'єрів виконавців (для першої групи експертів), а також бар'єрів публічного виступу викладачів, доповідачів, лекторів (для другої групи експертів).

На другому етапі картки прикріплялися на стенді для загального огляду (в цьому випадку сукупність висловів ставала доступною і впізнаною), вислови впорядковувалися і узагальнювалися (групувалися). Завдяки такій систематизації: у короткий час визначалася структура предмета; упорядковувався спектр індивідуально-психологічних властивостей особистості виконавця (доповідача, лектора) для подальшого обговорення по тематичних блоках.

Таким чином, потік ідей прямував у потрібне русло, відсікаючи зайву інформацію; учасники групи могли обговорювати інформацію, котру дали їх колеги; розширялися власні уявлення учасників обговорення про «зони» психологічних характеристик вокалістів та доповідачів, пов'язаних, на думку експертів, з виникненням психологічних бар'єрів особистості [112].

У результаті проведеного дослідження експерти виділили не тільки такі загальні блоки індивідуально-психологічних властивостей особистості, діяльність якої пов'язана з публічним виступом, як спеціальні задатки і здібності (музичні, вокальні, ораторські, артистичні, інтелектуальні, тощо), але і якості особистості, котрі впливають на їхню думку, на виникнення сценічних переживань, бар'єрів, їх перебіг, або на їх уникнення.

Зокрема виділені:

- певні *особливості емоційної сфери особистості* - емоційна нестійкість, тривожність, агресивність, депресивність, дратівливість, образливість, різноманітні страхи, неконтрольована радість, або печаль, емоційна неврівноваженість, боязкість, тощо;

- *особливості комунікативної сфери особистості* - сором'язливість, відсутність схильності до взаємодії, відсутність уміння працювати з людьми, чути партнера, педагогів, нетовариськість;

- *особливості вольової сфери особистості* - слабка воля, безпорадність, відсутність наполегливості тощо.

Крім того експерти виділили й інші індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема, відсутність здібності до рефлексії, до критичного самоаналізу; слабку інтуїцію, безпечність, імпульсивність; невпевненість у собі, незручність, підозрілість, недовірливість; м'якість, напруженість, сенситивність, невротичність, неадаптивність тощо.

Кожний із цих блоків об'єднує цілий паттерн властивостей особистості виконавця, доповідача, які були названі експертами – членами модерацийних груп.

Важливо відзначити, що застосування цього методу, з одного боку, дозволило *емпірично* (без опори на теоретичні джерела) одержати дані про комплекс професіонально важливих якостей особистості, діяльність якої пов'язана з публічним виступом, у результаті взаємодії всіх експертів, з іншого – показати всім учасникам групи, що їхня думка про предмет, що вивчається, відрізняється від думок інших людей і групи в цілому. У результаті індивідуальні уявлення про сценічні бар'єри і ті психологічні якості особистості, що пов'язані з ними, у кожного учасника модераційного процесу розширилися завдяки досвіду їхніх колег.

3.2. Діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення властивостей особистості, котрі співвідносяться з показниками сценічних бар'єрів

Теоретичний аналіз літератури, викладений у першому розділі, та наші емпіричні дослідження стали підґрунтям для вибору комплексу психодіагностичних методик, котрі спрямовані на вивчення рис особистості виконавця, що гіпотетично пов'язані із показниками сценічних бар'єрів.

Слід зазначити, що дві методики із наданого переліку, їх стимульний матеріал, ключі, мануали тощо, ми презентуємо повністю. Це «Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» (версія О.П. Саннікової) та «Тест-опитувальник соціальної адаптивності», що розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнецовою

Перша з означених методик презентована іншими авторами [65, 162], проте, не зовсім коректно. Саме тому, слід уточнити деякі її позиції: історію розробки *чотирьохмодальнісного* тест-опитувальника емоційності, цільове призначення, стимульний матеріал, ключі тощо).

Друга методика – «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» ще не має широкої презентації у літературі.

«Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» О.П. Саннікової (варіант 1 – самооцінка, варіант 2 – експертна оцінка)

Підґрунтям пошуку індивідуальних відмінностей, що виявляються у специфіці проявів схильності особистості до сценічних бар'єрів, ми обрали емоційність.

Діагностика емоційності здійснювалася за допомогою «Психодіагностичного чотирьохмодальнісного тест-опитувальник емоційності» [197]. Він являє собою модифікований і доповнений

О. П. Санніковою варіант трехмодальнісного опитувальника А. Ю. Ольшаннікової та Л. А. Рабинович (діагностика трьох базальних емоцій: «радості», «гніву», «страху») [133].

Чотирьохмодальнісний опитувальник виявляє ступінь стійкої схильності до переживання емоцій модальностей: «радість», «гнів», «страх» і «печаль». Стимульний матеріал цієї версії методики містить 46 питань, два з яких є дихотомічними, тому максимальна кількість балів, набраних за кожною модальністю, складає 48 балів.

Обираючи цю методику, ми припустили, що стійка схильність до переживань емоцій певної модальності (емоційність) може деякою мірою впливати на появу, протікання, динаміку та особливості переживань сценічних бар'єрів. Відомо, що емоційність є психологічною складовою темпераменту наряду з психічною активністю, і приймає участь у детермінації психічного, виконує системотвірну функцію відносно до показників деяких властивостей особистості, і формально – динамічного, і якісного рівнів [128; 134; 140; 144; 149; 150; 196; 197]. Отже, емоційність може виступати як внутрішній чинник стосовно специфіки схильності особистості до переживання сценічних бар'єрів, її структури та проявів.

У зв'язку зі зміною уявлень про якісну структуру емоційності, О.П. Санніковою у 1980 р. (вперше надруковано в 1982 р.) модифіковані, доповнені і адаптовані всі раніше розроблені під керівництвом А.Ю. Ольшаннікової психодіагностичні методики, у тому числі і традиційна трьохмодальнісна методика діагностики якісних показників емоційності Л.А. Рабинович і методика діагностики експресії.

У результаті створюється комплекс психодіагностичних методик, що діагностують показники емоційності, котрі засновані на чотирьох компонентному уявленні про її структуру. Зокрема, *чотирьохмодальнісний опитувальник емоційності, чотирьохмодальнісний тест-опитувальник експресії* [195; 197].

Далі використовуються саме *чотирьохмодальнісні* методики [197] при розробці чотирьохкомпонентної теорії емоційності І.А. Гризловою [52; 53], І.В. Переверзєвою [149; 150] та іншими науковцями під керівництвом А. Ю. Ольшаннікової. Нині ці методики використовуються також нашими аспірантами.

Разом із тим подальші дослідження емоційності показали, що навіть чотирьохмодальнісна структура не охоплює всіх відтінків емоційних переживань, властивих дорослій людині.

Перші варіанти *чотирьохмодальнісних* методик діагностики якісних особливостей емоційності і експресії створювалися протягом двох років і відповідно до психометричних вимог перевірені на надійність і

валідність на достатньої кількості респондентів репрезентативної вибірки стандартизації (більше 1000 чоловік). Результати апробації означених методик надруковані в наших роботах [195]. Остання їх апробація проводилася у 2012 році (російськомовні варіанти).

Українською мовою вперше методики були перекладені та адаптовані О. П. Санніковою та О. А. Кисельовою у **1998** році, результати апробації надані у публікаціях.

Слід зазначити, що переклад нашого чотирихмодального опитувальника емоційності українською мовою був здійснений також і Л. Малімон у 2002 році, проте апробація цього україномовного варіанту методики не проводилася. Надрукований був лише стимульний матеріал [97a].

Останню апробацію наших *україномовних версій* методик – перевірку їх валідності, надійності та дискримінативності, ми провели у **2013** році.

Отже, методика складається зі стандартної інструкції для обстежуваних, 46 питань (по 12 у кожній шкалі, два питання – дихотомічні), бланку для відповідей, на якому передбачено чотири варіанти відповідей на кожне питання: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Результати перевірки надійності, валідності (метод ділення тесту навпіл, тест-ретест надійність, паралельний тест) і дискримінативності методики досить високі. Методика призначена для діагностики дорослих осіб.

Означений тест-опитувальник діагностує комплекс якісних характеристик емоційності особистості [2a]. Цей комплекс охоплює ряд показників – біполярних континуумів, на одному полюсі котрого містяться риси, що характеризують яскраву виразність позначеної характеристики, на другому – її відсутність (або протилежний прояв):

Шкала І. Схильність до переживання емоцій паттерну «Радість».

Високі значення даного показника (**P+**) інтерпретуються як наявність у обстежуваного радісної вдачі. Така людина завжди весела, навіть в скрутних умовах не втрачає хорошого настрою, мир бачить в «рожевому кольорі». Упевнена в майбутньому, в собі, така особа відчуває задоволеність миром, людьми, собою. Чуйно відгукується на будь-яку приємну подію, всякі засмучення швидко згладжуються. Настрій найчастіше буває піднесеним.

Низькі значення показника (P-) свідчать про крайню невизначеність (або відсутність) означених якостей.

Шкала ІІ. Схильність до переживання емоцій паттерну «Гнів».

Персона з *високою оцінкою* за цією шкалою (**G+**) часто сердиться, гарячиться, нетерпима до будь-якої критики, чутлива до будь-якої образи. Буває, без видимої причини, стає нестриманою і грубою.

Дратівливість такої людини нерідко виникає з нікчемного приводу, всякі перешкоди, навіть самі незначні, викликають досаду, гнів, злість, обурення тощо.

Низькі оцінки за цією шкалою (Г-) свідчить про наявність протилежних рис особистості.

Шкала III. Схильність до переживання емоцій паттерну «Страх».

Висока оцінка за шкалою (С+) означає розвинену здатність особистості перебувати у стані боязкості. Така особа постійно знаходить привід для побоювань, переживає страх, навіть, жах; усюди бачить труднощі, небезпеку; турбується з будь-якого приводу, недовірлива, нерішуча, тривожна. У такої людини спостерігається виражена боязнь всього нового, невідомого, темноти, висоти, мишей, павуків тощо.

Низькі оцінки за цією шкалою (С-) свідчить про наявність протилежних характеристик.

Шкала VI. Схильність до переживання емоцій паттерну «Печаль».

Персона з *високою оцінкою* за цією шкалою (Г+) часто переживає нудьгу, відчуття невпевненості, буває у поганому гуморі. Така людина постійно незадоволена собою, часто відчуває себе пригніченою, сумною, полеглою духом, нещасливою. Навколишній світ похмурий, «фарбується» в сірий колір тощо.

Низькі оцінки за цією шкалою (С-) свідчить про наявність протилежних характеристик.

Цю картину доповнюють наші попередні дослідження емоційності при переживанні кризових, стресогенних ситуацій [196]. Встановлено, що залежно від схильності до певного емоційного типу обстежені виявляють різну активність.

Так, переживання безвихідності, спустошення, емоційної виснаженості, котрі характерні для представників типу П (схильність до печалі) супроводжується небажанням будь-що міняти. Мала активність осіб, котрі схильні до переживання страху, пов'язана з тенденцією до уникнення кризових ситуацій.

Представники типу Р у кризі помірно активні, і, нарешті, особи, котрі схильні до переживання емоцій паттерну Г, прагнуть активно впливати на події, що відбуваються. Міняється характер і якість спілкування.

Представники типів П і С, котрі звичайно (по життю) прагнуть до спілкування у вузькому колі тільки близьких людей, при переживанні кризи мінімізують свої негативні емоції за рахунок обмеження спілкування до найнеобхідніших контактів (до повної відмови від соціальних контактів) і віддають перевагу самоті. Разом із тим ці особи втрачають властиву їм обережність, вибірковість в спілкуванні, що

виявляється в появі нових, сумнівних знайомств, у зміні звичайного вузького круга спілкування іншими, в наростанні проблем у стосунках з близькими людьми тощо.

Нижче ми наводимо україномовні версії методик, стимульний матеріал, мануали тестів, тобто опис основних характеристик, на підставі котрих можна було б зорієнтуватися в діагностичній цінності означеного інструментарію.

Отже, для дослідження емоційності ми використовували два ряди взаємодоповнюючих методик: методики, котрі засновані на самооцінці (самозвітах) обстежуваних, і методики, котрі засновані на життєвих спостереженнях людей із найближчого оточення (експертах).

До числа методик першого ряду (самооцінних) входить оригінальний «Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» (варіант 1), спрямований безпосередньо на діагностику якісних показників емоційності та їх комбінацій (поєднань). До числа другого ряду методик входить розроблений нами експертний варіант (варіант 2) цього ж тест-опитувальника емоційності.

Розглянемо авторські варіанти методик, що діагностують емоційність, а також наведемо результати останньої апробації україномовної методики із залученням сучасної вибірки обстежених (нагадаємо, що це дослідження проводилося в 2013 році).

Текст «Психодіагностичного чотирьохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» (варіант 1 – самооцінний)

ІНСТРУКЦІЯ

Перед Вами опитувальник, котрий охоплює різні питання і лист паперу, на якому передбачено 4 варіанти відповідей на них. Напишіть на виданому Вам бланку своє прізвище, ім'я, по батькові, вік і дату проведення експерименту. Ваше завдання – відповісти на кожне з питань.

Це робиться так: Ви читаєте питання, вибираєте один із запропонованих варіантів відповіді («безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»), що відображає Вашу думку. Поставте хрестик у відповідній графі в листку для відповідей. Відповідаючи на питання, кожного разу перевіряйте щоб номер питання співпадав з таким самим номером у листку для відповідей.

Оскільки в різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на одне і те саме питання по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для Вас зараз, у даний час. Далі таким самим чином Ви оцінюєте решту питань і обираєте один із чотирьох варіантів відповіді на кожне питання.

Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз!

1. Ви відважитесь піти вночі у будь-яке жасне, страшне місце, якщо справа стосується спору?
2. Часто у Вас псується настрій, буває смуток, нудьга?
3. Чи можна сказати, що Ваш настрій частіше всього є веселим та бадьорим?
4. Ви відчуваєте страх, тривогу, коли йдете по темній, незнайомій вулиці?
5. Чи страшно Вам дивитися униз з великої висоти?
6. Ви часто відчуваєте почуття невдачі, незадоволення собою, розчарування в собі?
7. Якщо б над Вами зло пожартували, чи привело б це Вас у стан гніву?
8. Коли не виконуються Ваші вимоги, чи опановує Вами обурення?
9. Чи легко Вам передається радісний настрій людей, котрі оточують Вас?
10. Можна про Вас сказати, що Ви не вірите у свої сили?
11. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини надають Вам багато приводів для дратування?
12. Чи викликають у Вас страх жакливі сцени у кінофільмах (фільми жахів)?
13. Часто у Вас виникає бажання з ким-небудь посваритися?
14. Можна сказати, що у Вас переважає радісне світосприйняття?
15. Можна назвати Вас сміливою людиною?
16. Може невелика перешкода у діяльності викликати у Вас роздратування?
17. Чи відчуваєте Ви страх, коли Вам необхідно звернутися до начальника, до людини, що займає високу посаду?
18. Чи буваєте Ви активним учасником розваг у компаніях?
19. Вас легко розлютити?
20. Можна сказати, що Ви сумна людина?
21. Можна про Вас сказати, що у Вас переважає журливий, похмурий настрій?
22. Вам властивий стан задоволення життям?
23. Ви боїтеся темряви у незнайомому місці?
24. Ви вважаєте себе веселою людиною?
25. Часто Вас відвідують невеселі, похмурі думки?
26. Вами опановує неприємне почуття у ліфті, у тунелі?

27. Часто невдачі призводять Вас до відчаю?
28. Ви можете сказати про себе, що Ви, за своєю суттю, є оптимістом?
29. Чи викликають у Вас почуття туги історії (книжки) з поганим кінцем?
30. Ви боїтеся виходити на сцену, трибуну перед авторитетною аудиторією?
31. Чи поступливі Ви?
32. Вами опановує злість, якщо Ви дуже поспішаєте, а Вам заважають?
33. Коли на Вас кричать у Вас виникає бажання відповісти тим самим?
34. Чи властиве Вам переживання страху під час сильної грози?
35. Якщо Ви зазнаєте поразку в суперечці (у спорті, або ще десь), чи оволодіває Вами роздратування та злість?
36. Ви завжди відчуваєте радість, коли знаходите рішення важливого для Вас питання?
37. Чи можете Ви приєднатися до думки, що у житті більше радощів, ніж знегод і суму?
38. Чи здається Вам майбутнє безперспективним і похмурим?
39. Може невелика перешкода, що заважає досягти бажане, викликати у Вас відчуття пригнічення?
40. Чи любите Ви веселе пожвавлення та суєту навколо себе?
41. Ви часто відчуваєте почуття втрати чогось?
42. Чи опановує Вами роздратування, якщо, як Вам здається, Вас не розуміє близька людина?
43. Зазвичай вранці у Вас бадьорий і радісний настрій?
44. Чи опановує Вами гнів так сильно, що Ви довго не можете заспокоїтися?
45. При нагоді, чи стали б Ви займатися небезпечним видом спорту?
46. Чи завжди Ви переживаєте почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

Текст «Психодіагностичного чотирьохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» (варіант 2 – експертний, судівський)

ІНСТРУКЦІЯ

Перед Вами опитувальник, що містить різні запитання та аркуш паперу, на якому передбачено 4 варіанти відповідей. Напишіть на виданому Вам бланку:

- a) своє прізвище, ім'я, по батькові, вік,

- б) подібні відомості про людину, чії якості Ви оцінюєте,
- в) дату проведення дослідження.

Ваше завдання – відповісти на кожне з питань. Це робиться так: Ви читаете питання, вибираєте один із запропонованих варіантів відповіді («безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»), що відображає Вашу думку і ставите хрестик у відповідній графі в листку для відповідей.

Кожного разу перевіряйте, щоб номер питання співпадав з таким самим номером у листку для відповідей.

Відповідайте на питання виходячи з того, що характерне для людини, котру Ви оцінюєте, у цей період часу. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість.

Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз!

1. Чи зважиться він (вона) піти вночі в будь-яке страшне місце, якщо справа стосується спору?
2. Часто у нього (неї) псується настрій, буває смуток, нудьга?
3. Можна сказати, що його (її) настрої найчастіше є веселим і бадьорим?
4. Чи страшно буває йому (їй) йти по темній вулиці?
5. Страшно йому (їй) дивитися вниз з великої висоти?
6. Часто він (вона) переживає почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування в собі?
7. Якщо над ним (нею) зло пожартували, привело б це його (її) у стан гніву?
8. Чи опановує ним (нею) обурення, якщо не виконуються його (її) вимоги?
9. Йому (її) легко передається радісний настрій оточуючих?
10. Чи можна про нього (неї) сказати, що він (вона) не вірить в свої сили?
11. Він (вона) вважає, що його (її) життєві обставини дають йому (їй) багато приводів для дратування?
12. Чи викликають у нього (неї) острах страшні сцени в кінофільмах?
13. У нього (у неї) часто з'являється бажання з будь-ким посваритися?
14. Чи можна сказати, що у нього (неї) переважає радісне світосприйняття?
15. Можна назвати його (її) сміливою людиною?
16. Може невелике утруднення, перешкода в діяльності викликати у нього (неї) роздратування?
17. Чи переживає він (вона) тривогу, коли йому (їй) необхідно звернутися до начальника, до людини, що займає високу посаду?
18. Чи буває він (вона) активним учасником розваг у компаніях?
19. Його (її) легко розлютити?
20. Можна сказати про нього (неї), що він (вона) сумна людина?

21. Можна сказати, що у нього (неї) переважає сумний і похмурий настрій?
22. Йому (їй) властивий стан задоволення життям?
23. Чи боїться він (вона) темряви в незнайомому місці?
24. Він (вона) весела людина?
25. Чи схильний він (вона) вдаватися до похмурих думок?
26. Ним (нею) опановує неприємне відчуття в ліфті, в тунелі?
27. Часто невдачі приводять його (її) у відчай?
28. Можна сказати про нього, що він (вона), за своєю суттю, є оптимістом?
29. Чи викликають у нього (неї) відчуття туги історії (книги, фільми) з поганим кінцем?
30. Чи боїться він (вона) виходити на сцену, трибуну перед авторитетною аудиторією?
31. Він (вона) поступливий?
32. Ним (нею) опановує злість, якщо він (вона) дуже поспішає, а йому (їй) перешкодили?
33. Коли на нього (неї) кричать, він теж підвищує голос?
34. Чи властиво йому (їй) переживати відчуття страху при сильній грозі?
35. Якщо він (вона) зазнає поразку в суперечці (у спорті, або ще десь), чи опановує ним (нею) роздратування, злість?
36. Чи переживає він (вона) радість, коли знаходить рішення важливої для себе задачі?
37. Чи може він (вона) приєднатися до думки, що в житті більше радощів, ніж знегод і печалей?
38. Чи здається йому (їй) майбутнє безперспективним і похмурим?
39. Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажане, викликати у нього (неї) відчуття пригніченості?
40. Чи любить він (вона) веселе пожвавлення та суєту навколо себе?
41. Часто він (вона) відчуває відчуття втрати чогось?
42. Чи опановує ним (нею) роздратування, якщо, як йому (їй) здається, його (її) не розуміє близька людина?
43. Зазвичай вранці у нього (неї) бадьорий і радісний настрій?
44. Чи опановує ним (нею) гнів так сильно, що він (вона) довго не може заспокоїтися?
45. При нагоді, став би він (вона) займатися небезпечним видом спорту?
46. Чи буває у нього (неї) відчуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

Таблиця 3.1

Бланк для відповідей на питання методик, котрі діагностують якісні показники емоційності (варіант 1 – самооцінка, варіант 2 – експертна оцінка)

П.І.Б. _____ Дата _____ Стать _____ Вік _____

П.І.Б. експерта (для варіанта 2) _____

	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					13					25					37				
2					14					26					38				
3					15					27					39				
4					16					28					40				
5					17					29					41				
6					18					30					42				
7					19					31					43				
8					20					32					44				
9					21					33					45				
10					22					34					46				
11					23					35									
12					24					36									

Таблиця 3.2

«Ключ-дешифратор» для обробки даних, що отримані за допомогою «Психодіагностичного чотирьохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» (обидва варіанти)

Шкали (модальності)		№№ питань на «прямі» і «зворотні» відповіді	
№	Назва показників	На «прямі»	На «зворотні»
I	Радість (Р)	3, 9, 14, 18, 22, 24, 28, 36, 37, 40, 43;	25.
II	Гнів (Г)	7, 8, 11, 13, 16, 19, 32, 33, 35, 42, 44;	31.
III	Страх (С)	4, 5, 12, 17, 23, 26, 30, 34, 46;	1, 15, 45.
IV	Печаль (П)	2, 6, 10, 20, 21, 25, 27, 29, 38, 39, 41;	37.

Процедура обробки даних: відповіді на «прямі» питання оцінюються таким чином: *«безумовно, так»* – 4; *«мабуть, так»* – 3; *«мабуть, ні»* – 1; *«безумовно, ні»* – 0.

Відповіді на «зворотні» питання оцінюються таким чином: *«безумовно, так»* – 0; *«мабуть, так»* – 1; *«мабуть, ні»* – 3; *«безумовно, ні»* – 4.

Обчислення індивідуальних оцінок полягає в підсумуванні набраних балів за кожним із параметрів. Максимально висока оцінка за кожним показником (шкалою) складає 48 балів (12х4), мінімальна – 0 балів.

Бланкові ключі для відповідей надані у табл. 3-б.

Таблиця 3.3

Ключ для показника модальності «Радість»																			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					13					25	x	x	x	x	37	x	x	x	x
2					14	x	x	x	x	26					38				
3	x	x	x	x	15					27					39				
4					16					28	x	x	x	x	40	x	x	x	x
5					17					29					41				
6					18	x	x	x	x	30					42				
7					19					31					43	x	x	x	x
8					20					32					44				
9	x	x	x	x	21					33					45				
10					22	x	x	x	x	34					46				
11					23					35									
12					24	x	x	x	x	36	x	x	x	x					

Таблиця 3.4

Ключ для показника модальності «Гнів»																			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					13	x	x	x	x	25					37				
2					14					26					38				
3					15					27					39				
4					16	x	x	x	x	28					40				
5					17					29					41				
6					18					30					42	x	x	x	x
7	x	x	x	x	19	x	x	x	x	31	x	x	x	x	43				
8	x	x	x	x	20					32	x	x	x	x	44	x	x	x	x
9					21					33	x	x	x	x	45				
10					22					34					46				
11	x	x	x	x	23					35	x	x	x	x					
12					24					36									

Таблиця 3.5

Ключ для показника модальності «Страх»																			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1	x	x	x	x	13					25					37				
2					14					26	x	x	x	x	38				
3					15	x	x	x	x	27					39				
4	x	x	x	x	16					28					40				
5	x	x	x	x	17	x	x	x	x	29					41				
6					18					30					42				
7					19					31					43				
8					20					32					44				
9					21					33					45	x	x	x	x
10					22					34					46				
11					23	x	x	x	x	35									
12	x	x	x	x	24					36									

Таблиця 3.6

Ключ для показника модальності «Печаль»																			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					13					25	x	x	x	x	37	x	x	x	x
2	x	x	x	x	14					26					38	x	x	x	x
3					15					27	x	x	x	x	39	x	x	x	x
4					16					28					40				
5					17					29	x	x	x	x	41	x	x	x	x
6	x	x	x	x	18					30					42				
7					19					31					43				
8					20	x	x	x	x	32					44				
9					21	x	x	x	x	33					45				
10	x	x	x	x	22					34					46				
11					23					35									
12					24					36									

Примітка: 1) питання, котрі надають інформацію про конкретну модальність позначені «x x x x»; 2) на бланкових «ключах» сірим кольором виділені зворотні твердження; 2) бланки і бланкові «ключі» повинні бути у єдиному масштабі.

У табл. 3.7. надані коефіцієнти кореляції між однойменними показниками емоційності при перевірці оригінальних версій методики на надійність.

Таблиця 3.7

Коефіцієнти кореляції між однойменними показниками емоційності при перевірці чотирирохмодальнісного тест-опитувальника на надійність (україномовна версія)

Показники	Значення коефіцієнтів кореляції		
	Метод розщеплення навіпіл (варіант I)	Повторний тест (варіант I)	Паралельний тест (варіант II)
Р (радість)	597**	657**	650**
Г (гнів)	543**	413**	562*
З (страх)	541**	512**	679**
П (печаль)	625**	596**	511**

Примітка: 1) нулі та коми не позначені; 2) ** - $\rho < 0.01$; * - $\rho < 0.05$; 3) вибірка стандартизації: $n = 445$ осіб.

Дискримінативність «Психодіагностичного чотирирохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» було перевірено за допомогою коефіцієнта δ Фергюсона. Коефіцієнт δ Фергюсона для кожної з субшкал опитувальника вказують на задовільний розподіл його показників: модальність «радість» (Р) – 0,967; «гнів» (Г) – 0,944; «страх» (С) – 0,955; «печаль» (П) – 0,940.

Наведемо узагальнену характеристику (мануал) оригінального «Тест-опитувальника соціальної адаптивності». Мануал складений відповідно до системи основних позицій, що розкривають можливості використання методик і дозволяють зорієнтуватися в їх діагностичній цінності [197].

Таблиця 3.8

Мануал «Психодіагностичного чотирирохмодальнісного тест-опитувальника емоційності» (варіант 1 – самооцінний, варіант 2 – експертний, суддівський)

Основні позиції	Характеристики методик
1	2
I. Загальні відомості про методику	«Психодіагностичний чотирирохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» (варіант 1 – самооцінний). Модифікований, доповнений О.П. Санніковою [2а; 196; 197] варіант трохмодальнісного опитувальника емоційності А.Є. Ольшаннікової та Л.А. Рабінович [134]. Варіант 2 – експертний, суддівський) О.П. Саннікової [2а; 196; 197]. Україномовна версія обох варіантів останню апробацію пройшла у 2013 році.

Таблиця 3.8 (продовження)

1	2
II. Діагностична область застосування	Діагностує паттерни стійких емоційних переживань: модальності «радість» (Р), «гнів» (Г), «страх» (С), «печаль» (П).
III. Цільове призначення	Для диференціального діагнозу, для наукового дослідження.
IV. Короткий опис методик (комплектність)	Стандартна інструкція для обстежуваних (респондентів) та експертів, 46 питань (по 12 на кожен модальність, 2 питання – дихотомічні); бланк для відповідей, побудованих за принципом вибору одного з чотирьох можливих варіантів: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Результат надається у балах.
V. Стандартизація	Перша стандартизація шкал проводилася на вибірці студентів різних вузів м. Москви і м. Одеси (більше 1000 чоловік). Результати перевірки методики на валідність і надійності високі ($p \leq 0.01$) [195a]. Друга – на вибірці студентів різних вузів м. Одеси (більше 2000 чоловік). Результати перевірки методики на валідність і надійність також високі ($p \leq 0.01$) [197]. Україномовна версія обох варіантів методики пройшла апробацію у 2013 році.
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог і спеціально підготовлений експерт.
VII. Популяція	Методика призначена для діагностики дорослих осіб від 18 до 40 років. Застосовується індивідуально.
VIII. Характеристики часу	Чітких обмежень в часі роботи з опитувальником тесту немає (від 40 до 60 хвилин). Не застосовується в нетипових, стресогенних умовах (ситуація екзамену, емоційногенні події в житті випробовуваних).
IX. Переважна ситуація дослідження	Для наукових цілей – можлива ситуація експертизи, для практичних – бажана ситуація клієнта.
X. Наявність паралельних тестів	Інший варіант (1, або 2 як доповнення) даної методики; метод парних порівнянь; модифікований варіант методики Дембо-Рубінштейн – «Розміщення себе на шкалах емоційності»; методика діагностики експресії (обидва варіанти) [2a; 195a]; особистісні опитувальники, котрі мають шкали, що діагностують емоційні аспекти (ММРІ, 16-РІ - особистісний опитувальник Р. Кеттелла тощо); методика діагностики експресії.

Оригінальний «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О.П. Саннікової, О.В. Кузнецової

Ця методика спрямована на вивчення особливостей адаптивності, котру автори розглядають як інтегральну властивість особистості, що виявляється в її здатності до внутрішніх, зовнішніх перетворень і перебудов з метою відновлення або зберігання рівноважних взаємовідносин із середовищем, що змінюється [2; 192; 194]. Індивідуально-типологічні особливості адаптивності зумовлені комбінацією таких показників, як широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС); легкість розпізнавання, упорядкування та ієрархізації сигналів соціуму (ЛПСС); точність орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО); усталеність, стійкість емоційного переживання (УЕП); готовність змінюватися (ГЗ); готовність до здійснення дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН); готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети (ГДМ); загальний показник адаптивності (ЗПА); показник загальної задоволеності (ПЗЗ) [194].

Методика складається зі стандартної інструкції для обстежуваних, 80 тверджень (по 10 в кожній шкалі), бланку для відповідей, на якому передбачено чотири варіанти відповідей на кожне питання: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Результати перевірки надійності, валідності (метод ділення тесту навпіл, тест-ретест надійність, паралельний тест) і дискримінативності методики досить високі – на значущому 1% рівні. Методика призначена для діагностики дорослих осіб.

Оригінальний «Тест-опитувальник соціальної адаптивності»

Отже, означений тест-опитувальник діагностує комплекс формально-динамічних і якісних характеристик адаптивності особистості [2; 192]. Цей комплекс охоплює ряд показників – біполярних континуумів, на одному полюсі котрого містяться риси, що характеризують яскраву виразність позначеної характеристики, на другому – її відсутність (або протилежний прояв):

І. Шкала ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму).

Високі значення даного показника (ШОСС+) інтерпретуються як наявність у випробуваного здатності широко охоплювати, тонко помічати зміни в новій соціальній ситуації, не упускати ті значущі сигнали, котрі присутні в цій реальності, що, в цілому, забезпечує адекватне, вичерпне уявлення про адаптаційну ситуацію. Такій людині властиві спостережливість, інформованість, уміння помічати щонайменші нюанси поведінки інших людей, нових подій, здатність одночасно ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Низькі значення показника (ШОСС-) свідчать про крайню невиразність (або відсутність) означених здібностей. У несподіваних, адаптаційних ситуаціях така людина відрізняється вузькістю сприйняття. Вона помічає окремі сигнали і не звертає увагу на безліч інших, навіть, об'єктивно важливих. Наприклад, концентрується тільки на власних переживаннях, не помічає зовнішні події; у ситуації спілкування з багатьма людьми спрямовує увагу тільки на одного випадкового співрозмовника тощо. Внаслідок цього уявлення особистості про ситуацію є фрагментарним і лише частково відображає її реальні характеристики.

II. Шкала ЛІСС (легкість розуміння та ієрархізації сигналів соціуму).

Особа з *високою оцінкою* за цією шкалою (ЛІСС+) відрізняється розвинутою здатністю виділяти серед різних чинників ті, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, сенсові, об'єктивно найважливіші. Людина, в профілі якої переважає параметр ЛІСС+, уміє відчувати і бачити суть речей, розуміти дійсні причини різних подій, вчинків інших людей, не захоплюється другорядними речами, уміє знаходити в складних ситуаціях вірні рішення. Така особа характеризується адекватністю адаптаційної поведінки, котра є продуманою, базується на попередньому аналізі ситуації.

Низькі оцінки за цією шкалою (ЛІСС-) означають нездатність людини в адаптаційній ситуації здійснювати аналіз і виділяти в ній найбільш істотні сторони, розуміти їх сенс і значення. Така людина при зустрічі з проблемами, з будь-якими змінами довго перебуває в стані невизначеності, розгубленості, не розуміє причин того, що відбувається, не уміє реально оцінити обстановку, не розрізняє головне і другорядне в ситуації, що змінилася.

III. Шкала ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях).

Високі значення за цією шкалою (ТОСО+) характеризують присутність у даної особи уміння розуміти і *правильно оцінювати вимоги і очікування* соціального оточення з приводу їх взаємодії, уміння прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачати результат свого впливу на них. Така людина розуміє і правильно оцінює те, що від неї чекають оточуючі в будь-якій життєвій ситуації, в нових, незнайомих обставинах. Це не означає, що дана особа буде в реальній поведінці неодмінно слідувати очікуванням інших людей. Вона здатна вибирати власну самостійну стратегію поведінки, але при цьому, знає, розуміє та, при необхідності, враховує очікування інших.

Низькі значення за шкалою (ТОСО-) властиві особам нечутливим до свого оточення. Конкретно це виявляється у тому, що така людина не розуміє станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника, не здатна

розпізнавати ті знаки, сигнали, котрі надають інформацію про комунікатора, його очікування, наміри тощо; відрізняється низькою психологічною проникливістю, не уміє прогнозувати свою взаємодію з оточенням. Як правило, такі люди часто здійснюють недоречні вчинки. Причому, ця якість виявляється як відносно партнерів в безпосередній взаємодії, так і в широкій соціальній взаємодії (нечутливість до соціальних норм).

У випадку, якщо в профілі соціальної адаптивності обстежуваного параметри **ШОСС, ЛІСС, ТОСО мають однакове** високе (або низьке) числове **значення** (виразність), можна говорити про домінування когнітивного компоненту соціальної адаптивності (Q_1) або, навпаки, про недостатній розвиток даного компоненту в структурі соціальної адаптивності (Q_4), що визначає характер адаптаційних утруднень у обстежуваного. Для осіб з низькими значеннями когнітивного показника соціальної адаптивності характерні труднощі в розумінні адаптаційної соціальної ситуації.

Знижені когнітивні адаптаційні уміння виявляються в зміненій, недостатньо адекватній оцінці соціальної ситуації, що, відповідно, впливає і на вибір поведінкової стратегії. При цьому слід зазначити, що не йдеться про низький рівень розвитку інтелекту взагалі, в звичній ситуації когнітивні здібності таких обстежених можуть виявлятися абсолютно інакше – протилежними характеристиками. Саме схильність до порушення функціонування когнітивної сфери, пов'язаної з виникненням адаптаційної напруги, є однією з причин утруднень соціальної адаптації для особи з переважаючим низьким когнітивним показником соціальної адаптивності.

IV. Шкала УЕП (стійкість, усталеність емоційного переживання).

Високі значення за шкалою (УЕП+) відбивають схильність особистості зберігати емоційне переживання, що виникає як реакція на нову або несподівану ситуацію, і тривало її утримувати без істотних змін у характеристиках домінуючих емоцій: їх знаку й модальності, сили, інтенсивності, глибини і широти переживання. Різноманітні емоції, що виникають у такої особистості в напружених умовах, врівноважені за цими параметрами, що допомагає зберігати внутрішню стабільність у адаптаційному процесі та переживати його труднощі без значних емоційних втрат.

Низькі значення за цим показником (УЕП-) характеризують схильність особистості змінювати емоційне відношення до новизни в умовах адаптаційної соціальної ситуації, що супроводжується нестійкістю емоцій різних за знаком і модальністю, легкістю їх виникнення і короткочасністю, флуктуаціями в інтенсивності, силі

емоційного переживання. Особи з домінуванням у профілі соціальної адаптивності схильні до розбалансування та зайвих коливань емоцій, випробовують утруднення в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми, у складних ситуаціях виявляють дезорганізацію поведінки, можливі емоційні зриви.

V. Шкала ГЗ (готовність змінюватися)

Додатний полюс показника (ГЗ+) характеризує високу потребу особистості в змінах і адаптації, настроєність на отримання нового досвіду, здатність його засвоювати, перетворюватися самому. Домінування цього показника характерно для особи, здібної до саморозвитку, до особистісного зростання.

Протилежний полюс показника – від'ємний (ГЗ-). Така особа консервативна, насилу міняє свої старі звички, насторожено ставиться до всього нового, хворобливо переживає зміни в своєму житті, їй властива утрудненість внутрішніх адаптаційних перебудов. Така людина рідко щось змінює в своєму житті: не міняє своїх поглядів, принципів, стилю поведінки, відношення до життя в цілому.

Якщо в профілі соціальної адаптивності параметри УЕП і ГЗ розташовані в одному кварталі розподілу, можна діагностувати домінування емоційно-мотиваційного компонента в структурі соціальної адаптивності (як у бік присутності, так і у бік домінуючої відсутності).

VI. Шкала ГПН (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач)

Висока оцінка за шкалою (ГПН+) означає розвинену здатність особистості передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або запобігання невдачі. Ця людина характеризується такими властивостями, як передбачливість, проникливість, обережність. В цілому така особа успішна в справах, в спілкуванні з людьми. Кажучи про прагнення, ми маємо на увазі не мотивацію уникнення невдач, не спонуки, а певний комплекс соціальних умінь.

Низька оцінка за шкалою (ГПН-) характерна для особи, котра часто стикається з проблемами із-за нездатності передбачати, вчасно запобігти невдачам. Така людина не уміє організувати свої дії, здійснювати вибрану стратегію поведінки.

VII. Шкала ГДМ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети).

Особа з *вираженим значенням* цього показника (ГДМ+) в профілі соціальної адаптивності відрізняється здатністю діяти ефективно і продуктивно, досягати поставлених цілей і завдань. Така людина

наділена цілеспрямованістю, організованістю, розвиненим самоконтролем і саморегуляцією, креативністю, силою «Я», реалістичністю домагань.

Поведінка в адаптаційній ситуації особистості з *низькими значеннями* шкали (ГДМ-) характеризується хаотичністю, неорганізованістю. У такої особистості слабо розвинені вольові якості, через що вона зазнає серйозні труднощі в реалізації планів, своїх цілей. Рівень домагань такої особистості не відповідає рівню досягнень. В цілому, така людина насилу організовує свою діяльність.

У разі однакових (високих або низьких) числових значень показників ГПН і ГДЦ в профілі діагностується домінування поведінкового компоненту соціальної адаптивності або його відсутність [2].

VIII. Шкала ПЗЗ (стан загального задоволення життям).

Показник загальної задоволеності не є самостійним структурним компонентом адаптивності, проте виступає як узагальнена суб'єктивна оцінка адаптивності особистості, оцінка її адаптаційного потенціалу.

Для володарів *високих значень* цього показника (ПЗЗ+) характерні: відчуття психологічного комфорту, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній, низький рівень емоційної напруженості. Такі особи виявляють прийняття свого життя як цілісності, позитивно оцінюють свій досвід, виявляють цікавість до життя як протилежність апатії; відчують узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; відмічають позитивний загальний фон настрою. В цілому, цей показник свідчить про успішність адаптації особистості на даному етапі її життя.

Низькі значення показника загальної задоволеності (ПЗЗ-) властиві особам, котрі характеризуються протилежними якостями особистості.

I, нарешті, загальний показник соціальної адаптивності (ЗПА) – композитна оцінка, котра відповідає середньоарифметичному значенню всіх вихідних, первинних показників (окрім показника ПЗЗ) і обчислюється за формулою:

$$\text{ЗПА} = (\text{ШОСС} + \text{ЛІСС} + \text{ТОСО} + \text{УЕП} + \text{ГЗ} + \text{ГПН} + \text{ГДМ}) : 7$$

Високі значення загального показника соціальної адаптивності (ЗПА+) (при відповідності значень показника четвертому квартилю розподілу) характеризує осіб не схильних зазнавати труднощі в адаптації. Ці люди швидко і легко включаються в нову діяльність, входять до нових груп, відчують себе «як вдома» навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті сприймають легко, вони (зміни) не здатні серйозно вплинути на результативність діяльності і емоційне самопочуття такої особистості. Ці люди у скрутних, напружених ситуаціях достатньо легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Поведінка

таких осіб характеризується адекватністю; вони стійкі до негативних емоційних дій, здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам. У психологічній характеристиці цих осіб можна виділити такі основні риси: самовпевненість, спокій, гнучкість, адекватність. В цілому, адаптивну особистість можна назвати зрілою, реалістичною, ефективною, вільною від невротичних симптомів і, в результаті, соціально успішною.

Низький рівень значень загального показника соціальної адаптивності (ЗПА-) (значення показника відповідає першому квартилю розподілу) свідчить про виражений дефіцит адаптивних здібностей особистості. Така людина насилу переживає будь-які, навіть незначні зміни в житті. Ці люди довго звикають до нових обставин, нової роботи, нових людей. Новизну в своєму житті сприймають як загрозу. При входженні в новий вид діяльності такі особи переживають тривалий адаптаційний період, причому він насичений, в основному, негативними емоційними переживаннями; часто не здатні справлятися з життєвими труднощами, чинити опір стресу, схильні випробовувати проблеми у всіх сферах соціального життя. Людям з низькою соціальною адаптивністю властива недостатня здібність до дієвого самостійного рішення життєвих проблем, вони потребують підтримки і шукають її в інших. Проте часто такої підтримки ці особи не знаходять, оскільки зазнають певні труднощі в спілкуванні.

В цілому, можна сказати, що неадаптивна особистість характеризується уразливістю, незрілістю, несамостійністю, залежністю. Низький рівень соціальної адаптивності часто зустрічається в портреті невротичної, аддиктивної особистості. При цьому наявність в особі тенденції до дезадаптивності блокує і терапевтичну дію на такого клієнта в процесі психотерапії.

Низький результат за шкалою ЗПА необхідно зіставити з результатом за шкалою ПЗЗ. У випадку, якщо показник загальної задоволеності нижче за середню лінію розподілу, або зовсім низький, життєва ситуація особистості розцінюється як край несприятлива, такі результати повинні привернути серйозну увагу і вимагають подальшого уточнення.

Як правило, високі показники шкали ЗПА поєднуються також з високим, або вище за середній (другий квартиль розподілу – Q_2) рівень показника загальної задоволеності (ПЗЗ), що трактується як висока соціальна адаптованість даної особистості. У випадку, якщо показник ПЗЗ має низьке значення (перший квартиль розподілу – Q_1), можна говорити про негативну актуальну життєву ситуацію обстежуваного, його конкретні характеристики необхідно уточнити в процесі бесіди. У такому разі високі показники соціальної адаптивності дають позитивний

прогноз подолання життєвих знегод.

При високій (четвертій – Q₄, третій квартиль розподілу – Q₃) оцінці за шкалою ПЗЗ можна говорити, або про перебування обстежуваного в стабільній життєвій ситуації, або про компенсаторний вплив на результат адаптації інших чинників, котрі прямо не пов'язані з соціальною адаптивністю (наприклад, товариськість, рівень інтелекту тощо).

Загалом, слід зазначити, що показники, що вивчаються, не вичерпують весь ознаковий простір адаптивності, проте даний комплекс показників можна вважати достатнім для вивчення основних формально-динамічних і якісних характеристик означеного феномена.

Комбінація цих показників їх якісно-кількісне поєднання характеризує індивідуальну структуру адаптивності особистості.

Стимульний матеріал оригінального тест-опитувальника соціальної адаптивності

ІНСТРУКЦІЯ

Опитувальник, котрий Вам пропонується, містить ряд тверджень, кожне з яких Ви можете оцінити за мірою відповідності його змісту Вашому звичайному способу поведінки, образу думки, особливостям переживань. При цьому Ви можете вибрати один з чотирьох варіантів відповідей («безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»). Будьте уважні при заповненні бланка і щирі у виборі відповідей. Відповідайте швидко, не роздумуйте довго над відповідями. Пам'ятайте, що відповіді не оцінюються як «правильні» або «неправильні», вони лише відбивають особливості Вашої особистості.

Почніть роботу з вказівки на бланку для відповідей даних про себе (ПІБ, вік) і дати проведення тестування.

ШКАЛА I

1. Буває, що я ніяковою в новій ситуації спілкування і не можу думати ні про що, окрім власних переживань.

2. Мені досить короткочасного спілкування з незнайомою людиною, щоб дати їй розгорнену характеристику.

3. Навіть коли людина мовчить, я багато що можу про нього дізнатися.

4. Мене можна назвати дуже спостережливою людиною.

5. Мені важко відповідати на питання декільком людям одночасно.

6. Мій принцип: «Бути завжди в курсі всіх справ».

7. У мене широке коло спілкування і я ніколи не упущу можливості «зав'язати» нове знайомство.

8. Мені подобається спілкуватися тільки з тими небагатьма людьми, з якими я безпосередньо пов'язаний за своєю діяльністю.

9. У спілкуванні з незнайомою людиною я завжди цілеспрямовано

вивчаю найтонші нюанси її поведінки.

10. Я можу одночасно вирішувати питання з декількома людьми без збитку для справи.

ШКАЛА II

1. У складних ситуаціях я часто захоплююся другорядними речами, і можу не звернути увагу на найголовніше.

2. У будь-якій бесіді я завжди вловлюю саму суть, не відволікаюся на дрібниці.

3. Навіть у найскладніших і несподіваних ситуаціях я завжди чітко знаю, чого хочу.

4. Часто мені не вдається реально оцінити ситуацію і свої можливості.

5. У несподіваних і складних ситуаціях, я завжди швидко знаходжу вірні рішення.

6. Коли я стикаюся з серйозними життєвими проблемами, я довго перебуваю в стані невизначеності, розгубленості.

7. Мені буває складно зрозуміти дійсні причини того, що відбувається в моєму житті.

8. У моєму житті часто виникають дивні ситуації, коли неможливо пояснити, що відбувається.

9. У несподіваних ситуаціях я ніколи не починаю діяти, перш ніж в думках «не розкладу все по полицках».

10. Я часто дію під впливом імпульсивних бажань.

ШКАЛА III

1. У будь-якій, навіть найскладнішій і абсолютно новій ситуації спілкування, я легко і швидко орієнтуюся.

2. Я завжди легко вгадую, чого від мене чекають.

3. Я не завжди можу передбачити розвиток подій.

4. Мені буває важко вгадати, що насправді оточуючі думають про мене.

5. За зовнішнім виглядом людини мені завжди легко розпізнати її думки.

6. Я завжди тонко відчуваю настрої оточуючих.

7. Буває, що я помиляюся у виборі друзів.

8. Мені буває важко оцінити дійсні наміри оточуючих.

9. Буває, що мої прогнози щодо поведінки інших людей, не виправдовуються.

10. Я часто переживаю через те, що не розумію, чого від мене хочуть.

ШКАЛА IV

1. Мої бурхливі емоційні прояви не раз заважали мені і в справах, і в спілкуванні з людьми.

2. Часто говорю і дію під впливом настрою.
3. Навіть коли я сильно схвилюваний, оточуючи ніколи цього не помічають.
4. Навіть в найнебезпечніших ситуаціях мені вдається зберігати холоднокровність і розсудливість.
5. Сам не знаю, яку реакцію може викликати у мене несподівана ситуація.
6. Легко виходжу із стану душевного спокою.
7. Мій настрій може легко мінятися від глибокої радості до глибокої печалі.
8. Буває так, що від хвилювання я не можу вимовити ані слова.
9. Коли я чую радісну звістку, я стаю надмірно активним (жестикулюю, рухаюся більше, говорю зайві слова).
10. Навіть коли я сильно засмучений, на моєму обличчі це, зазвичай, не відбивається.

ШКАЛА V

1. Краще спиратися на власний досвід, ніж шукати нетрадиційні способи рішення проблем.
2. Вважаю за краще вести спокійне розмірене життя, не люблю несподіванок.
3. Можу добре виконувати свою роботу тільки в знайомих, комфортних обставинах.
4. Дуже насторожено відношуся до всього нового.
5. Я завжди можу без труднощів змінити свої старі звички.
6. Щоб досягти успіху в справах і у стосунках з людьми, я прагну бути таким, яким мене бачать оточуючі.
7. Якщо обставини сильніші за мене, я легко можу змінити своє ставлення до них.
8. Навіть тоді, коли боротьба втрачає сенс, я не здаюся.
9. Я хворобливо переживаю зміни в моєму житті.
10. Траплялося, що я повторював власні помилки.

ШКАЛА VI

1. Я вважаю себе везучою людиною.
2. Уміння передбачати розвиток подій не завжди допомагає мені уникнути багатьох невдач.
3. Мене можна назвати упевненою в собі людиною.
4. Я зміг би добитися в житті більшого, але обставини мені цього не дозволяють.
5. У мене часто буває таке відчуття, неначе «всі біди миру повалилися мені на голову».

6. Я зазвичай мало звертаю уваги і на свої досягнення, і на свої невдачі.

7. Я не боюся невдач.

8. Я ніколи не починаю справу, якщо наперед не упевнений в успіху.

9. На вулиці я вибираю ту людину, в якій можна запитати «Котра година?»».

10. Я часто стикаюся з такими проблемами, яких цілком можна було б уникнути, якби я був більш уважним.

ШКАЛА VII

1. Я легко «запалююся» новими ідеями, але при перших утрудненнях в їх реалізації втрачаю інтерес і припиняю роботу.

2. Я завжди досягаю поставлених перед собою цілей.

3. У житті мені довелося долати безліч труднощів, щоб досягти мети.

4. Мені буває важко зосередитися на роботі або будь-якому завданні.

5. Коли я упевнений, що стою на правильному шляху, для досягнення своєї мети я йду аж до крайніх заходів.

6. При бажанні я завжди можу змінити ситуацію так, як мені це буде вигідно.

7. У житті я ніколи не йду за обставинами, вважаю за краще їх створювати сам.

8. Бувало не раз, що я не враховував сприятливі можливості для реалізації своїх планів.

9. Вважаю за краще не будувати планів, не думати про проблеми.

10. У мене маса таких справ, котрі я ніяк не в змозі завершити.

ШКАЛА VIII

1. Своім життям я задоволений.

2. Останнім часом у мене переважає пригнічений настрій.

3. Не можу сказати, що в своєму робочому колективі (учбовій групі) відчуваю себе абсолютно комфортно.

4. Я хотів би, щоб в моєму житті все склалося інакше.

5. Те, чим я займаюся (навчання, робота) приносить мені дійсне задоволення.

6. Зараз у мене легко на душі: немає нічого, що б сильно мене турбувало.

7. Я спокійний за своє майбутнє.

8. Іноді мені хочеться піти з дому.

9. У сім'ї мене не розуміють.

10. Зараз я знаходжуся на підйомі своїх сил.

Таблиця 3.9

Бланк для відповідей методики, що діагностує адаптивність

П.І.Б. _____ Стать _____ Дата _____ Вік _____

Шкала I					Шкала II					Шкала III					Шкала IV				
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				

Шкала V					Шкала VI					Шкала VII					Шкала VIII				
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				

«КЛЮЧ-ДЕШИФРАТОР»

Таблиця 3.10

«Ключ» для обробки даних, що одержані за допомогою «Тест-опитувальника соціальної адаптивності»

Шкали		№№ тверджень	
№	Назва шкал (показників)	Відповіді на «прямі» твердження	Відповіді на «зворотні» твердження
I.	Шкала I (ШОСС)	2-4, 6, 7, 9, 10	1, 5, 8.
II.	Шкала II (ЛСС)	2, 3, 5, 9	1, 4, 6-8, 10.
III.	Шкала III (ТОСО)	1, 2, 5, 6	3, 4, 7-10.
IV.	Шкала IV (УЕП)	3, 4, 10	1, 2, 5-9.
V.	Шкала V (ГЗ)	5-7	1-4, 8-10.
VI.	Шкала VI (ГПН)	1, 3, 7-9	2, 4-6, 10.
VII.	Шкала VII (ГДМ)	2, 3, 5-7	1, 4, 8-10.
VIII.	Шкала VIII (ПЗЗ)	1, 5-7, 10	2-4, 8, 9.

Процедура обробки даних така.

Відповіді на «прямі» твердження оцінюються так: *«безумовно, так»* - 4; *«мабуть, так»* - 3; *«мабуть, ні»* - 1; *«безумовно, ні»* - 0.

Відповіді на «зворотні» твердження оцінюються так: *«безумовно, так»* - 0; *«мабуть, так»* - 1; *«мабуть, ні»* - 3; *«безумовно, ні»* - 4.

Обчислення індивідуальних оцінок полягає в підсумовуванні набраних балів за кожним із параметрів.

Максимально висока оцінка по кожному показнику (шкалі) складає 40 балів, мінімальна – 0 балів.

Середнє арифметичне оцінок за всіма шкалами (за винятком шкали ПЗЗ) утворює загальний показник адаптивності (ЗПА).

Таблиця 3.11

Бланковий «Ключ» для обробки даних, що отримані за допомогою
«Тест-опитувальника соціальної адаптивності»

Шкала I				Шкала II				Шкала III				Шкала IV			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	
1					1					1					
2					2					2					
3					3					3					
4					4					4					
5					5					5					
6					6					6					
7					7					7					
8					8					8					
9					9					9					
10					10					10					

Шкала V				Шкала VI				Шкала VII				Шкала VIII			
	безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні		безумовно, так	мабуть, так	мабуть, ні	безумовно, ні	
1					1					1					
2					2					2					
3					3					3					
4					4					4					
5					5					5					
6					6					6					
7					7					7					
8					8					8					
9					9					9					
10					10					10					

Примітка: 1) на бланковому «ключі» кольором виділені зворотні твердження; 2) бланки і бланкові «ключі» повинні бути у єдиному масштабі.

Таблиця 3.12

Тестові норми оригінального тест-опитувальника соціальної адаптивності, що отримані в результаті процентильної стандартизації (n=320).

Процентіл	Значення «сирих» балів за шкалами тест-опитувальника								
	ШОС С	ЛІСС	ГОСО	УЕП	ГЗ	ГПН	ГДМ	ПЗЗ	ЗПА
10	0-14	0-16	0-14	0-10	0-14	0-16	0-15	0-14	0-15
20	15-18	17-18	15-16	11-12	15-16	17-18	16-18	15-16	16-17
30	19	17-20	18	13-14	17	19-20	19	17-18	18-20
40	20-21	21-22	19-20	15-16	18	21-22	20	19-20	21-22
50	22	23-24	22	17-18	19	22	21-22	21	23-25
60	23-24	25-26	23-24	19-21	20	23	23-24	22-23	26
70	25-26	27	25-26	22-23	21-22	24-25	25	24-25	27-29
80	27-28	28	27-28	24	23-24	26	26-27	26	30
90	29-30	29-31	29-30	25-27	25-26	27-28	28-29	27-29	31-33
100	31-40	32-40	31-40	28-40	27-40	29-40	30-40	30-40	34-40

Примітка: квартилі розподілу:

Q_1 – від 0 до 25 процентілей

Q_2 – від 26 до 50 процентілей

Q_3 – від 51 до 75 процентілей

Q_4 – від 76 до 100 процентілей.

Первинні результати, котрі відповідні першому квартилю (Q_1), інтерпретуються як низький рівень розвитку якості, що діагностується; результати, що відповідні четвертому квартилю (Q_4), оцінюються як показники високого рівня розвитку; 50-й процентіль (P_{50}) відповідає медіані; другий та третій квартилі розподілу (Q_2 і Q_3) презентують результати, відповідно, нижче і вище середньої лінії ряду.

Наведемо узагальнену характеристику (мануал) оригінального «Тест-опитувальника соціальної адаптивності». Мануал складений відповідно до системи основних позицій, що розкривають можливості використання методик і дозволяють зорієнтуватися в їх діагностичній цінності [197].

Таблиця 3.13

Мануал «Тест-опитувальника соціальної адаптивності».

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	Методика призначена для діагностики формально-динамічних і якісних ознак адаптивності (бланкова методика) (автори – Ольга Павлівна Саннікова, Оксана Володимирівна Кузнєцова – 2002 р.) [2; 190; 194]. Адаптація методики українською мовою здійснена у 2014 р.
II. Діагностична мета	Діагностує наступні показники адаптивності особистості: широту обхвату сигналів соціуму (ШОСС), легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС), точність орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО), стійкість, усталеність емоційного переживання (УЕП), готовність змінюватися (ГЗ), готовність до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач (ГПН), готовність до здійснення дій, направлених на досягнення мети (ГДМ), загальний показник адаптивності (ЗПА), а також показник стану загальної задоволеності (ПЗЗ). ЗПА = ШОСС+ЛІСС+ТОСО+УЕП+ГЗ+ГПН+ГДМ : 7
III. Призначення тесту	Для диференціального аналізу, для наукового дослідження, для практичного застосування.
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стандартна інструкція для респондентів (обстежених), 80 тверджень – по 10 в кожній шкалі); бланк для відповідей, побудований за принципом вибору одного з чотирьох варіантів – «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Результати надаються у балах, максимальний бал для кожного показника дорівнює 40 балам.
V. Стандартизація	Стандартизація проводилася на базі Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського. Апробація українською мовою проводилася в 2014 р. Результати перевірки надійності, валідності і дискримінативності методики достатні ($p < 0,01$). Розроблені нормативні шкали (переклад «сирих» балів у процентілі).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, а також фахівець-суміжник за умови попередньої підготовки.

Таблиця 3.13 (продовження)

Система основних позицій	Характеристики методики
VII. Популяція	Методика призначена для діагностики дорослих осіб від 18 до 40 років. Застосовується індивідуально.
VIII. Характеристика часу	Чітких обмежень у часі роботи з тест-опитувальником немає – від 20 до 30 хвилин.
IX. Ситуація дослідження	Для наукових цілей – можлива ситуація експертизи, для практичних – бажана ситуація клієнта.
X. Паралельні тести	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда (шкали «адаптивність» і «дезадаптивність»); Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна; Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16 – PF, R. Cattell - фактори C, Q ₃ , QII).

Обґрунтування вибору методик, котрі діагностують властивості особистості, що супутні бар'єрам сцени

1. «Тест упевненості в собі» В. Г. Ромека.

У нашій роботі ми використовували тест, розроблений В. Г. Ромеком [180; 181], це психологічний тест для оцінки упевненості в собі як соціально-психологічної характеристики людини. В. Г. Ромек проаналізував більше 30 існуючих у світі тестів упевненості, вивчив практику їх застосування і дійшов невтішного висновку стосовно результатів тестування цієї якості. Водночас, В. Г. Ромек уважає, що сам факт існування такої безлічі тестів свідчить про те, що вчені не задоволені якістю тестування упевненості. Це викликано передусім тим, що тестуються ситуативні і нестабільні поведінкові прояви упевненості - навички впевненої поведінки. Ці навички є специфічними і зазнають впливу з боку культури і соціального середовища. Переклад і адаптація цих тестів недоцільні, тому автор пропонує свій варіант методики, спрямованої на вивчення феномена впевненості у собі [168, с. 388-396; 177, с. 419-434; 178, с. 132-146; 238, с. 71-77].

За В. Г. Ромеком впевненість у собі може бути виміряна як узагальнене позитивне когнітивно-емоційне ставлення до власних навичок. Когнітивний компонент упевненості близький за сенсом до концепту «віри в ефективність» А. Бандури; емоційний компонент може бути позначений як сором'язливість – ініціатива в соціальних контактах. Основу для

експериментальної форми його тесту склали питання з уже існуючих тестів, що стабільно групуються в одні й ті ж чинники в різних культурах, на вибірках чоловіків і жінок. У результаті до експериментальної форми опитувальника увійшли 50 тверджень, у їх числі: шкала самовпевненості тесту С.Р. Пантелєєва; власні формулювання автора; питання тесту Ульріха; питання тесту Галассі; питання тесту упевненості Ратуса [181].

З цих тверджень були сформовані 3 шкали: шкала 1 (упевненість у собі – неупевненість у собі), показник упевненості в собі в цій шкалі представлений як когнітивна характеристика людини; шкала 2 (соціальна сміливість – боязкість, соромливість) характеризує емоційні процеси, які супроводжують упевненість у собі; шкала 3 (ініціатива в соціальних контактах – пасивність).

Змістовий аналіз тверджень шкали 1 (упевненість в собі - неупевненість в собі), говорить про те, що в цю шкалу переважно входять твердження, що містять загальні оцінки своїх здібностей до ухвалення рішень у складних ситуаціях, контролю власних дій та їх результатів. Автор бачить в оцінках за цією шкалою показник упевненості в собі як когнітивну характеристику людини. Емоційні процеси, які супроводжують упевненість у собі, знайшли прояву в другій виділеній ним шкалі.

Твердження шкали 2 (соціальна сміливість - боязкість, соромливість) торкаються переважно емоційних процесів, що супроводжують вибір тієї або тієї альтернативи поведінки і власних навичок, що виникають при необхідності оцінки, і здібностей. Ці твердження є індикаторами негативного полюса континууму шкали 2 – боязкості і соромливості, які супроводжуються негативною самооцінкою (зняковінням, боязкістю, ніяковістю). Щоб зберегти полярність опитувача в цілому, автор змінив полюс відповідей за цією шкалою, позначивши якість, що вимірюється, соціальною сміливістю.

Шкала 3 об'єднала твердження, що характеризують ініціативу в соціальних контактах або пасивність цієї ініціативи. Цей вимір також знаходиться в тісному зв'язку з двома першими шкалами і об'єднується, імовірно, з високою упевненістю в собі і соціальною сміливістю, зберігаючи, проте, деяку незалежність від них.

Певна комбінація тісно пов'язаних між собою шкал опитувальника оцінюють різні сторони упевненості в собі – упевненість в її когнітивних, емоційних і поведінкових проявах. Це дає можливість оцінити загальну впевненість у собі (ВуС), соціальну сміливість (ССм) та ініціативу в соціальних контактах (ІуСК) .

2. Тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна.

Вивчається локус контролю також як узагальнена генералізована

характеристика, наприклад, за допомогою тест-опитувальника суб'єктивної локалізації контролю (СЛК) С.Р.Пантелєєва та В.В.Століна. Цей опитувальник містить 32 пункти (26 пунктів, що працюють і 6 тих, що використовуються задля маскування), що побудовані за принципом вимушеного вибору одного з двох тверджень, і утворює одновимірну шкалу, що дає узагальнений показник локусу контролю [16, с. 51; 175, с. 215].

2а. Методика діагностики локусу контролю Д.Б. Роттера.

Слід зазначити, що в літературі зустрічаються декілька версій методик, що діагностують рівень суб'єктивної локалізації контролю.

Із існуючих шкал локусу контролю найбільш популярні шкали Дж. Роттера «Шкала інтернальності-екстернальності» та Г. Левінсон «Інтернальність і екстернальність у спілкуванні і шансових ситуаціях» (IPC) [97, с. 151]. Російський варіант шкали IPC запропонований І.М. Кондаковим та М.Н. Нілопец [71, с. 43-51]. Дана методика представлена 40 висловами (так - ні).

2б. Методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера в адаптації Є.Ф. Бажина, С.А. Голинкіної, А.М. Еткінда.

Уважається, що локус контролю, характерний для кожної людини, є універсальним по відношенні до будь-яких подій і ситуацій, з якими її доводиться стикатися і характеризує поведінку цієї особистості у випадку невдач, у сфері досягнень та в різноманітних галузях соціального життя [92, с.86]. Саме на таких засадах створена інша версія методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера в адаптації Є.Ф. Бажина, С.А. Голинкіної, А.М. Еткінда, що вивчає такі показники (шкали) інтернальності, як шкала загальної інтернальності, інтернальність в галузі досягнень, невдач, інтернальність у сімейних стосунках, у виробничих стосунках, у галузі міжособистісних стосунків та інтернальність стосовно здоров'я та хвороби [172, с. 288-297; 206, с. 48].

Ми вивчали локус контролю як узагальнену змінну і з цією метою обрали відповідну версію *методики локусу контролю Д.Б. Роттера* [58, с.137-141; 59, с. 413-417]. У цій методиці загальна і максимальна сума балів за інтернальністю та екстернальністю складає 23 бали, оскільки 6 з 29 питань є фоновими. Про спрямованість локусу контролю свідчить відносне перевищення результатів одного вимірювання над іншим. У практиці психодіагностики по локусу контролю судять про когнітивний стиль, що виявляється у сфері навчання, у тому числі й професійного. Оскільки когнітивні компоненти психіки наявні в усіх її проявах, таке уявлення про локус контролю розповсюджуються і на характеристики особистості в її діяльності [59, с. 139].

3. Модифікований варіант особистісного Опитувальника FPI (форма В).

Авторами Фрайбургського особистісного опитувальника (Das Freiburger Persönlichkeits - inventar - FPI) є І. Фаренберг (J. Fahrenberg), Х. Зарг (H. Selg) і Р. Гампел (R. Hampel). Особистісний опитувальник був створений, головним чином, для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови і застосування таких широко відомих опитувальників, як 16PF, ММРІ, ЕРІ та ін. Опитувальник призначений для діагностики станів і властивостей особистості, які за літературними даними мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки, що є важливим для нашого дослідження.

Ми використовували, адаптований і модифікований на факультеті психології Санкт-Петербурзького університету у співавторстві з ученими Гамбургського університету, варіант опитувальника FPI (форма В) [26, 161]. Форма В опитувальника FPI містить 12 шкал і відрізняється від повної форми удвічі меншим числом питань - у цій версії їх 114. Перше питання ні в одну з шкал не входить, оскільки має перевірючий характер. Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, а X-XII – похідними, інтегруючими. У цій версії наведено опис шкал поданий коротко, задля найзагальнішого орієнтування [161, с. 314-323; 78, с. 95-96]. Тому ми у своїй роботі при інтерпретації, окрім цього джерела, використовували опис опитувальника, оприямиеного Е.Ю. Бруннером [265], що заснований на повній його версії [248]. Однак, слід зазначити, що ми не використовували характеристик наданих у даних описах, що пов'язані з моральними аспектами.

Отже, означена версія опитувальника діагностує такі шкали: шкалу FІ (невротичність), що характеризує рівень невротизації особистості; шкалу FІІ (спонтанна агресивність), що дозволяє виявити і оцінити психопатизацію інтротенсивного типу; шкалу FІІІ (депресивність), що дає можливість діагностувати ознаки, що характерні для психопатологічного депресивного синдрому; шкалу FІV (дратівливість), що дозволяє судити про емоційну стійкість; шкалу FV (товариськість), що характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності; шкалу FVI (урівноваженість), що відбиває стійкість до стресу; шкалу FVII (реактивна агресивність), що має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу; шкалу FVIII (сором'язливість), що відбиває схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації пасивно-оборонного типу; шкалу FІX (відкритість), що дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності особистості; шкалу FХ (екстраверсія – інтроверсія); шкалу FХІ (емоціональна лабільність); шкалу FХІІ (маскулінність –

фемінність).

Отримані первинні оцінки переводяться в стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці, оприявленої авторами модифікованого варіанта опитувальника.

4. Тест – опитувальника самоставлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва

Показники самоставлення можна вивчати за допомогою методики С. Р. Пантелєєва, що представлена в навчальному посібнику Т. В. Слотиної [209, с. 272–277]. Ця версія тесту спрямована на діагностику таких шкал:

- 1 – «Внутрішня чесність» або «Закритість – відкритість»;
- 2 – «Самовпевненість»;
- 3 – «Самокерівництво»;
- 4 – «Відбите самоставлення»;
- 5 – «Самоцінність, Я як цінність»;
6. «Самоприйняття»;
- 7 – «Самоприхильність – «кристалізація» – легкість або трудність зміни індивідом уявлень про самого себе»;
- 8 – «Внутрішня конфліктність»;
- 9 – «Самозвинувачення».

У нашій роботі ми використовували версію тест-опитувальника самоставлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва [126, с. 264–267]. Тест – опитувальник побудовано відповідно до ієрархічної моделі самоставлення В. В. Століна. За допомогою цього опитувальника виявляється три рівні самоставлення, що відрізняються ступенем узагальнення.

Перш за все – це рівень конкретних дій (готовність) по відношенню до свого Я. Він охоплює такі шкали: самовпевненість (шкала 1), ставлення інших (шкала 2), самоприйняття (шкала 3), само керівництво (шкала 4), самозвинувачення (шкала 5), само інтерес (шкала 6), саморозуміння (шкала 7).

Ці фактори утворили більш узагальнений рівень само ставлення, диференційованого за самоповагою (шкала I), аутосимпатією (шкала II), очікуванню позитивного ставлення (шкала III), самоінтересом (шкала IV).

Самоповага (шкала I) об'єднала твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Цей аспект самоставлення емоційно і змістовно поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути само послідовним, розуміти самого себе.

Аутосимпатія (Шкала II) поєднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». До цієї шкали ввійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовому плані ця шкала на додатному полюсі поєднує схвалення себе в цілому, довіру до

себе і позитивну самооцінку. На від'ємному полюсі шкала поєднує бачення своїх недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції, що спрямовані на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення само вироків.

Очікування позитивного ставлення від інших (Шкала III). Ця шкала містить відомості про позитивне чи негативне ставлення до особистості з боку навколишніх. Людина, що очікує антипатичного ставлення до себе, чекає його як від сторонніх чи від мало знайомих людей, так і від тих, любов яких для неї є важливою. Від інших людей така людина чекає заперечень, антипатії до своєї зовнішності. При цьому людина приймає (постульовану їй) антипатію інших. Себе вона вважає унікальною, несхожою на інших, не ставить перед собою завдання на збільшення самоповаги.

Само інтерес (Шкала IV) відбиває міру близькості до самого себе, інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися із собою «на рівні», впевненість у своїй цікавості для інших.

Також ця методика діагностує головний фактор – глобальне самоставлення (Шкала S). Ця шкала вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного.

5. Опитувальники мотивів – це підгрупа особистісних опитувальників орієнтованих на діагностику потребово-мотиваційної сфери особистості, що дозволяють визначити на що спрямована активність індивіда. У таких опитувальниках мотиви розглядаються як причини вибору спрямованості поведінки [239, с. 202–203]. Серед найбільш популярних опитувальників мотивів, що відповідають нашим інтересам, у літературі вказується на: 1) опитувальник вимірювання аффіліативної тенденції і чутливості до відкидання (страх відкидання) А. Мехрабіана, 2) опитувальник виміру мотивації досягнення, теж розроблений А. Мехрабіаном [256]. Коротко розглянемо кожну із методик окремо.

Методика «Мотивація аффіліації».

Методика (тест) А. Мехрабіана в модифікації М. Ш. Магомед-Емінова призначена для діагностики двох узагальнених стійких мотиваторів, що входять до структури мотивації аффіліації, – прагнення до прийняття (МПП) і страху відкидання (МСВ). Тест полягає, відповідно, з двох шкал: МПП і МСВ.

Тест складається з ряду тверджень, що стосуються окремих сторін характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Якщо сума балів за шкалою МПП більша ніж за шкалою МСВ, то у випробовуваного виражено прагнення до аффіліації, якщо ж сума балів менша, то у випробовуваного виражений мотив «страх відкидання». При рівності сумарних балів за обома шкалами слід ураховувати, на якому рівні

(високому або низькому) воно проявляється. Якщо рівні прагнення до прийняття і страху відкидання одночасно високі, це може свідчити про наявність у цього випробовуваного внутрішнього дискомфорту, напруженості, оскільки страх відкидання перешкоджає задоволенню потреби бути в товаристві інших людей [163; 228].

Отже, за допомогою цієї методики можна виявити не тільки виражене прагнення до аффіліації, виражений мотив «страх відкидання», а й наявність у цього досліджуваного внутрішнього дискомфорту, напруженості, оскільки страх відкидання може перешкоджати задоволенню потреби бути в товаристві інших людей (у випадках, коли значення показника прагнення до прийняття і показника страху відкидання одночасно високі) [24; 256].

Методика мотивації досягнення А. Мехрабіана.

Опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана має дві форми: для чоловіків і для жінок. Опитувальник побудований на основі теорії мотивації досягнення Дж. Аткинсона. При підборі пунктів тесту враховувалися індивідуальні відмінності між людьми за мотивами прагнення до успіху і уникнення невдачі в поведінці, що детермінована мотивацією досягнення. Розглядалися особливості рівня домагань, емоційної реакції на успіх і невдачу, відмінності в орієнтації на майбутнє, фактор незалежності в міжособистісних стосунках тощо. Методика А. Мехрабіана вимірює результуючу тенденцію мотивації досягнення, тобто, різницю між мотивом прагнення до успіху і мотивом уникнення невдачі. Тому відповіді на пункти тесту показують, чи переважає мотив прагнення до успіху над мотивом уникнення невдачі, чи навпаки. Високі показники по цьому тесту вказують на тенденцію досягнення, а низькі показники – на тенденцію уникнення невдач [126, с. 160; 239, с. 202–203].

6. Методики діагностики імпульсивності та рефлексивності.

За наданими матеріалами у розділі I імпульсивність може сприяти виникненню сценічного бар'єра і заважати його подоланню. Відомо, що і імпульсивність, і рефлексивність в психології за своїм змістом розглядаються багатозначно: як інструментальний засіб організації діяльності, компонента структури діяльності, як формально-динамічна характеристика інтелекту, форма мисленевої діяльності, фундаментальний механізму самопізнання і саморозуміння, закономірність і механізм управлінської діяльності, як стильова характеристика і як психічна властивість.

Таке широке трактування характеристик «імпульсивність» і «рефлексивність», вочевидь, пов'язане з тим, що ці поняття означають найважливішу особливість індивідуальності, яка характеризується варіативністю способів взаємодії зі світом. Імпульсивність - це риса

особистості, що є протилежною по відношенню до вольових якостей цілеспрямованості і наполегливості. Високий рівень імпульсивності характеризує людину з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і захоплень. Люди з високим рівнем рефлексивності, навпаки, цілеспрямовані, мають ясні ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставлених цілей, прагнуть доводити справу до кінця.

Методика вивчення імпульсивності. Для визначення рівня імпульсивності ми обрали опитувальник В.А. Лосенкова, який діагностує високий, середній і низький рівень імпульсивності. Опитувальник містить 20 пунктів, відповіді оцінюються за чотирьохбальною шкалою («так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні, не завжди»). У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності, що являє собою суму балів, набрану за всіма шкалами. Чим більше значення показника імпульсивності «Пі», тим вищий рівень імпульсивності. Межі високого, середнього і низького рівнів надаються у рекомендаціях до обробки даних [148].

Методика вивчення рефлексивності.

У нашому дослідженні ми використовували методику визначення рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова. Ця методика складається з інструкції, тексту опитувача (27 питань) і бланка для відповідей. Ця методика стандартизована і забезпечена таблицею перекладу тестових балів у стени. Автор методики розглядає рефлексивність як якісну особливу психічну властивість індивіда, яка має певний діапазон відмінностей в індивідуальній мірі виразності. Теоретичні передумови розробки цієї методики викладені в роботах А. В. Карпова [67]. Інтерпретація даних зводиться до опису особливостей яскравої і слабкої виразності властивості, що вивчається, а саме, рефлексивності.

Таким чином, у даному підрозділі розглянуто комплекс методик, що спрямовані на вивчення рис особистості виконавця, які гіпотетично пов'язані з показниками сценічних бар'єрів. При виборі означеного психодіагностичного інструментарію для здійснення емпіричного диференціально-психологічного аналізу сценічних бар'єрів враховувалась основна вимога, що ставиться до методів наукового пізнання: діагностична цінність, оптимальність, надійність і валідність.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Цей розділ роботи спрямований на аналіз даних, отриманих за допомогою метода модерації; на презентацію психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічних чинників, що певною мірою зумовлюють індивідуально-психологічну специфіку сценічних бар'єрів.

1. Задля емпіричного пошуку властивостей особистості, що супроводжують сценічні бар'єри був застосований метод модерації. Встановлено, що використання групової діяльності (виявлення існуючих у представників даної групи знань, думок про будь-який феномен) збагачено індивідуальний досвід учасників модераційного процесу за рахунок створення нових уявлень про сценічні бар'єри і властивості особистості, котрі аранжують його прояви.

2. Виділені *особливості емоційної сфери бар'єрної особистості* (емоційна нестійкість, тривожність, агресивність, депресивність, дратівливість, образливість, різноманітні страхи, неконтрольована радість, або печаль, емоційна неврівноваженість, боязкість, тощо); *особливості комунікативної сфери* (сором'язливість, відсутність схильності до взаємодії, відсутність уміння працювати з людьми, чути партнера, педагогів, нетовариськість); *особливості вольової сфери* (слабка воля, безпорадність, відсутність наполегливості тощо); *індивідуально-психологічні особливості особистості* (відсутність здібності до рефлексії, до критичного самоаналізу; слабку інтуїцію, безпечність, імпульсивність; невпевненість у собі, незручність, підозрілість, недовірливість; м'якість, напруженість, сенситивність, невротичність, неадаптивність тощо).

3. Створено комплекс психодіагностичного інструментарію, спрямований на дослідження широкого спектру властивостей особистості, що розглядаються у співвідношенні зі схильністю до переживань сценічних бар'єрів. З цією метою були використані: «Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» О. П. Саннікової; «Тест-опитувальник адаптивності» О. П. Саннікової, О. В. Кузнецової.

Означені методики повністю наведені у тексті через недостатню їх презентацію у спеціальній літературі.

4. Використовувалися також такі психодіагностичні методики: методика локусу контролю Д. Б. Роттера; «Тест упевненості у собі» В. Г. Ромека; модифікований варіант особистісного Опитувальника FPI (форма В); «Тест-опитувальника самоставлення» В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва; «Методика мотивації аффіліації» А. Мехрабіана в

модифікації М. Ш. Магомед-Емінова; опитувальник імпульсивності В. А. Лосенкова; методика визначення рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова і методика вивчення мотивації *досягнень* А. Мехрабіана.

5. Для математичної обробки одержаних даних обрано кількісний (кореляційний, факторний) і якісний (контент-аналіз, методи «асів», «профілів») аналізи даних; припускається, що внаслідок цього будуть виявлені загальні закономірності та індивідуальні відмінності в переживаннях сценічних бар'єрів і їх проявах. Для пошуку значимих відмінностей між групами осіб із різним ступенем переживання сценічних бар'єрів, обраний t-критерій Ст'юдента. Статистичні методи обробки даних здійснювалися за допомогою комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows.

Результати математичної обробки одержаних даних оприявлено у наступних розділах.

Розділ IV

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

4.1. Сценічні бар'єри у контексті властивостей особистості, що супроводжують їх прояви

Приступаючи до дослідження проблеми індивідуальних відмінностей в сценічних бар'єрах, ми ставили перед собою завдання не лише вивчити природу цих відмінностей, але і дослідити специфіку їх виявів у психологічних характеристиках особистості, які, за даними теоретичного аналізу проблеми, взаємопов'язані з показниками сценічних бар'єрів.

Систематизація й узагальнення отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного, факторного, кластерного) аналізу. Це дозволило вивчити характер зв'язків між показниками, що вивчалися, виділити і описати їх закономірні поєднання (симптомокомплекси взаємопов'язаних властивостей).

Традиційно аналіз емпіричних даних здійснюється за такою схемою: спочатку наводяться результати кількісного аналізу даних (кореляційного, факторного, кластерного), завдяки чому упорядковується простір усіх показників, що вивчаються, потім надаються результати якісного аналізу (метод асів, профілів, клінічний аналіз, тощо), де здійснюється групування обстежуваних осіб за певною ознакою – у нашому випадку, за ступенем виразності сценічного бар'єра [32; 77; 81; 136; 205; 234].

Такий підхід є логічним, тому що кількісний аналіз, який передусім дає якісному аналізу, дає інформацію про можливість (наявність значимих зв'язків), або неможливість (відсутність значимих зв'язків) подальшого зіставлення явищ, що вивчаються. Проте, якщо розглядається досить широке коло психологічних характеристик, то кількісний аналіз усіх груп показників, що вивчаються, є досить об'ємним, завдяки чому якісний аналіз цих самих показників становиться віддаленим.

У нашій роботі зроблена *спроба поєднати виклад результатів кількісного і якісного аналізу даних окремо для кожної групи показників, що вивчаються у співвідношенні між собою.*

Передусім нагадаємо, що кореляційний аналіз, як відомо, дає точну кількісну оцінку ступеню узгодженості варіювання двох ознак (або усіх), що характеризується тісністю зв'язку, тобто, абсолютною величиною коефіцієнта кореляцій. Наявність додатних кореляцій між двома рядами

явищ, по суті, означає, що при збільшенні одного результату другий також збільшується, а при зменшенні – зменшується; наявність від’ємних кореляцій навпаки, свідчить про протилежну залежність: при збільшенні одного результату інший зменшується. Однак, наявність кореляцій між двома змінними не означає, що одна із змінних є причиною, а інша – наслідком. Тому висновок про причинно-наслідкову залежність між явищами, що вивчаються, тільки на підставі статистичної значущості зв'язку між відповідними ознаками (тобто на підставі коефіцієнта кореляцій) зробити неможливо [8; 73; 105; 118].

Існування причинно-наслідкового зв'язку встановлюється іншими методами.

Отже, у цій роботі за допомогою кореляційного аналізу ми групуємо простір *ознак* (показників), що досліджуються, і лише констатуємо факт наявності між ними взаємозв'язків. Використання же якісного аналізу дозволить нам за допомогою методу «асів» згрупувати обстежуваних за певними ознаками, а саме:

а) за рівнем розвитку схильності до переживання сценічного бар'єра, що дасть нам можливість вивчити психологічні особливості осіб із високим і низьким значенням її показників;

б) за ознакою емоційності, що дозволило виявити найбільш яскравих представників типів емоційності в цій вибірці і вивчити специфіку сценічних бар'єрів, що властива особам із певною емоційною диспозицією.

Результати, отримані в ході кількісного і якісного аналізу даних, послідовно презентовані в цьому розділі.

Співвідношення показників схильності до переживань сценічних бар'єрів та адаптивності особистості

У цій частині наводяться результати і кореляційного, і якісного аналізів співвідношення показників схильності до переживань сценічних бар'єрів та адаптивності особистості.

Спираючись на літературні джерела, серед широкого кола рис особистості, гіпотетично пов'язаних із показниками схильності до сценічного бар'єра, ми обрали соціальну адаптивність.

Під соціальною адаптивністю особистості розуміється особлива її властивість, що характеризує здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних стосунків особистості із макрота мікросоціальним середовищем при виникненні змін у характеристиках цього середовища [192].

Приступаючи до дослідження, ми припустили, що труднощі, які

проявляються в процесі сценічної діяльності, можуть бути пов'язані із особливостями адаптивності особистості виконавця. Іншими словами, бар'єри сцени деякою мірою можуть бути проявом однієї зі сторін тих труднощів, які виникають у процесі соціально-психологічної адаптації, у процесі взаємодії із іншими людьми. Отже виявити специфіку соціальної адаптивності осіб, що переживають сценічний бар'єр, і є завданням даної частини роботи.

Спочатку здійснимо аналіз кореляцій між показниками означених феноменів, що презентовані в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до сценічного бар'єра і соціальної адаптивності

	Показники сценічного бар'єру							
	БПф	БЕМ	БКГ	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ШОСС	-172*	-140*	-205**		-140*		-212**	-193**
ЛІСС	-318**	-182**	-224**	-157*	-171*		-165*	-232**
ТОСО	-270**	-238**	-284**	-164*	-188**	-161*	-225**	-268**
СЕП			-186**		-197**			-153*
ГЗ			-200**		-153*	-140*	-172*	-159*
ГПН	-158*		-198**		-165*		-198**	-190**
ГДМ	-185**		-154*		-170*			-165*
ЗПА	-166*	-241**	-341**		-257**	-204**	-218**	-258**
ПЗЗ	-297**	-257**	-360**	-205**	-303**	-248**	-286**	-343**

Примітка: Тут і далі в розділі: 1) нулі і коми опущені; 2) позначення * – $\rho \leq 0,05$; ** – $\rho \leq 0,01$; 3) показники соціальної адаптивності: широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС); легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС); точність орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО); усталеність, стійкість емоційного переживання (СЕП); готовність змінюватися (ГЗм); готовність до подолання невдач (ГПН); готовність до досягнення мети (ГДМ); загальний показник соціальної адаптивності (ЗПА); показник загальної задоволеності (ПЗЗ).

Розглянемо ці зв'язки ретельніше. Найбільше від'ємних зв'язків із усіма показниками адаптивності виявили такі складові сценічного бар'єра, як індекс сценічного бар'єра (ІнБ), когнітивний (БКГ) і контрольно-регулятивний (БК-Р) показник.

Зокрема, індекс сценічного бар'єра (ІнБ) від'ємно пов'язаний із показником ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму), ЛІСС (легкість розпізнавання, впорядкування та ієрархізації сигналів соціуму), ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях), ГПН (готовність до здійснення дій, спрямованих на подолання невдач), ЗПА (загальний

показник адаптивності) і ПЗЗ (показник загальної задоволеності) на рівні 1%. Із показниками адаптивності СЕП (стійкість емоційного переживання), ГЗ (готовність змінюватися) і ГДМ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети) індекс сценічного бар'єра (ІнБ) від'ємно пов'язаний на рівні 5%.

Показник БКг (когнітивний) від'ємно пов'язаний з такими показниками адаптивності, як ШОСС, ЛІСС, ТОСО, СЕП, ГЗ, ГПН, ЗПА, ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$) і ГДМ ($\rho \leq 0,05$).

Показник БК-Р (контрольно-регулятивний) також від'ємно пов'язаний із показниками адаптивності ТОСО, СЕП, ЗПА, ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$) і ШОСС, ЛІСС, ГЗ, ГПН, ГДМ ($\rho \leq 0,05$).

Що стосується інших показників сценічного бар'єра, то вони пов'язані з соціальною адаптивністю таким чином:

- психофізіологічний показник сценічного бар'єра (БПф) від'ємно пов'язаний з такими показниками адаптивності, як ЛІСС, ТОСО, ГДМ, ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$) і ШОСС, ГПН та ЗПА ($\rho \leq 0,05$);

- емоційний показник сценічного бар'єра (БЕм) також від'ємно пов'язаний із ЛІСС, ТОСО, ЗПА, ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$) і ШОСС ($\rho \leq 0,05$);

- конативний, або поведінковий показник виявляє від'ємні зв'язки із (БКн) показниками адаптивності ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$), ЛІСС і ТОСО ($\rho \leq 0,05$);

- показник ергічності (енергетичності – БЕрг) від'ємно пов'язаний з ЗПА, ПЗЗ ($\rho \leq 0,01$), ТОСО і ГЗ ($\rho \leq 0,05$);

- і нарешті, показник загальної схильності до «стоп-реакцій» (БСтп) від'ємно пов'язаний з такими показниками адаптивності, як ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму), ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях), ГПН (готовність до здійснення дій, спрямованих на подолання невдач), ЗПА (загальний показник соціальної адаптивності) і ПЗЗ (показник загальної задоволеності) на рівні 1%. Із показниками адаптивності ЛІСС (легкість розпізнавання, впорядкування та ієрархізації сигналів соціуму) і ГЗ (готовність змінюватися) показник сценічного бар'єра БСтп (загальна схильність до «стоп-реакцій») від'ємно пов'язаний на рівні 5%. Загалом, виявлені значимі, складні, і в той же час, однорідні зв'язки, що переконливо свідчать про протилежну спрямованість цих двох психічних явищ – схильності до переживань сценічного бар'єра і соціальної адаптивності.

У табл. 4.2. надано таблицю значимих коефіцієнтів кореляцій між показниками схильності до бар'єрів публічного виступу (варіант 2 методики) і соціальної адаптивності (вибірка слухачів психологів, N = 115).

Результати, що надані у цій таблиці за основними тенденціями співпадають з даними, що презентовані в табл. 4.1.

Для пояснення результатів кореляційного аналізу, який свідчить про

можливість зіставлення адаптивності і схильності до сценічних бар'єрів, приступимо до якісного аналізу. Нижче викладені результати дослідження специфіки соціальної адаптивності двох груп обстежуваних – тих, що схильні до переживань сценічних бар'єрів і часто їх випробовують, і тих, що не схильні до сценічних бар'єрів.

Таблиця 4.2.

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до бар'єрів публічного виступу і соціальної адаптивності (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Шкали адаптивності	Показники бар'єра публічних виступів							
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ШОСС	-191*		-279**				-230*	-236*
ЛІСС	-352**	-188*	-300**					-233*
ТОСО	-213*	-201*	-251**				-223*	-245**
ГЗм			-221*		-216*			-186*
ГПН			-262**		-233*	-221*	-207*	-233*
ГДМ	-259**	-246**	-254**	-211*	-296**	-265**	-243**	-318**
ЗПА	-298**	-465**	-419**		-417**	-333**	-405**	-456**
ПЗЗ	-285**	-271**	-373**	-190*	-289**	-236**	-291**	-347**

На рис. 4.1 презентовані профілі адаптивності (формально-динамічні і якісні показники) осіб, що розрізняються мірою переживання сценічних бар'єрів.

Попередньо первинні дані (бали) були перераховані у процентілі [8, 192]. Потім із вибірки обстежуваних (204 особи) за композитною оцінкою було сформовано дві групи: виконавці із високими (четвертий квартиль розподілу) і низькими (перший квартиль розподілу) значеннями індексу сценічного бар'єра. Першу групу склали 20 осіб, другу – 18 осіб. Підґрунтям задля пошуку індивідуально-типових особливостей особистості ми обрали композитну оцінку (індекс сценічного бар'єра – ІнБ), саме тому, що цей показник відображає загальні характеристики всіх показників сценічного бар'єра.

Зрозуміло, що особи, які схильні і які не схильні до сценічних бар'єрів, відрізняються між собою (індивідуальний підхід). Проте представників кожної із означених груп об'єднує певна схожість у проявах сценічних бар'єрів (типологічний підхід).

На осі ОХ відмічені показники адаптивності, на осі ОУ розміщена процентильна шкала. Значення кожного показника, що відмічені на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення конкретного показника усіх представників кожної групи окремо. Значення кожного

параметра адаптивності, що відповідні першому квартілю (Q1 - від 0 до 25 процентілей), інтерпретуються як низький рівень розвитку якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квартілю розподілу (Q4 - від 76 до 100 процентілей), оцінюються як показники високого рівня розвитку. 50-й процентіль відповідає медіані. Другий і третій квартілі розподілу (Q2 – від 26 до 50 процентілей і Q3 - від 51 до 75 процентілей) являють результати, відповідно, нижче і вище за середнє значення.

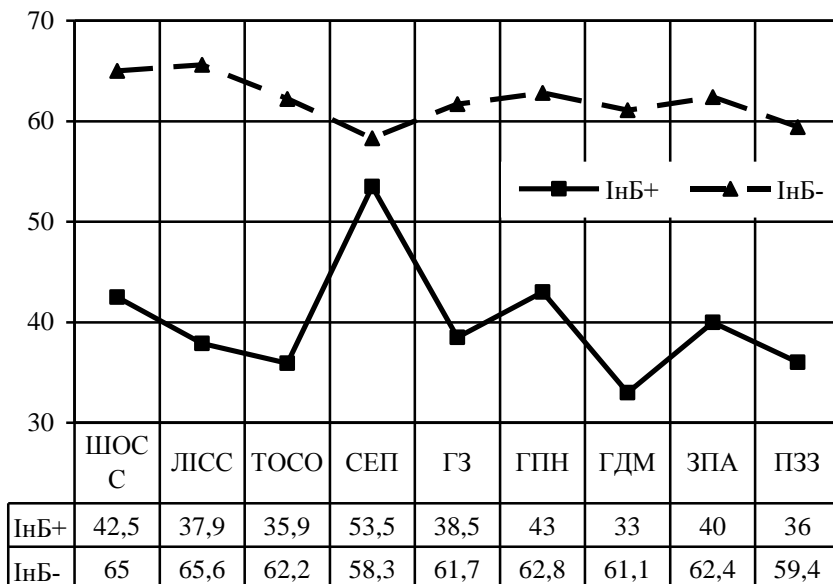


Рис. 4.1. Профілі адаптивності осіб схильних до переживання сценічних бар'єрів (ІнБ+), і тих, які практично не зазнають труднощів у сценічній діяльності (ІнБ-)

Примітка. Тут і далі: 1) ІнБ+ – група осіб (n=20) з високим рівнем схильності до сценічного бар'єра (високобар'єрні); ІнБ- – група осіб (n=18) із низьким рівнем схильності до сценічного бар'єра (низькобар'єрні).

Спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо, задля пошуку специфіки адаптивності, що властива представникам із максимальним і мінімальним значеннями індексу сценічного бар'єра. Потім здійснімо їх порівняння між собою задля пошуку схожості та відмінностей між ними. Візуально профілі адаптивності представників кожної групи характеризується: розташуванням відносно середньої лінії ряду (50-тий

процентиль), особливостями конфігурації кожного профілю та специфікою структури адаптивності, що проявляється у своєрідному якісно - кількісному поєднанні її показників.

Аналіз профілів соціальної адаптивності полягає у виділенні найбільш значущих характеристик в її індивідуальній структурі. На профілі вони презентовані тими параметрами, значення яких показують найбільше відхилення від середньої лінії ряду в сторони обох полюсів. У результаті цього етапу виявляється параметр або комбінація параметрів, що є домінуючими в індивідуальній структурі соціальної адаптивності і найяскравіше відбивають її зміст.

Аналіз побудованих профілів показав, що особливості адаптивності виявляються й у своєрідному поєднанні її показників у кожній групі обстежуваних, і в значеннях (рівнях), яких вони досягають. Профіль «високобар'єрних» осіб (ІнБ+ – max) розташований у площині нижче за середню лінію ряду, що свідчить про перевагу слабкої міри виразності показників адаптивності. Виключення складає показник СЕП (стійкість емоційного переживання), значення якого розташовано над середньою лінією і знаходиться в просторі третього квартилю розподілу, що свідчить про певну усталеність (стійкість) емоцій, які відчувають представники цієї групи.

Профіль осіб групи «низькобар'єрних» (ІнБ- – min) розташований у зоні третього і четвертого квартилей розподілу, тобто, розташований над середньою лінією ряду в просторі додатних значень. Це, у свою чергу, свідчить про розвиток показників адаптивності.

Відповідно до поставлених задач в аналізі окремих профілів нас цікавлять передусім найбільш виражені значення показників, за якими можна судити про переваги і специфіку певних показників адаптивності, що властиві представникам означених груп.

У табл. 4.3 вказані найбільш виражені показники адаптивності в кожній групі обстежуваних.

Таблиця 4.3

Комплекс домінуючих показників адаптивності, значення яких переважають у групах осіб з високим і низьким рівнем сценічного бар'єра

Ранг	Група ІнБ+ «високобар'єрні»	Група ІнБ- «низькобар'єрні»
I	ГДМ-	ЛІСС+
II	ТОСО-	ШОСС+
III	ПЗЗ-	ГПН+
IV	ШОСС-	ТОСО+
V	ЛІСС-	ЗПА+

Примітка: тут і далі показники проранжовані за зменшенням значення їх відхилення від середньої лінії ряду.

Отже, аналіз профілів (рис. 4.1, табл. 4.3) дозволяє описати психологічні особливості адаптивності представників кожної із груп. Розглянемо прояви адаптивності, що властиві представникам першої групи.

Перш за все, слід зазначити, що занижений (другий квартиль розподілу) рівень розвитку більшості показників соціальної адаптивності обстежуваних, які схильні до переживання сценічних бар'єрів (ІнБ+), тобто «високобар'єрних» говорить про певний недолік адаптивних здібностей особистості. Ця група обстежуваних характеризується прагненням до збереження звичних, сталих умов життєдіяльності, до уникнення нових ситуацій, настороженим ставленням до будь-яких життєвих змін. При виникненні труднощів і перешкод, пов'язаних з життєвими обставинами, із перебуванням у нових умовах соціальної взаємодії, досліджувані проявляють пасивність в організації дій, спрямованих на конструктивне рішення проблем, на досягнення мети (ГДМ-). Виявлений також факт наявності низьких значень шкали ТОСО-, що свідчить про зниження чутливості до оточення, відсутність соціальної інтуїції, нерозуміння соціального контексту ситуації. За інтерпретацією, яка надається у методіці [2], це проявляється в тому, що людина не розуміє станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника (партнера).

На наш погляд, саме при схильності до переживань сценічного бар'єра може блокуватися адекватне сприйняття інших людей. Такі особи характеризуються низькою проникливістю, невмінням прогнозувати свою взаємодію з людьми. Їм властива загальна незадоволеність життям (суб'єктивний показник адаптованості особистості – ПЗЗ-).

Високобар'єрні тяжко переживають будь-які, навіть незначні стреси в житті, не здатні справлятися з життєвими труднощами, чинити опір стресу, схильні зазнавати труднощі в усіх сферах соціального життя і, звичайно, у сценічній діяльності. Людям з низькою соціальною адаптивністю властива недостатня здатність до самостійного вирішення проблем, вони можуть бути вразливими, несамостійними і залежними. У такої особи слабо розвинені вольові якості, через що вона зазнає серйозних труднощів у реалізації своїх планів, цілей. Рівень домагань особистості не завжди відповідає рівневі досягнень [192].

Також високобар'єрним особам, тобто, тим, хто часто переживає сценічні труднощі, не властиве адекватне уявлення про адаптаційну ситуацію. Їх характеризує обмеженість охоплення сигналів соціуму в адаптаційній ситуації (ШОСС-), концентрація на другорядних аспектах, відсутність повного сприйняття всіх граней спектру обставин, що

виникають, змінюються, через що їх уявлення про ситуацію лише частково відбиває її реальні характеристики.

Низькі оцінки за шкалою (ЛІСС-) характеризують осіб, які оцінюють ситуацію як невизначену, неструктуровану, не можуть ідентифікувати сигнали, що виникають у новій ситуації, і не розуміють їх сенсу і значення.

Можна припустити, що такий виконавець на сцені, при зустрічі з проблемами, або із неочікуваними ситуаціями може опинитися в стані невизначеності, розгубленості, і, при цьому, не розуміти причин того, що відбувається, не вміти реально оцінити обстановку, не вміти виділити головне в ситуації, що склалася. Вочевидь у сценічній діяльності такі виконавці не завжди справляються з ситуацією, яка потребує акторської, виконавської імпровізації.

Іншу групу осіб (ІнБ-), тобто, тих, що не схильні переживати сценічні труднощі і бар'єри, характеризує адекватне, вичерпне уявлення про адаптаційну ситуацію, наявність таких особливостей, як адекватність поведінкової реакції особистості, здатність виділяти серед різних стимулів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, смислоутворювальні, найоб'єктивніше значущі (ЛІСС+). Таким особам властива широта поля сприйняття нової або несподіваної ситуації (ШОСС+), здатність виділяти головні і другорядні моменти ситуації, що відбувається. Ці люди не зазнають труднощів з ідентифікацією сигналів, повністю розуміють їх сенс і значення. Також цю групу осіб характеризує готовність і потреба в отриманні нового досвіду, здатність його засвоювати; прагнення і готовність активно впливати на розвиток подій з метою досягнення успіху; здатність долати перешкоди (ГПН+); схильність особистості діяти активно в реалізації значущих цілей з урахуванням змін, що відбуваються, в умовах невизначеності.

Високі значення показників соціальної адаптивності, що діагностовано у низькобар'єрних виконавців, переконливо пояснюють наявність такої несхильності до сценічних бар'єрів. За даними наших попередніх досліджень [201], високі значення показників адаптивності характеризують людей, які в скрутних, напружених ситуаціях досить легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Такі особи здатні розуміти і правильно оцінювати вимоги і очікування соціального оточення з приводу сумісної взаємодії, здатні прогнозувати зміни станів і поведінки людей, здатні передбачати результат взаємодії з ними, здатні ефективно діяти в несподіваних ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, вони стійкі до негативних емоційних впливів (ТОСО+). У напружених ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, ці люди здатні швидко

відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. Саме тому в таких виконавців рідко виникає переживання сценічного бар'єра, а якщо і виникає, то такі особи легко його долають.

Порівняння обох профілів виявляє їх майже «дзеркальне» відбивання одне одного. Профілі розташовані по обидві сторони середньої лінії ряду. Лише за одним показником, а саме, показником СЕП (стійкість емоційного переживання) розбіжності візуалізуються слабо.

У табл. 4.4 презентовані значення t-критерію Ст'юдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп обстежуваних.

Таблиця 4.4

Значення t-критерію Ст'юдента, що отримані при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками адаптивності особистості в підвбірках, що порівнюються

Порівн. групи ІнБ+ / ІнБ-	Показники адаптивності груп, що порівнюються							
	ШОСС	ЛІСС	ТОСО	ГЗ	ГПН	ГДМ	ПЗЗ	ЗПА
t-критер.	-2,19*	-3,12*	-3,39*	-2,22*	-2,32*	-3,02*	-4,38*	-3,78*

Примітка: тут і далі Додатний знак перед значенням t-критерію Ст'юдента указує на те, що даний однойменний показник за значенням вище в першій групі; від'ємний знак, навпаки, указує на більше значення показника в другій групі.

Як свідчить аналіз рис. 4.1 і табл. 4.4 встановлені значимі відмінності майже між усіма однойменними показниками адаптивності особистості групи осіб із високим рівнем схильності до сценічного бар'єра (ІнБ+) і групи осіб із низьким рівнем схильності до сценічного бар'єра (ІнБ-), що підтверджує прояви описаних вище психологічних характеристик адаптивності представників кожної групи.

Виключення стосується показника СЕП (стійкість – нестійкість емоційного переживання в адаптаційній ситуації). Значення цього показника в обох групах наближається до середньої лінії ряду з боку додатного полюса СЕП+ (див. рис. 4.1).

Це означає, що Додатний полюс даного параметра (стійкість) відображає схильність осіб зберігати емоційне переживання, що виникає як реакція на нову або несподівану ситуацію, і тривало його утримувати без істотних змін у характеристиках домінуючих емоцій: їх знаку і модальності, сили, інтенсивності, глибини і широти переживання. Даний полюс характеризується ригідністю, «застиганням» емоційного переживання, що виражає ставлення до нової ситуації, що змінюється [192].

Отже, цей показник вимірює схильність осіб *утримувати емоційне переживання*, але не виявляє характер цього переживання, його знак і модальність (це не є завданням методики, що діагностує показники адаптивності). Саме тому, на наш погляд, представники груп, які ми порівнюємо, можуть утримувати різні за модальністю емоції: особи, що схильні до сценічного бар'єра, вірогідніше переживають і утримують емоції негативних паттернів (страх, печаль гнів), а особи, що не схильні до переживань сценічних бар'єрів утримують емоції модальності «радість». Це припущення розглядається і підтверджується в наступних підрозділах даної роботи. Таким чином, результати кількісного (кореляційного) і якісного (метод асів, профілів) аналізів переконує в тому, що поява труднощів, сценічних бар'єрів *супроводжується* порушенням рівноваги взаємостосунків особистості зі змінним середовищем, що, у свою чергу, свідчить про недостатню розвиненість адаптивності осіб, які схильні до сценічних бар'єрів.

Взаємостосунки показників сценічних бар'єрів та факторів особистості за методикою FPI

У цій частині тексту наводяться результати і кореляційного, і якісного аналізів співвідношення показників схильності до переживань сценічних бар'єрів та властивостей особистості, що діагностовано опитувальником FPI. У розділах I і II показано, що схильність до переживання сценічних бар'єрів супроводжується проявами певного спектру властивостей особистості, серед яких визначено такі, як депресивність, роздратованість, неврівноваженість, сором'язливість, емоційна лабільність тощо. Саме тому задля вивчення означених рис особистості у співвідношенні з показниками сценічного бар'єра ми обрали модифіковану форму Фрайбургського особистісного опитувальника (FPI) форма „B” [161, с. 314-323], шкали якої містять інформацію про означені якості особистості.

У табл. 4.5 надані значимі коефіцієнти кореляції між показниками двох рядів психічних явищ – показників сценічного бар'єра і шкал за методикою FPI.

Аналіз таблиці показує наявність і додатних, і від'ємних значимих зв'язків між означеними показниками. Причому додатні зв'язки отримані переважно між більшістю показників сценічних бар'єрів і шкалами FI (невротичність), FIII (депресивність), FIV (роздратованість), FVII (реактивна агресивність), FVIII (сором'язливість), що свідчить про загострення труднощів, бар'єрів, що переживаються на сцені при наявності означених рис особистості. Від'ємні зв'язки виявлені між деякими показниками сценічних бар'єрів та шкалами FV (товариськість), FVI (рівноваженість) та FXII (маскулінність-фемінінність). Задля розуміння

одержаних фактів та пошуку психологічних закономірностей у співвідношеннях сценічного бар'єра та певного кола рис особистості розглянемо ці взаємозв'язки більш детально.

Таблиця 4.5

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками сценічного бар'єра і якостями особистості за методикою FPI

Шкали FPI	Показники сценічного бар'єра								
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БМо	БЕрг	БСтп	ІнБ
FI	284**	197**	210**		186**		233**	208**	252**
FII	311**	224**	303**	145*	242**		194**	229**	287**
FIV	227**	205**	209**	165*	263**		222**	215**	265**
FV		-147*					-158*	-166*	-141*
FVI		-216**			-200**	184**	-151*	-190**	-200**
FVII	191**	153*	191**			138*			150*
FVIII	174*	170*	163*				151*	180**	184**
FIX						147*	-169*		
FXI	206**								
FXII		-179*					-161*	-143*	

Примітка. Тут і далі по тексту позначення шкал FPI: FI – невротичність, FII – спонтанна агресивність, FIII – депресивність, FIV – роздратованість, FV – товариськість, FVI – урівноваженість, FVII – реактивна агресивність, FVIII – сором'язливість, FIX – відкритість, FX – екстраверсія-інтроверсія, FXI – емоційна лабільність, FXII – маскуліність – фемінінність.

Отже, шкали FI (невротичність), FII (спонтанна агресивність), FIII (депресивність), можна сказати, що і шкали FVII (реактивна агресивність) і деякою мірою, шкала FVIII (сором'язливість) сприяють психофізіологічним (БПф), емоційним (БЕм), когнітивним (БКг), енергетичним (БЕрг) проявам сценічних бар'єрів.

Про це свідчать додатні, на рівні 1%, кореляційні зв'язки між цими показниками. Означені якості особистості (шкали) додатно пов'язані також із показником БСтп, тобто сприяють появі «стоп-реакцій», і показником БК-Р, Додатний полюс якого свідчить про дефіцит регуляції та втрату контролю за станом, емоціями та поведінкою на сцені.

Серед додатних зв'язків слід окремо виділити співвідношення мотиваційного показника бар'єра (БМо) із деякими шкалами FPI. Якщо враховувати зміст додатного полюса показника (БМо+), який характеризується відсутністю потреби займатися сценічною діяльністю, байдужістю, як до успіху, так і до провалу, зниженням професійної мотивації та цінності для особистості виконавця, то можна зрозуміти чому

ці прояви сценічного бар'єра супроводжуються врівноваженістю (FVI), відкритістю (FIX), а іноді і реактивною агресивністю (FVII).

Розглянемо тепер групу від'ємних зв'язків, що виявлені між шкалами FV (товариськість), FVI (урівноваженість), та FXII (маскуліність-фемінінність) із такими показниками сценічних бар'єрів, як БЕМ (емоційний показник), БЕРг (енергетичний), БСтп (схильність до «стоп-реакцій») та ІнБ (індекс сценічного бар'єра).

Прокоментувати цей факт можна таким чином. Від'ємні полюси означених показників сценічних бар'єрів (а від'ємні зв'язки свідчать про співвідношення саме протилежних полюсів двох явищ) містять характеристики їх протилежних проявів: відсутність негативних переживань, пов'язаних із публічним виступом, наявність приємного емоційного збудження, підйому; внутрішня зібраність, свобода від «особистих» емоцій виконавця; уміння переживати емоції, що пов'язані з музичним твором і роллю, що виконується. Тому стає природним наявність саме від'ємних зв'язків означених показників сценічного бар'єра із товариськістю (FV) та врівноваженістю (FVI). Що стосується від'ємних зв'язків шкали FXII (маскуліність-фемінінність) із цими ж показниками бар'єра, то цей факт можна вважати певним свідченням того, що сценічним бар'єрам більшою мірою піддаються жінки.

Таблиця 4.6

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічного виступу і якостями особистості за методикою FPI (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Шкали FPI	Показники бар'єра публічних виступів								
	БПф	БЕМ	БКг	БКн	БК-Р	БМо	БЕРг	БСтп	ІнБ
FI	283**								
FII	234*								
FIII	241**	194*	230*		183*				205*
FIV					202*				
FV		-238*	-215*				-257**	-256**	-243**
FVI		-230*	-146		-220*			-208*	-188*
FVII						311**			
FVIII	288**	412**	341**	305**	374**		299**	334**	424**
FIX							-219*	-084	-134
FX						191*	-184*	-247**	-175
FXI	271**	242**	207*		231*				206*
FXII		-284**						-198*	-208*

У табл. 4.6. презентовані значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічного виступу і якостями особистості за

методикою FPI у вибірці слухачів психологів (N = 115). У цьому випадку кількість коефіцієнтів кореляцій менша, проте тенденції та характер зв'язків є схожими.

Подальший свій аналіз співвідношення означених показників ми будемо проводити за допомогою аналізу профілів шкал FPI двох груп осіб, що обрані нами раніше, тобто, тих, які схильні до переживання сценічних бар'єрів (ІнБ+) і тих, які практично не зазнають труднощів у сценічній діяльності (ІнБ-).

На рис. 4.2. презентовані профілі означених груп обстежуваних.

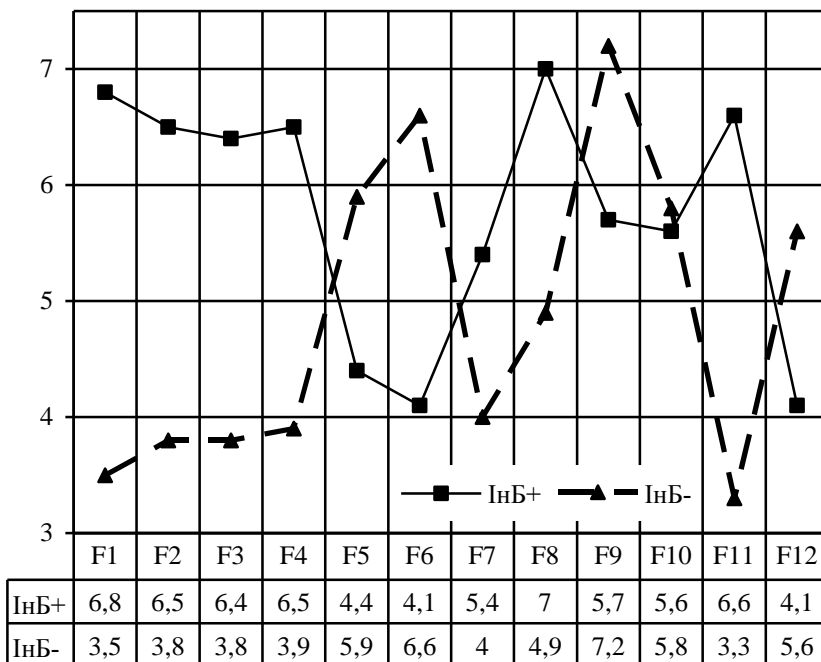


Рис. 4.2. Профілі шкал FPI груп осіб схильних (N=20) і не схильних (N=18) до переживання сценічних бар'єрів

На осі ОХ відмічені шкали FPI (F1 – F12), на осі ОУ – стандартні оцінки, максимум дорівнює 9 балам, середня лінія ряду проходить через позначення в 4,5 балів. Значення кожного показника, відмічених на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо. Значення показників FPI, що розташовані вище середньої лінії ряду тяжіють до їх додатного полюсу, ті значення, що розташовані нижче середньої лінії ряду –

відповідно до від'ємного полюсу.

У цьому випадку, тут і далі, аналіз профілів будемо проводити за обраною і перевіреною в попередньому підрозділі схемою. Спочатку в кожній групі обстежуваних розглянемо профіль шкал FPI окремо для того, щоб виявити домінуючі тенденції цих показників, після цього їх порівняємо.

За найбільшим відхиленням від середньої лінії ряду у групі «високобар'єрних» осіб показники розподілилися таким чином: FVIII+ (сором'язливість), FI+ (невротичність), FXI+ (емоційна лабільність), потім FIV+ (роздратованість).

Група «низькобар'єрних» осіб представлена такими характеристиками: FIX+ (відкритість), FVI+ (урівноваженість), FV+ (товариськість), FX+ (екстраверсія), FXI- (відсутність емоційної лабільності), FI- (відсутність невротичності). З опорою на характеристики означених шкал FPI, що переважають у кожній групі, розкриємо їх психологічний зміст.

Отже, представникам групи ІнБ+ (високобар'єрним) властива тривожність, скутість, труднощі в соціальних контактах, нерішучість і невпевненість в собі. Такі особи уникають ризикованих ситуацій, несподівані події зустрічають із занепокоєнням, від будь-яких змін чекають тільки прикостей; у спілкуванні вони сором'язливі, сковані, прагнуть не виділятися і ні в що не втручати; великих компаній уникають, віддають перевагу вузькому колу давніх, перевірених друзів (FVIII+). Такі особи виявляють тривожність, збудливість у поєднанні зі швидким виснаженням і стомлюваністю. Провідною особливістю є зниження порогів збудливості, підвищена чутливість (FI+).

Крім того, представники цієї групи характеризуються нестійкістю емоційного стану, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Такі особи, на думку авторів Фрайбургського особистісного опитувальника, м'які, жіночні, занурені у фантазії, вірші і музику, що в принципі, характерно для нашої вибірки.

Високі оцінки по фактору «емоційна лабільність» (FXI+) свідчать про тонку духовну організацію, артистичність, художнє сприйняття довкілля. Водночас, представники даної групи (із високою оцінкою фактору FIV), часто не здатні до роботи, що вимагає відомої напруги, більш високого рівня контролю за діями, вольових зусиль, концентрації, зібраності. Ситуації з високою мірою невизначеності переносять погано, легко впадають у відчай. Гостро переживаючи свій неуспіх, можуть разом із реакціями самозвинувачення демонструвати ворожість по відношенню до навколишніх.

Представникам другої групи, тобто, тим, хто не стикається з сценічними бар'єрами («низькобар'єрним»), властива відкритість, прагнення до довірливої та відвертої взаємодії із навколишніми, високий

рівень самокритичності (FIX+). Таким особам властива хороша захищеність до дій стрес-факторів у звичайних життєвих ситуаціях, що базується на впевненості в собі, оптимістичності і активності; відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, задоволеність собою і своїми успіхами, урівноваженість (FVI+); наявність виразної потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби. Їх характеризує також багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки, готовність до співпраці, чуйне, уважне ставлення до людей. Такі особи мають широке коло друзів, знайомих, легко сходяться з людьми, товариські (FV+). Їм також властива екстравертованість (FX+), що виявляється в активності, лідерстві. Такі люди не соромляться, коли на них звертають увагу, не відчувають утруднень у спілкуванні, у встановленні контактів, охоче беруть на себе головні ролі в стосунках з навколишніми. Вони мають розвинену соціальну спритність, надають великого значення соціальному успіхові, усіма способами домагаються громадського визнання своїх особистих заслуг, чим можуть викликати невдоволення з боку тих людей, з якими їм доводиться мати справу [161, 265].

У табл. 4.7 презентовані значення t-критерію Ст'юдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп обстежуваних.

Таблиця 4.7

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними факторами особистості (шкали FPI) у підвбірках, що порівнюються

Порівняння груп ІнБ+ / ІнБ-	Шкали FPI груп, що порівнюються					
	FI	FII	FIII	FIV	FV	FVI
t-критерій	7,00*	5,448*	4,767*	5,991*	-1,890	-4,827*
Порівняння груп ІнБ+ / ІнБ-	Шкали FPI груп, що порівнюються					
	FVII	FVIII	FIX	FX	FXI	FXII
t-критерій	2,372*	2,731*	-2,723*	1,243	1,926*	-2,597*

Отже, значення t-критерію Ст'юдента (1% рівень значущості) підтверджує наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп обстежуваних.

Таким чином, високі оцінки за шкалами FVIII+ (сором'язливість), FI+ (невротичність), FXI+ (емоційна лабільність) та FIV+ (роздратованість) пояснюють схильність особистості до переживання сценічних бар'єрів, а високі оцінки за шкалами FIX+ (відкритість), FVI+ (урівноваженість) і низькі оцінки за шкалою FXI- (відсутність емоційної лабільності) характеризують осіб, які, в основному, не переживають таких утруднень.

Ставлення до себе осіб з різним рівнем виразності сценічного бар'єра

У розділі I серед чинників сценічного бар'єра розглядалися певні якості, що характеризують ставлення особистості до себе: ступінь упевненості в собі, самооцінка, саморегуляція, самозвинувачення тощо. Саме тому, задля вивчення означених якостей у співвідношенні з показниками сценічних бар'єрів, ми використовували «Тест упевненості в собі» [180; 181], що спрямований на вивчення оцінки упевненості в собі як соціально-психологічної характеристики людини, та «Тест-опитувальник самоставлення» В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва [209, с. 272–277]. Ці методики спрямовані на вивчення певного кола якостей, що відображають різні сторони суб'єктивного ставлення до себе.

Що стосується упевненості в собі, то цей психічний феномен розглядався як настанова [240], як рівень напруги [113], як аспект стратегії власних дій в інтелектуальних іграх [67], як цілісний симптомокомплекс, що є поведінковим описом деякого гіпотетичного єдиного механізму, який має стабільність [33].

Дж. Вольпе впевненість розглядав як показник відкритості особистості в стосунках із іншими людьми, Ліберман – «як здатність до самовираження», А. Лазарус – «як звичку до емоційної свободи» [125]. А. Рич і Г. Шредер вважали, що впевненість у собі – це здатність шукати, підтримувати або посилювати підкріплення в міжособистісній ситуації завдяки вираженню почуттів або бажань, коли таке вираження пов'язане із ризиком не лише втратити підтримку, але і бути покараним [33].

О. І. Кульчицька і В. А. Моляко наводять приклад появи дискомфорту на сцені у хлопчика, який відчував невпевненість у собі [85, с. 40]. В. І. Моросанова вважає, що висока впевненість поєднується з великою наполегливістю і низьким рівнем тривожності, що є передумовою розвитку впевненого стилю [110]. На думку В. Г. Ромека, впевненість у собі – це прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (прийняття себе) [207].

У табл. 4.8 надані коефіцієнти кореляцій між показниками сценічного бар'єра і впевненості в собі. У табл. 4.9 – надані коефіцієнти кореляцій між показниками впевненості в собі і показниками *бар'єрів публічного виступу*.

Перше, і головне, що є очевидним, – це наявність тільки від'ємних, значимих зв'язків, переважно на рівні 1%, між показниками, що вивчаються. При більш ретельному розгляді виявляється, що показник ЗВС (загальна впевненість у собі) і ССм (соціальна сміливість) пов'язані майже із усіма показниками сценічного бар'єра.

Таблиця 4.8

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками сценічного бар'єра і впевненості в собі

Показники впевненості	Показники сценічного бар'єра							
	БПф	БЕм	БКГ	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ЗВС		-278**	-209**	-135**	-201**	-196**	-153*	-223**
ССм	-209**	-253**	-226**	-113**	-194**	-250**	-204**	-255**
ІнСК						-162*		

Примітка. Показники впевненості в собі: ЗВС – загальна впевненість у собі, ССм – соціальна сміливість, ІнСК – ініціативність у соціальних контактах. Показники сценічного бар'єра: БПф – психофізіологічний показник сценічного бар'єра; БЕм – емоційний показник, БКГ – когнітивний, БКн – конативний, або поведінковий, БК-Р – контрольно-регулятивний, БЕрг – ергічний (енергетичний) показник, БСтп – показник загальної схильності до «стоп-реакцій», ІнБ – індекс сценічного бар'єра (композитна оцінка).

Таблиця 4.9

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками бар'єра публічного виступу і впевненості у собі (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Показники впевненості	Показники бар'єра публічних виступів							
	БПф	БЕм	БКГ	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ЗВС		-499**	-334**	-322**	-458**	-361**	-276**	-431**
ССм	-184*	-377**	-392**	-208*	-337**	-390**	-286**	-393**
ІнСК		-251**			-199*	-269**		-209*

Що стосується показника ІнСК (ініціативність у соціальних контактах), то він виявляє від'ємний зв'язок лише із показником БЕрг (ергічний, або енергетичний показник). Такі зв'язки переконливо доводять, що схильність до бар'єрів виключає впевненість у собі, і навпаки – висока впевненість у собі несумісна із переживаннями сценічного бар'єра.

Для перевірки такого припущення, згідно з обраною нами логікою, розглянемо результати якісного аналізу – проаналізуємо профілі показників впевненості представників тих самих двох груп обстежуваних осіб, які схильні і не схильні до переживання сценічних бар'єрів, що презентовані на рис. 4.3.

На осі ОХ розташовані показники впевненості у собі, на осі ОУ – їх значення, що виражені у стенах. Середня лінія ряду проходить через позначення 5,5 стена. Кожна позиція на графіку представляє собою середні значення відповідних показників представників кожної групи, що

виражені в стенах. Отже, профілі впевненості в собі розташовані по обидві сторони середньої лінії ряду, що свідчить про протилежність тенденцій у проявах даної риси в осіб схильних і не схильних до сценічного бар'єра. Цей факт повністю підтверджує результати кореляційного аналізу – схильність до сценічних бар'єрів співвідноситься із невпевненістю в собі.

Спираючись на змістовий опис кожного показника, що надані автором методики, спробуємо охарактеризувати особливості впевненості в собі представників кожної групи. Особи, що схильні до переживання сценічних бар'єрів, характеризуються невпевненістю в собі (ЗВС-), боязкістю і сором'язливістю (ССм-). У присутності авторитетної особи (аудиторії, комісії, тощо) ці особи бентежаться, постійно борються зі своїми страхами, соромляться звертатися зі своїми проблемами до інших людей.

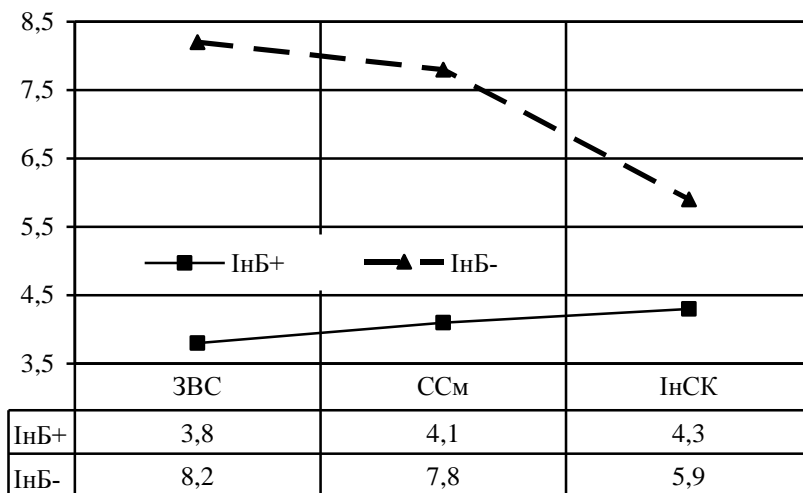


Рис. 4.3. Профілі показників впевненості груп обстежуваних осіб, які схильні (N=20) і не схильні (N=18) до переживання сценічних бар'єрів

Таким людям важко починати розмову з незнайомою людиною, вони не ініціативні в соціальних контактах (ІнСК-), їм важко прийняти рішення для здійснення тих або інших дій, важко працювати на очах у людей. На наш погляд, виконавець з подібними якостями швидше буде професійно непридатним, оскільки сенс і мета його професійної діяльності – це сцена, це прискіплива увага з боку глядачів.

Представники другої групи, тобто ті, що не схильні до переживань сценічних бар'єрів, навпаки, упевнені в собі (ВС+), зазвичай домагаються

того, що їм потрібно, у них досить сил і енергії, щоб утілити в життя задумане, в цілому вони контролюють свою долю. Представники цієї групи людей легко вибирають ту лінію поведінки, яка дає їм найбільші шанси досягти своїх цілей, Це незалежні і відповідальні люди. Вони соціально сміливі (ССм+), ініціативні в соціальних контактах (ІнСК+), можуть прямо і легко повідомити близьким людям своє невдоволення, вони не уникають говорити про те, що може образити інших людей. Таким особам легко вдаються прохання, якщо їм щось потрібно від інших людей [33; 40; 178].

У табл. 4.10 презентовані значення t-критерію Ст'юдента, що підтверджують наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів впевненості обох груп обстежуваних.

Таблиця 4.10

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками впевненості двох груп обстежуваних

Порівняння групи ІнБ+ / ІнБ-	Показники впевненості груп, що порівнюються		
	ЗВС	ССм	ІнСК
t-критерій	-2,15*	-3,77*	-1,23

Слід зазначити, що важливим компонентом впевненості в собі є самооцінка індивідом власного поведінкового репертуару і віра в його ефективність. Ядром упевненості виступає самостійно вироблене стабільне позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, ставлення до себе [179].

Отже, ми вважаємо за необхідне водночас зі сценічними бар'єрами дослідити й особливості самоставлення.

У табл. 4.11 надані результати кореляційного аналізу показників сценічного бар'єра і самоставлення (за тест – опитувальником самоставлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва) [126].

У табл. 4.12 надані результати кореляційного аналізу показників сценічного бар'єра і самоставлення (за тест – опитувальником самоставлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва) – між показниками бар'єра публічних виступів і показниками самоставлення вибірки слухачів психологів, N = 115.

Аналіз кореляційної таблиці виявив, що аналогічно показникам упевненості в собі (див. табл. 4.9), між компонентами сценічного бар'єра і самоставлення також існують тільки від'ємні значимі зв'язки, за винятком додатного зв'язку на рівні 5% між БМо (мотиваційна складова) і СІV (самоінтерес). Розглянемо від'ємні зв'язки більш детально. Показники самоставлення СS, СII, СIII, С3 і С5 від'ємно, переважно на рівні 1%, корелюють із такими показниками сценічних бар'єрів, як БПф, БЕм, БКг, БКн, БК-Р, БЕрг, БСтп і ІнБ.

Таблиця 4.11

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками сценічного бар'єра і самоставлення

Показ. самост.	Показники сценічного бар'єра								
	БПф	БЕМ	БКГ	БКН	БК-Р	БМО	БЕРГ	БСТП	ІНБ
CS	-272**	-229**	-245**	-151*	-211**		-204**	-251**	-274**
СП	-292**	-262**	-322**	-295**	-253**		-277**	-235**	-338**
СПШ	-192**	-149*	-145*	-154*			-148*	-244**	-202**
СІV			-153*	-171*	-184**	154*	-216**	-163*	-191**
С1		-145*	-163*						
С2		-178*	-201**	-268**	-228**		-242**	-241**	-252**
С3	-240**	-296**	-301**	-281**	-237**		-289**	-273**	-337**
С4								-139*	-139*
С5	-188**	-207**	-218**	-174*	-211**		-199**	-170*	-240**

Примітка. Позначення показників самоставлення: CS – інтегральний показник самоставлення, СП – аутосимпатія, СПШ – очікування позитивного ставлення від інших, СІV – самоінтерес, С1 – самовпевненість, С2 – ставлення інших, С3 – самоприйняття, С4 – самокерівництво, С5 – самозвинування.

Що стосується показника СІV, то він від'ємно пов'язаний із показниками БКГ, БКН, БСТП ($p \leq 0,05$) і показниками БК-Р, БЕРГ і ІНБ ($p \leq 0,05$). Крім того, показник самовідношення С1 від'ємно пов'язаний із показниками БЕМ та БКН; показник С4 також пов'язаний із показниками БСТП і ІНБ ($p \leq 0,05$).

Таблиця 4.12

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками бар'єра публічного виступу і показниками самоставлення (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Показник самостав.	Показники бар'єра публічних виступів								
	БПф	БЕМ	БКГ	БКН	БК-Р	БМО	БЕРГ	БСТП	ІНБ
CS	-252**	-155*		-160*	-211*		-201*	-271**	-261**
СП	-221*	-200*		-212*	-253**		-272**		-278**
СПШ	-212*	-199*	-145*	-155*			-212*	-274**	-208**
СІV				-156*	-194*	154*		-163*	-271**
С1		-155*	-166*						
С2		-278**		-268**	-228**		-242**	-241**	-233**
С3	-240*	-276**	-277**	-281**	-137*		-289*	-253**	-311**
С4								-159*	-141*
С5	-170*	-217*	-268*	-174*	-211*		-139*	-160*	

У табл. 4.12 надані результати кореляційного аналізу показників публічного виступу (за варіантом 2) і самоствавлення (за тест – опитувальником самоствавлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва) – між показниками бар’єра публічних виступів і показниками самоствавлення вибірки слухачів психологів, N = 115, котрі підтверджують результати табл. 4.11.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що схильність до сценічних бар’єрів співвідноситься з негативним ставленням до себе.

Тепер розглянемо профілі показників самоствавлення представників груп обстежуваних осіб, які схильні і не схильні до переживання сценічних бар’єрів. Ці профілі надані на рис. 4.4.

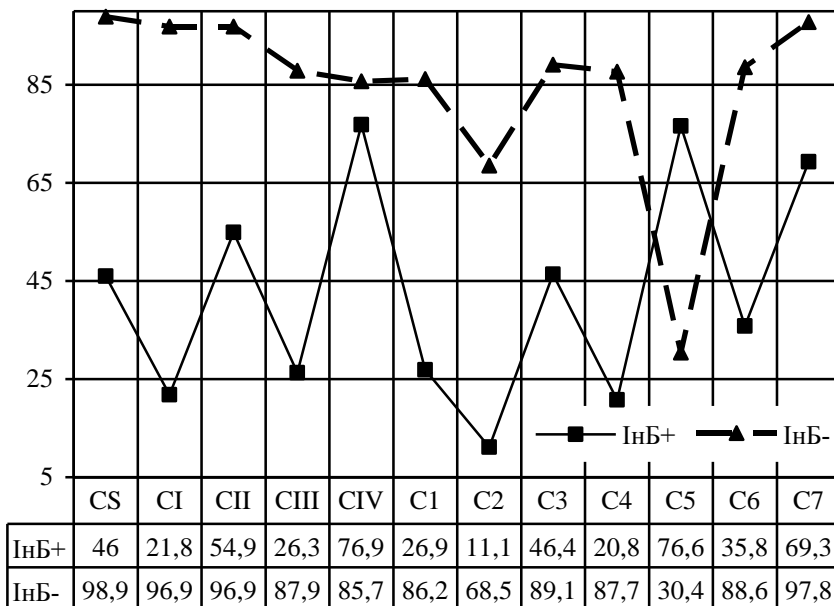


Рис. 4.4. Профілі показників самоствавлення груп обстежуваних із високим і низьким значенням індексу сценічного бар’єра

На осі ОХ презентовані показники самоствавлення, на осі ОУ – процентилі. Кожний профіль відображає середні значення відповідних показників представників кожної групи, що виражені в умовних одиницях (процентилях).

Середня лінія ряду проходить через позначення 50 процентілей.

Візуально профілі самоставлення розташовані по обидві сторони середньої лінії ряду, що свідчить про протилежність тенденцій у проявах самоставлення особистості.

Отже, аналіз цих профілів (рис. 4.4) дозволяє описати психологічний портрет самоставлення представників кожної групи обстежуваних. Нагадаємо, що при аналізі кожного профілю ми ранжуємо значення показників за відхиленням від середньої лінії ряду (від більшого значення до меншого). При цьому, значення показника, що розташовані в просторі вище середньої лінії ряду, характеризують тенденцію до позитивного полюса аналізованого параметра. Значення вище 75-го процентиля свідчать про яскраву виразність цієї якості. Значення показників нижче за середню лінію ряду свідчать про слабку виразність параметра, що діагностується, а нижче 25-го процентиля – про його невиразність.

Спочатку розглянемо прояви самоставлення, що властиві особам, які не відчують оцінених бар'єрів. Перш за все, профіль самоставлення представників даної групи розміщений у просторі додатного полюсу, причому, переважно в четвертому кварталі розподілу, за виключенням показника С5 (самозвинувачення). Це свідчить про загальне позитивне ставлення до себе, що виражається у самовпевненості, позитивному самоставленню, відчутті сили власного Я, здатності ефективно управляти своїми емоціями з приводу самого себе, а також контролювати їх. Такі люди відчують симпатію до себе, почуття згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, яким є, навіть з деякими недоліками. Ці люди схвалюють свої плани і бажання, вони поблажливі, дружні до себе.

А тепер розглянемо прояви самоставлення, що властиві представникам групи високобар'єрних осіб, що для нас є найбільш цікавим. Отже, до комплексу домінуючих за значенням показників самоставлення групи обстежуваних із високим значенням індексу сценічного бар'єра входять: С2- (негативне ставлення інших), С4- (відсутність самокерованості), С1V+ (самоінтерес), С5+ (самозвинувачення), С1- (відсутність самовпевненості).

Звернення до опису означених шкал самоставлення дозволяє вважати, що представникам цієї групи властиве очікування негативного ставлення до них інших людей. Така особа думає, що її особистість, характер і діяльність не здатні викликати в інших людей пошану, симпатію, схвалення, розуміння (С2-), вона переконана в підвладності свого Я зовнішнім обставинам. Це особи із поганою саморегуляцією, розмитим локусом Я, відсутністю тенденції шукати причини вчинків, результатів і власних особистісних особливостей у собі самому, що свідчить про відсутність або слабкий самоконтроль і самокерованість (С4-). Такі люди невпевнені в собі, несамостійні і уважають себе не вольовою людиною (С1-).

Крім того, таким особам властива схильність до самозвинувачення і наявність негативних емоцій по відношенню до власного Я (С5+). Проте, представники групи, що аналізується, все ж таки, виявляють до себе той інтерес (С1V+), що фіксує їх негативне ставлення до себе.

У табл. 4.13 презентовані значення t-критерію Ст'юдента, що підтверджують наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів самоставлення особистості представників обох груп обстежуваних.

Стосовно розвиненості в представників високобар'єрної групи аутосимпатії, самоповаги і самоприйняття важко зробити будь-які висновки, оскільки за відповідними шкалами переважають середні значення. При цьому, як показує аналіз результатів, низький рівень самовпевненості є наслідком заниженої самооцінки. Отже, ґрунтуючись на матеріалах, презентованих у цьому параграфі, можна зробити висновок про те, що невпевненість у собі, будучи цілісним симптомокомплексом, проявляється у виконавців у вигляді схильності до сценічних бар'єрів. За нашими даними, у співаків і музикантів занижена самооцінка може зовні проявитися як висока зарозумілість, високий самоконтроль або, навпаки, як занепокоєння, дратівливість. Окрім цього, унаслідок заниженої самооцінки у виконавців проявляється недовіра і підозрілість до інших людей.

Таблиця 4.13

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками самоставлення особистості у підвибірках, що порівнюються

Гр. ІнБ+ / Гр. ІнБ-	Показники самоставлення груп, що порівнюються					
	С5	С1	СII	СIII	СIV	С1
t-крит.	-9,87*	-12,0*	-25,4*	-10,6*	-1,34	-3,87*
Гр. ІнБ+ / Гр. ІнБ-	Показники самоставлення					
	С2	С3	С4	С5	С6	С7
t-крит.	-11,4*	-7,48*	-6,13*	8,25*	-9,88*	-6,55*

Особливо слід відмітити, що незважаючи на рівень самооцінки, зовні сценічна поведінка високобар'єрних виконавців часто виглядає в межах упевненої поведінки. Ймовірно внутрішня невпевненість у собі не завжди проявляється зовні, у поведінці на сцені завдяки тому, що виконавці можуть успішно використовувати навички упевненої поведінки. Ці навички можуть бути надбані в результаті навчання сценічної поведінки, завдяки сценічному досвіду, і завдяки наявності, все ж таки, загальної підвищеної уваги до себе (значення в додатному полюсі біля середньої лінії ряду), самоінтересу до властивих їм емоційних станів, у тому числі сумнівів, страхів, хвилювань тощо.

Показники сценічного бар'єру в співвідношенні з локусом контролю

Як вже було зазначено, локалізація контролю, або інакше – локус контролю – це якість особистості, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним зусиллям і здібностям. В основу визначення рівня суб'єктивного контролю покладено припущення про те, що люди різняться між собою за тим, як і де вони локалізують контроль над значними для себе подіями.

На думку Дж. Роттера, можливі два типи такої локалізації, які є полярними між собою: екстернальний та інтернальний. Екстернали уважають, що події, які з ними відбуваються є результатом впливу зовнішніх сил – ситуації, випадку, впливу інших людей, тощо. Люди з інтернальним типом суб'єктивної локалізації контролю інтерпретують події, що є для них значимі, як результат суто власної діяльності. Кожна людина має свої координати, певну позицію в означеному континуумі, що простягається від екстернального полюсу (типу) до інтернального [58; 59].

Таким чином, локалізація контролю особистості – це конструкт, що означає систему переконань людини щодо того, де розташовуються сили, що впливають на його долю і результат будь-яких його дій, у ньому самому (внутрішній, інтернальний локус контролю) або в якихось зовнішніх чинниках (екстернальний локус контролю). Саме такі уявлення про локус контролю дають нам підставу розповсюдити їх на характеристики особистості виконавця в її сценічній діяльності і дослідити взаємозв'язок локусу контролю із особливостями проявів сценічних бар'єрів. Коефіцієнти кореляцій між показниками сценічного бар'єра і локусу контролю презентовані в табл. 4.14.

Таблиця 4.14

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками сценічного бар'єра і локусу контролю

Показники локусу контр.	Показники сценічного бар'єра							
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ЛКЕ	265**	327**	353**	214**	261**	196**	287**	336**
ЛКІ	-219**	-319**	-333**	-230**	-262**	-193**	-292**	-327**

У табл. 4.15 надані значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічних виступів і показниками локусу контролю (вибірка слухачів психологів, N = 115).

Аналіз цієї таблиці свідчить про те, що показник екстернальності локусу контролю (ЛКЕ) додатно пов'язаний ($p \leq 0,01$) майже із усіма

показниками сценічного бар'єра, а показник інтернальності, на ж 1% рівні від'ємно пов'язаний із цими ж показниками сценічного бар'єра. Виключення стосується показника БМО (мотиваційний показник сценічного бар'єра), який не виявив зв'язків із локусом контролю.

Таблиця 4.15

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічних виступів і показниками локусу контролю (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Показники локусу контр.	Показники бар'єра публічних виступів							
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
ЛКЕ	299**	334**	252**		256**		250**	309**
ЛКІ	-244**	-337**	-237*	-190*	-276**	-188*	-278**	-317**

На рис. 4.5 презентовані діаграми локусу контролю груп обстежуваних із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра.

Значення t-критерія Ст'юдента засвідчують відмінності між однойменними показниками локусу контролю цих груп обстежуваних (t-критерій ЛКЕ = 13,87*; t-критерій ЛКІ = -13,07*). Про спрямованість локусу контролю слід судити по відносному перевищенню результатів одного виміру над іншим.

Отже, табл. 4.14, 4.15 і рис. 4.5 переконливо доводять, що особи, які мають схильність до сценічних бар'єрів (представники групи ІнБ+), скоріше виявляють екстернальність, і навпаки, обстежені, які не мають такої схильності (представники групи ІнБ-), тяжіють до інтернальності.



Рис. 4.5. Особливості локусу контролю груп обстежених із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра

Відомо, що у практиці психодіагностики по локусу контролю судять

про когнітивний стиль, що проявляється у сфері навчання, у тому числі і професійного навчання, а в нашому випадку – професійного навчання музики, співу тощо. Оскільки когнітивні компоненти психіки присутні в усіх її явищах, то уявлення про локус контролю поширюються і на характеристики особистості в її сценічній діяльності.

Бар'єрним виконавцям властива екстернальність, що виявляється в зовні спрямованій захисній поведінці. Будь-яка ситуація для таких осіб бажана як зовні стимульована, причому у випадках успіху екстернали демонструють і підкреслюють власні здібності. Особи, схильні до сценічних труднощів, до сценічних бар'єрів, у їх появі звинувачують інших людей, ситуацію, збіг обставин. Вони переконані, що невдачі є результатом випадковостей, або результатом негативного впливу інших людей. Слід зазначити, що саме такі виконавці більше потребують схвалення з боку викладачів, колег, і завжди потребують підтримки від аудиторії, від слухачів, від «залу», інакше їм тяжко подолати сценічний бар'єр. Проте, як стверджує Дж. Роттер, особливої вдячності за співчуття від екстерналів не доводиться чекати.

Небар'єрним виконавцям властива інтернальність. На відміну від екстерналів такі особи рідко відчують ситуативні сценічні бар'єри і не мають індивідуальної схильності до них. Вони переконані, що їхні успіхи або невдачі не є випадковими, – це залежить від їх власної компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і зусиль. Їх успіх є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності і самодіяльності. Унаслідок більшої власної активності поведінка інтерналів спрямована на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку здібностей і навичок. Слід зазначити, що в цілому, у реальній, зовні помітній поведінці інтернали справляють враження досить упевнених у собі людей, тим більше, що в житті вони частіше бувають успішнішими, ніж екстернали [187].

Нам імпонують уявлення Дж. Роттера, який не включав моральні оцінки в характеристики полюсів локусу контролю. Згідно з цими уявленнями людина, незалежно від моральних цінностей, завжди в принципі схильна поступати відповідно до її локусу контролю. У такому разі для екстерналів природно виявляється зв'язок із емоційною нестабільністю, що пояснює появу сценічних бар'єрів, а для інтерналів відзначається емоційна стабільність, що не сприяє переживанням сценічних бар'єрів [58].

Прояви рефлексивності та імпульсивності

Імпульсивність і рефлексивність у психології за своїм змістом розглядаються багатозначно, а саме, як: психічні властивості, інструментальний засіб організації діяльності, компоненти структури

діяльності, формально-динамічні характеристики інтелекту, форми мислиневої діяльності, фундаментальні механізми самопізнання і саморозуміння, закономірності і механізми управлінської діяльності і як стильова характеристика індивідуальності.

Таке широке трактування стильової (не пов'язаної з змістовими аспектами) характеристики імпульсивність – рефлексивність, очевидно, пов'язане з тим, що саме поняття «стиль», на думку М. А. Холодної [230], починає застосовуватися до всіх сфер психічної активності. Важливо уточнити те, що поняттям «стиль» (від лат. *stylus* – індивідуальний склад, спосіб здійснення чого-небудь, що відрізняється сукупністю своєрідних прийомів) у науці позначається найважливіша особливість індивідуальності, яка характеризується *варіативністю способів* взаємодії зі світом.

Основною особливістю будь-якого стилю (спілкування, когнітивного, емоційного, життєвого, діяльності та ін.), що пояснює необхідність його виникнення та існування, є його відповідність системному принципу еквіфінальності. Згідно з цим принципом у складних системах існують різні шляхи, які призводять до одного і того ж результату, фіналу. Іншими словами, завдяки стилю особистості, що мають різні властивості індивідуальності, можуть досягти успішності в одній і тій самій діяльності різними шляхами, різними способами (стиль – це і є спосіб, але не успіх).

Якщо врахувати, що стильові характеристики є стійкими, такими, що сформувалися в процесі життя людини під впливом як біологічних, так і соціальних чинників, і відбивають способи взаємодії з навколишньою дійсністю, то вони можуть бути певним чином пов'язані із стійкою схильністю до сценічних бар'єрів, які теж певним чином відбивають спосіб взаємодії виконавця із навколишньою дійсністю, а саме, зі сценічною ситуацією.

Задля визначення рівня розвитку *рефлексивності* ми використовували методика А. В. Карпова [67]. Ураховуючи те, що методика надійна, валідна, стандартизована і забезпечена таблицею перекладу тестових балів у стени, у нас не було необхідності в її адаптації.

Нагадаємо, що автор цієї методики розглядає рефлексивність як якісну психічну властивість індивіда, яка має певний діапазон відмінностей в індивідуальній мірі виразності. При цьому автор не зводить рефлексивність тільки до когнітивно-стильового параметра «рефлексивність–імпульсивність», а розглядає її значно ширше за своїм змістом, тобто як психічну властивість [67], що відповідає нашим інтересам. Для визначення рівня розвитку *імпульсивності* ми обрали опитувальник В. А. Лосенкова, який діагностує високий, середній і низький рівень імпульсивності [148].

Не зважаючи на те, що питання в методиках були орієнтовані на

діагностику вказаних характеристик рефлексивності, інтерпретація даних зводиться до опису особливостей яскравої і слабкої виразності властивостей, що вивчається. Отже, у табл. 4.16 надані кореляційні зв'язки між показниками імпульсивності, рефлексивності та показниками сценічного бар'єра.

Таблиця 4.16

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками сценічного бар'єра та імпульсивністю і рефлексивністю

Показники	Показники сценічного бар'єра					
	БПф	БЕм	БКг	БК-Р	БСтп	ІнБ
Імп	141*	180*	207**	171*	152*	188**
Рефл	-260**		-170*	-178**		-190**

Перш за все, привертає на себе увагу загальна тенденція існування додатніх зв'язків певних показників сценічного бар'єра із імпульсивністю, і від'ємних – з рефлексивністю. Зокрема, показник Імп (імпульсивність) додатно пов'язаний з показниками сценічного бар'єра БПф (психологічний показник), БЕм (емоційний), БК-Р (контрольно-регулятивний) і БСтп (показник стоп-реакції) на рівні 5% і з показниками БКг (когнітивний), ІнБ (індекс сценічного бар'єра) на рівні 1%. Що стосується рефлексивності, то виявлені від'ємні зв'язки з такими показниками сценічного бар'єра, як БПф, БК-Р та ІнБ на рівні 1% і показником БКг на рівні 5%.

У табл. 4.17 надані значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічних виступів і показниками імпульсивності і рефлексивності (вибірка слухачів психологів, N=115).

Таблиця 4.17

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єра публічних виступів та імпульсивністю і рефлексивністю (вибірка слухачів психологів, N = 115)

Показник и	Показники бар'єра публічних виступів					
	БПф	БЕм	БКг	БК-Р	БСтп	ІнБ
Імп	220*	217*	208*	260**	202*	236*
Рефл			- 218*	- 210**		236*

Характер зв'язків між означеними показниками, в основному, подібний табл.4.16, за винятком відсутності зв'язку між показниками БПф і Рефл.

Ці зв'язки підтверджують діаграми імпульсивності і рефлексивності представників двох груп бар'єрів – із високим і низьким рівнем схильності до сценічних бар'єрів, що оприєвлено на рис. 4.6.

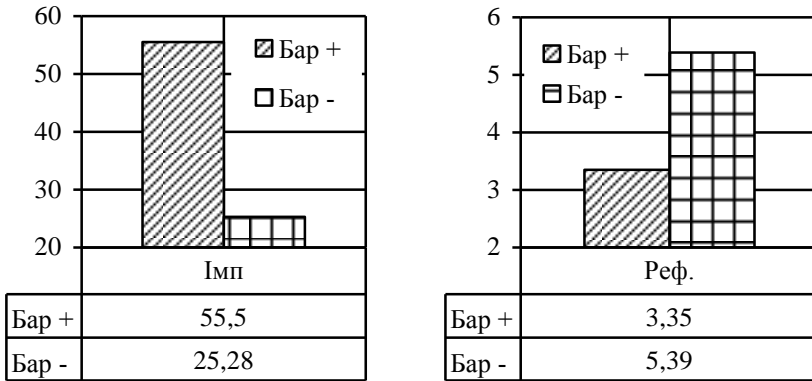


Рис. 4.6. Особливості імпульсивності і рефлексивності груп обстежуваних осіб, які відрізняються високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра

Значення t-критерія Ст'юдента між однойменними показниками імпульсивності і рефлексивності двох груп обстежуваних, що схильні і не схильні до сценічних бар'єрів, свідчать про наявність значимих розбіжностей між ними (значення t-критерію для імпульсивності становить 10,37*; значення t-критерію для рефлексивності становить -4,75*). Це означає, що особам, які схильні до переживання сценічних бар'єрів (високобар'єрним) властива імпульсивність, а тим особам, які не схильні до них (низькобар'єрним) – рефлексивність.

Високобар'єрні виконавці характеризуються імпульсивністю. Вони, як правило, тривалий час не замислюються про свою поведінку в житті і на сцені, особливо в неочікуваній та невизначеній ситуації; рідко наперед зважують на труднощі, що їх чекають у процесі досягнення мети; не продумують деталі сценічної діяльності, орієнтуючись на кінцеву мету. Імпульсивні виконавці не схильні до аналізу своїх дій, мотивів, вчинків, бажань; рішення приймають швидко, іноді не замислюючись; вважають за краще діяти, а не роздумувати про причини своїх невдач; у безлічі ситуацій діють імпульсивно, керуючись першою думкою, що прийшла в голову; часто не можуть передбачити, якої поведінки чекають від них довколишні; не замислюються, які думки і почуття викликають в інших людей їх дії, реакції і вчинки.

Особам, що не схильні до сценічних бар'єрів (низькобар'єрним), властива рефлексивність. Це означає, що такі виконавці характеризуються високим самоконтролем поведінки, постійним обдумуванням своєї діяльності, особливо професійно-сценічної; систематичним аналізом того, що відбувається з ними. Їм властива висока міра розгорнутості процесів

ухвалення рішення. Ці особи відрізняються схильністю до самоаналізу і в конкретних життєвих ситуаціях, і в професійних ситуаціях, ретельністю планування деталей своєї поведінки, своєї ролі, свого виступу на сцені, часто звернені до майбутніх подій, орієнтовані на майбутнє.

Отже високобар'єрні виконавці характеризуються імпульсивністю, а низькобар'єрні – рефлексивністю, що логічно доповнює психологічну характеристику представників груп, що вивчаються.

Мотивація аффіліації та мотивація досягнень осіб, схильних і не схильних до переживання сценічних бар'єрів

Аффіліація (від англ. *affiliation* «з'єднання, зв'язок») – це прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини у створенні, збереженні і зміцненні теплих, довірливих, емоційно значущих відносин з іншими людьми. Особистість, котра має цю потребу, не лише постійно прагне до людей і отримує задоволення від емоційного спілкування з ними, але в людських стосунках бачить один з головних сенсів життя. Іноді ця потреба стає настільки значущою, що переважає інші важливі потреби особистості [163, с. 171].

Аффіліація – це певний клас соціальних взаємодій, що мають як повсякденний, так і фундаментальний характер: зав'язування і підтримку стосунків з іншими людьми, які переслідують різні цілі (як справити враження, як володарювати над іншими, як отримувати і надавати допомогу та ін.).

Нагадаємо, що мотивацію аффіліації ми вивчали за допомогою опитувальника А. Мехрабіана в модифікації М. Ш. Магомед-Емінова. Ця методика вимірює два узагальнені мотиви: прагнення до прийняття (аффіліативна тенденція) і страх відкидання (чутливість до відкидання).

Мотивації досягнень – це прагнення особистості до успіху і спрямованість активності на досягнення мети. Для вивчення мотивації досягнень ми обрали також тест-опитувальник А. Мехрабіана, що вимірює результуючу тенденцію мотивації досягнення, а саме, – різницю між мотивом прагнення до успіху і мотивом уникнення невдачі. Нагадаємо, що високі показники мотивації досягнень означають тенденцію досягнення, а низькі оцінки – тенденцію уникнення невдачі [126; 165].

У табл. 4.18 презентовані результати кореляційного аналізу між показниками сценічного бар'єра і показниками мотивації аффіліації та мотивації досягнень.

Як показує аналіз таблиці, з показником МСВ (мотивація страху відкидання) додатно пов'язані такі показники сценічного бар'єра, як БЕМ (емоційний компонент) і ІнБ (індекс сценічного бар'єра) на 1% рівні значущості, та показники БКг (когнітивний компонент), БК-Р (контрольно-

регулятивний), БСтп (стоп-реакція) на 5% рівні. Також привертає до себе увагу наявність від'ємних зв'язків майже всіх показників сценічного бар'єра із показником МДО (мотивація досягнень) переважно на 1% рівні значущості. Виняток стосується показника БМо (мотивація досягнень), який пов'язаний із МДО додатно ($p \leq 0,05$). Загалом, такі результати можуть свідчити про те, що, з одного боку, сценічні бар'єри супроводжуються страхом відкидання і блокують мотивацію досягнень, а з другого боку, – відсутність мотивації досягнень і наявність страху відкидання сприяють появі сценічного бар'єра. Тепер зробимо спробу розглянути і порівняти узагальнені стійкі мотиватори, що входять до структури мотивації аффіліації: прагнення до прийняття і страх відкидання, які виявлені у двох групах обстежуваних із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра.

Таблиця 4.18

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками сценічного бар'єра і показниками мотивації аффіліації та мотивації досягнень

Показн. мотив.	Показники сценічного бар'єра								
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БМо	БЕрг	БСтп	ІнБ
МСВ		197**	140*		162*			152*	182**
МДО	-206**	-162*	-246**	-165**	-260**	151*	-191**	-155*	-242**

Примітка: позначення МСВ – мотивація страху відкидання, МДО – мотивація досягнень.

На рис. 4.7. презентовані діаграми показників мотивації аффіліації двох груп обстежуваних.

Як показують діаграми, рівень прагнення до прийняття (МПП) майже однаковий в осіб схильних і не схильних до сценічного бар'єра. Слід зазначити, що вочевидь, саме тому і не виявилися зв'язки між показниками сценічного бар'єра і показником МПП (див. табл. 4.18).

Тепер розглянемо діаграми мотивації досягнень і мотивації уникнення невдач цих самих груп обстежуваних, що презентовані на рис. 4.8.

Пошук розбіжностей також не мав успіху (див. табл. 3.13): значення t-критерію Ст'юдента не підтверджують наявність розбіжностей між однойменними показниками МПП двох груп обстежуваних: із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра.

Діаграми, презентовані на рис. 4.8, наглядно демонструють розбіжності між показниками МДО і МУН двох груп обстежуваних: МДО (мотивація досягнень) вище у представників групи «небар'єрних», а МУН (мотивація уникнення невдач) у «бар'єрних». Отже, підтверджуються результати кореляційного аналізу (див. табл. 3.12) стосовно взаємозв'язків між означеними феноменами. Можна

стверджувати, що за наявності стійкої схильності до сценічного бар'єра губиться стійкість (усталеність) мотивації досягнення бажаних цілей (МДО) і наростає мотивація уникнення невдач (МУН). Також можна припустити, що при перевазі мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення бажаних цілей можна очікувати появу сценічних бар'єрів.

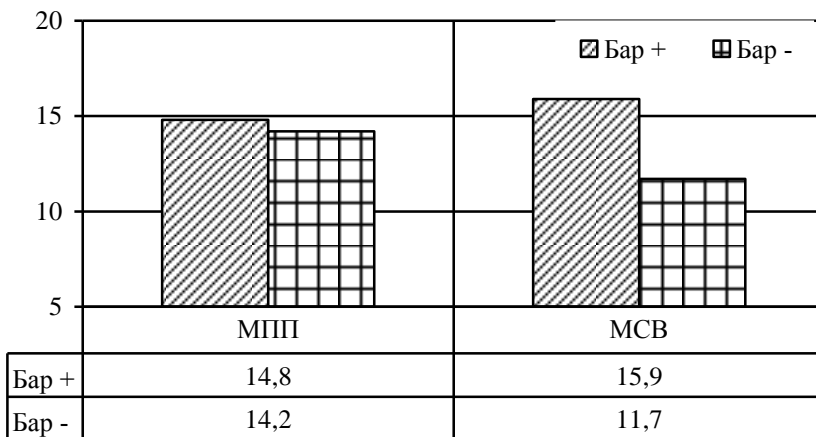


Рис. 4.7. Особливості мотивації аффіліації груп обстежуваних із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра. Примітка: позначення МПП – прагнення до прийняття, МСВ – страх відкидання.

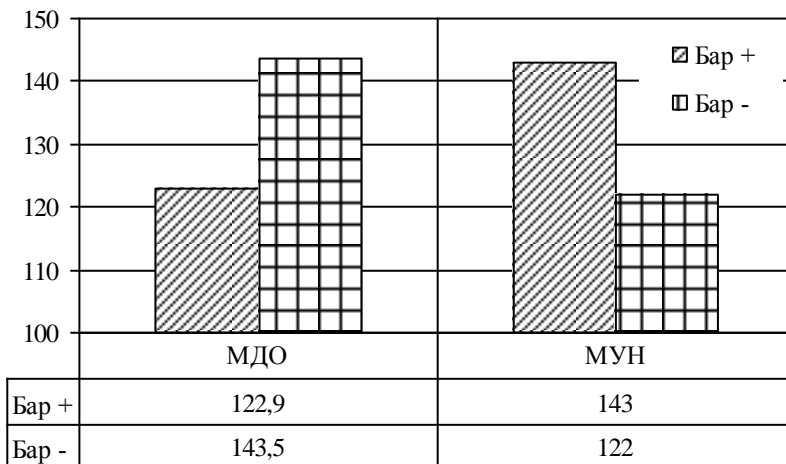


Рис. 4.8. Особливості мотивації досягнень груп обстежуваних із високим і низьким значенням індексу сценічного бар'єра.

Примітка: позначення мотиваторів, що входять до структури мотивації досягнень: МДО – мотивація досягнень, МУН – мотивація уникнення невдач.

Підтвердження результатів аналізу діаграм, що розглянуті в цьому підрозділі, можна знайти у табл. 4.19, де представлені значення t-критерію Ст'юдента, що показують наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів мотивації аффіліації та мотивації досягнень груп обстежуваних осіб, які схильні (ІнБ+) і не схильні (ІнБ-) до сценічних бар'єрів.

Таблиця 4.19

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками мотивації аффіліації та мотивації досягнень двох груп обстежуваних

Група ІнБ+ і Група ІнБ-	Показники мотиваторів груп, що порівнюються			
	МПП	МСВ	МДО	МУН
t – критерій	0,251	2,83*	-3,02*	3,23*

Слід зазначити, що відповідно до поглядів Дж. Дигман, Р. Кеттелла і Дж. Роттера прагнення до досягнення має на позитивному полюсі властивості наполегливості, планомірності, старанності, відповідальності, акуратності і впорядкованості. Негативний полюс складають апатичність, недбалість, безвідповідальність і необов'язковість [58; 59]. Отже, спираючись на ці дані та на результати наших емпіричних досліджень, можна вважати, що бар'єрним особам також властива апатичність, недбалість, безвідповідальність, необов'язковість і страх відкидання, а не бар'єрним – ті риси, що характеризують осіб, які прагнуть до досягнення мети (наполегливість, планомірність, старанність, відповідальність, акуратність і впорядкованість).

4.2. Угрупування простору показників методами факторного та кластерного аналізів

Проведений кореляційний аналіз великої кількості показників фіксує зв'язок між ними у вигляді сукупності кореляцій. Проте отримані результати залишаються на рівні констатації фактів і не розкривають при цьому ні характеру знайдених взаємозв'язків, ні причинно-наслідкових стосунків.

Задля того, щоб зробити наочним приховані закономірності, виділити найбільш суттєві взаємозв'язки між великою кількістю змінних використовуються багатовимірні методи статистичної обробки даних. Серед таких багатовимірних статистичних методів ми обрали факторний і кластерний (кластер – гроно) аналізи даних. Радикальної різниці між перерахованими методами багатовимірною аналізу даних немає.

Відмінності полягають лише в зручності представлення тих або інших даних або в особистісних перевагах дослідників [239, с. 129].

А. Спочатку розглянемо результати факторного аналізу даних.

Факторний аналіз полягає у виявленні та інтерпретації факторів. Фактор – це узагальнена змінна, яка дозволяє згорнути частину інформації, тобто представити її в доступному для аналізу вигляді (наприклад, факторні теорії особистості виділяють ряд узагальнених характеристик поведінки, які в цьому випадку називаються рисами особистості).

У цій роботі застосовувався мультифакторний аналіз, розроблений Л. Герстоном [262]. Він базується на припущенні про наявність у будь-якій кореляційній матриці групових і специфічних факторів. Конкретно нами був використаний один з поширених методів мультифакторного аналізу – центроїдний метод з наступним обертанням, ротацією (Principal Component Analysis and Rotation Method) отриманих факторів [8; 82; 118; 122; 222].

Вихідною матрицею для проведення факторного аналізу стала матриця інтеркореляцій показників сценічних бар'єрів, емоційності та тих рис особистості, що вивчаються у співвідношенні з показниками сценічних бар'єрів. В результаті факторизації масиву вихідних даних, одержаних у нашому емпіричному дослідженні, з наступною косокутвеною ротацією було обрано чотирьохфакторну модель, що представлена у табл. 3.14. Ми обрали саме цю модель тому, що вона відповідає основним вимогам, що пред'являються до факторної моделі, а саме: єдності, субординації, взаємозалежності та взаємодоповнюваності [122; 222], а також уявленням А. Е. Ольшаннікової і Л. Т. Ямпольського, які запропонували остаточний вибір одного з декількох допустимих факторних рішень робити за допомогою п'яти взаємопов'язаних критеріїв. До таких критеріїв автори відносять: компактність, тобто, об'єднання ознак з досить високими навантаженнями; міру незалежності факторів один від одного, тобто наявність істотно меншого зв'язку між факторами, ніж між ознаками всередині кожного з факторів; інформаційна надійність, що досягається об'єднанням досить великого числа ознак, що доповнюють, перевіряють, контролюють один одного; стійкість, тобто здатність зберігати свою структуру при збільшенні числа факторів; можливість психологічної інтерпретації і значущість отриманих факторів [135, с. 159].

Отже, в обраній нами моделі виділено стосовно 57 показників, що досліджуються, чотири фактори, серед яких у різних якісно-кількісних сполученнях розподілилися усі показники. Слід зазначити, що при спробі збільшити число факторів (п'ятифакторна модель і так далі) картина істотно не змінювалася, тобто зберігалися ті ж чотири фактори, проте інші не мали достатньої надійності.

Аналіз табл. 4.20 виявляє загальні тенденції для усіх чотирьох факторів:

по-перше, в усіх факторах спостерігається насиченість і за показниками, і за факторною вагою; по-друге, всі фактори цієї моделі є біполярними, тобто мають два протилежних за знаком і змістом полюси.

Таблиця 4.20

Результати факторизації масиву вихідних даних

Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4	
Показн.	Вага	Показн.	Вага	Показн.	Вага	Показн.	Вага
1	2	3	4	5	6	7	8
ІнБ	845	ЗПА	886	FV	728	СІІ	598
БЕМ	736	ЛІСС	774	FXII	701	СІ	558
БКГ	723	ТОСО	674	FX	665	СІ	519
БКН	703	ГПН	564	FVI	598	С3	464
БК_Р	699	УЕП	552	ССм	561	СІІ	459
БСТп	670	ШОСС	550	ВуС	464	С6	448
БЕрг	669	ГДМ	547	ІнСк	428	С7	434
БПф	594	ГЗм	481	Р	337	С5	418
FIV	461	ПЗЗ	444	ПЗЗ	277	ЛКІ	414
FVII	409	МДО	385	FIX	236	С2	400
Імп	353	Р	278	С5	200	С4	369
FIII	309	ССм	273	ШОСС	166	FVII	310
FII	287	ЛКІ	234	БСТп	-141	FIX	299
FX	287	СІ	209	ІнБ	-141	CIV	288
С	272	Реф	162	CIV	-142	БМо	275
FI	268	С7	141	Імп	-149	FXI	235
Г	255	Імп	-191	БЕМ	-171	FIV	217
ЛКЕ	242	БКГ	-204	С5	-173	ТОСО	205
П	217	БПф	-217	БЕрг	-187	ЗПА	194
С7	-152	FI	-220	Реф	-330	С	-148
ВуС	-153	FVII	-234	FXI	-370	БПф	-233
СІ	-176	ЛКЕ	-258	FI	-376	БК_Р	-339
ССм	-198	FVIII	-298	МІІІ	-379	БЕМ	-344
МДО	-202	FIX	-331	П	-380	БКГ	-348
ПЗЗ	-205	С	-343	FIII	-480	БЕрг	-377
С4	-213	FXI	-350	FVIII	-600	ЛКЕ	-391
ЛКІ	-216	FIV	-377	МСВ	-665	БСТп	-410
Р	-230	Г	-387			БКН	-418
С2	-264	FIII	-422			С5	-436
Реф	-373	П	-506			ІнБ	-456

Примітка: 1) в цій таблиці приведені тільки значущі рівні факторної

ваги; 2) нулі і коми опущені.

Для уточнення змісту і інтерпретації кожного фактора на основі цієї таблиці складені їх психологічні характеристики з урахуванням переважно високих значень коефіцієнтів (факторних вагів) у кожному блоці показників, що вивчаються. Отже, розглянемо зміст кожного фактора окремо.

Фактор І – «Сценічний бар'єр – рефлексивність».

На додатному полюсі цей фактор об'єднує всі показники сценічного бар'єра (психофізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий, контрольно-регулятивний, ергічний, показник загальної схильності до «стоп-реакцій» та індекс сценічного бар'єра), крім показника БМо (мотиваційно-ціннісний); більшість факторів особистості за методикою FPI (роздратованість, реактивна агресивність, депресивність, спонтанна агресивність, екстраверсія, невротичність); імпульсивність, екстернальність та показники від'ємних емоцій – С (страх) та Г (гнів). На цьому моменті слід окремо зупинитися. У попередніх підрозділах був наданий аналіз кореляційних зв'язків показників схильності до сценічних бар'єрів із усіма властивостями особистості, що вивчаються у співвідношенні з ними. Саме ці результати становлять основу факторного і кластерного аналізів даних.

Виключення стосується лише емоційності – кореляційний аналіз між її показниками і компонентами сценічних бар'єрів буде наведений у наступному підрозділі разом із результатами якісного аналізу і поясненнями до вибору логіки такої презентації емпіричних даних, стосовно співвідношення емоційності і сценічних бар'єрів.

Проте групування показників, що вивчаються у цій роботі ми здійснювали за включенням показників емоційності задля отримання цілісної картини змісту факторної і кластерної моделі. Отже, від'ємний полюс першого фактора представлений більш строкатим складом показників, який включає: рефлексивність (найбільша факторна вага), очікування позитивного ставлення інших, радість, інтернальність, самокерівництво, показник загальної задоволеності, мотивацію досягнення, соціальну сміливість, самовпевненість, впевненість у собі та саморозуміння.

Означені полюси цього фактора зосередили в собі дві протилежності: блок рис особистості, що групуються біля показників сценічного бар'єра, що дає нам право вважати їх як таких, що провокують, і, навіть, *приречують* особистість на переживання СБ, *сприяють* його появі, і блок рис особистості, що сприяють *запобіганню* сценічного бар'єра і, навіть, його ліквідації.

Цікаво те, що Додатний полюс показників цього фактора («Сценічний

бар'єр») супроводжується емоціями із від'ємним знаком (гнів, страх), а від'ємний полюс «Рефлексивність», навпаки, емоціями з додатнім знаком (радість).

Фактор II ми назвали «**Загальна адаптивність – печаль, депресивність**».

Додатний полюс включає усі показники адаптивності: загальний показник адаптивності, легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в сигналах соціуму, готовність до подолання невдач, усталеність емоційного переживання, широту охоплення сигналів соціуму, готовність до досягнення мети, готовність змінюватися, показник загальної задоволеності; показник мотивації досягнення, радість, соціальну сміливість, інтернальність, самоповагу, рефлексивність та саморозуміння.

Від'ємний полюс фактора II об'єднує такі показники, як печаль (найбільша факторна вага), депресивність, гнів, роздратованість, емоційна лабільність, страх, сором'язливість, відкритість, екстернальність, реактивна агресивність, невротичність, психофізіологічна та емоційна складова сценічного бар'єра, імпульсивність.

Можна вважати, що саме комплекс показників, що містяться в додатному полюсі, може забезпечити *успішну адаптацію* виконавця до неочікуваних та невизначених ситуацій сценічного виступу. Проте, зміст від'ємного полюсу фактора II об'єднує показники, що *підтримують* схильність до сценічних бар'єрів.

Фактор III – «**Товариськість – страх відкидання**».

Додатний полюс цього фактора окрім показника «товариськість» (за методикою FPI) містить такі показники, як: маскулітність, екстраверсія, урівноваженість, соціальна сміливість, впевненість у собі, ініціатива у соціальних контактах, радість, загальна задоволеність, відкритість, інтегральний показник самоствавлення і показник широти обхвату сигналів соціуму.

Від'ємний полюс фактора III включає такі показники, як: страх відкидання, сором'язливість, депресивність, печаль, прагнення до прийняття, невротичність, емоційну лабільність, рефлексивність, самозвинувачення, показники енергетичної (ергічної) та емоційної складової сценічного бар'єра, його композитну оцінку та показник загальної «стоп-реакції».

Таким чином, фактор III характеризує, більшою мірою, психологічний зміст соціального самопочуття – від соціальної сміливості, впевненості у собі до сором'язливості, самозвинувачення, впритул до самого сценічного бар'єра.

Фактор IV – «**Позитивне самоствавлення – Загальна схильність до сценічного бар'єра**».

Додатний полюс об'єднує показники самоставлення (аутосимпатія, самовпевненість, самоповага, самоприйняття, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, саморозуміння, інтегральний показник самоставлення, ставлення інших, самокерівництво, самоінтерес), інтернальність, деякі особистісні фактори (маскулінність, відкритість, емоційна лабільність, роздратованість), показники адаптивності (точність орієнтації в соціальних очікуваннях, загальний показник адаптивності). Окрім того, саме в додатному полюсі даного фактора виявлений лише один фактор сценічного бар'єра – його мотиваційна складова.

Від'ємний полюс представлений такими показниками, як: самозвинувачення, екстернальність, страх і компонентами сценічного бар'єра (індекс сценічного бар'єра та його показники: конативний, емоційний, когнітивний, психофізіологічний, контрольно-регулятивний, ергічний, загальна «стоп-реакція»). Отже, цей фактор за своїм змістом нагадує фактор I, але там протистояли полюсові сценічного бар'єра не характеристики самоставлення, а рефлексивність.

В цілому результати факторного аналізу підтверджують зв'язки психологічних властивостей особистості, що вивчаються, показники яких у різних комбінаціях включаються у виділені фактори. Розподіл по полюсах різних показників схильності до сценічного бар'єра в одних і тих самих факторах (фактор IV), а також їх представлення у різних факторах (фактори I, II, III), дозволяє не лише уточнити їх позиції в рамках властивості, що вивчається, тобто, у рамках єдиного феномена сценічного бар'єра, але і дослідити симптомокомплекси пов'язаних із ними властивостей особистості. Це, у свою чергу, доповнює феноменологію сценічного бар'єра, розкриває його особливості, що виявляються в проявах закономірно пов'язаних із його структурними компонентами рис (якостей) особистості, у тому числі і професійно важливих.

Отримані дані про розподіл показників дозволяють стверджувати про наявність найбільш узагальнених чинників, що запобігають появі та проявам сценічних бар'єрів. Це *рефлексивність*, що характеризує певні когнітивні особливості (здатність до ретельного аналізу подій і власних станів, поміркованого прийняття рішень), *адаптивність* як готовність до нових, неочікуваних та невизначених ситуацій та здатність до швидкої адаптації до них, *товариськість*, що визначає активність у спілкуванні, орієнтацію на людей, соціальні контакти, *позитивне ставлення до себе* як прийняття себе, глобальне відчуття своєї цінності, упевненість у собі.

Б. Результати кластерного аналізу. Як вже було зазначено, ми використовували також кластерний аналіз показників, що вивчаються.

На рис 4.9 представлена дендограма, аналіз якої дасть нам можливість виділити провідні ознаки (показники) і виявити ієрархію їх взаємозв'язків.

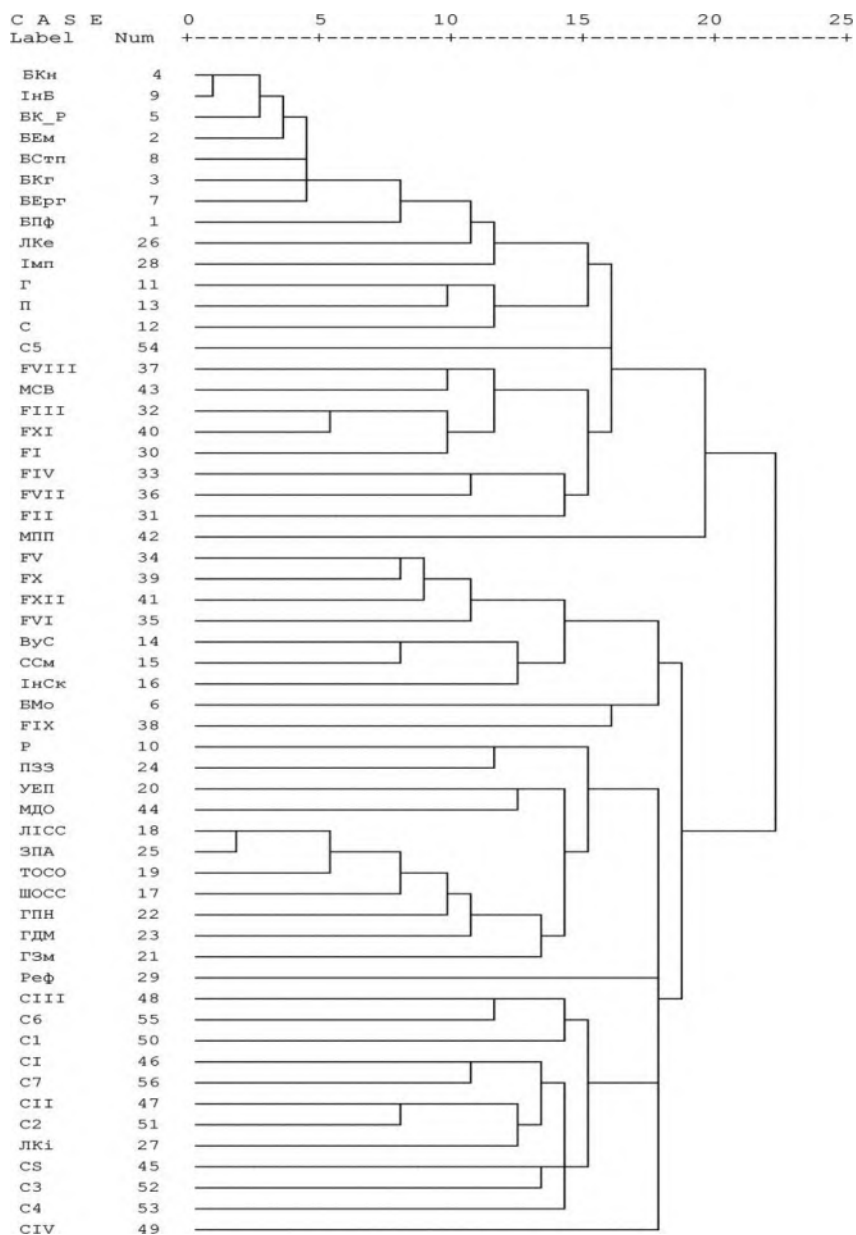


Рис. 4.9. Дендограма показників (кластерний аналіз)

При розгляді результатів кластерного аналізу можна виділити чотири кластери, які утворюють два блоки. Кожний блок об'єднує певну групу показників.

Перший блок, він же і **перший кластер**, об'єднує показники, що характеризують переважно прояви сценічних бар'єрів і рис особистості, що їх супроводжують. Зокрема, до першого кластеру входять такі показники сценічного бар'єра, як: БКн (конативний), ІнБ (композиційна оцінка), БК-Р (контрольно-регулятивний), БЕм (емоційний), БСтп (загальна «стоп-реакція»), БКг (когнітивний), БЕрг (ергічний), БПф (психофізіологічний). Крім того, цей кластер включає ЛКЕ (екстернальність), Імп (імпульсивність); емоційні модальності «Гнів», «Страх», «Печаль» і такі показники, як С5 (самозвинувачення), FVIII (сором'язливість), МСВ (страх відкидання), FIII (депресивність), FXI (емоційна лабільність), FI (невротичність), FIV (роздратованість), FVII (реактивна агресивність), FII (спонтанна агресивність) і МПП (прагнення до прийняття). Вершиною цієї піраміди є показник FI (невротичність), що є інтегратором цього кластера, і два показники – FVIII (сором'язливість) і FXI (емоційна лабільність).

Другий великий блок об'єднує другий, третій і четвертий кластери.

Отже **другий кластер**, де інтегратором є показник ССм (соціальна сміливість), об'єднує таку групу показників: FV (товариськість), FX (екстраверсія – інтроверсія), FXII (маскулінність – фемінінність), FVI (урівноваженість), ВуС (упевненість у собі), ССм (соціальна сміливість), ІнСк (ініціатива у соціальних контактах), БМО (мотиваційна складова), FIX (відкритість).

Третій кластер містить такі показники: модальність «Радість», МДО (мотивація досягнення) і всі показники соціальної адаптивності: ПЗЗ (показник загальної задоволеності), СЕП (стійкість емоційного переживання), ЛІСС (легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ЗПА (загальний показник адаптивності), ТОСО (Точність орієнтації в соціальних очікуваннях), ШООС (широта охоплення сигналів соціуму), ГПН (готовність до подолання невдач), ГДМ (готовність до досягнення мети), ГЗ (готовність змінюватися). Узагальнюючим показником цього кластера є показник ЛІСС (легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму).

І нарешті, **четвертий кластер** об'єднує показники, що залишилися, переважно показники самоставлення СIII (очікування позитивного ставлення від інших), С6 (самоінтерес), С1 (самовпевненість), СІ (самоповага), С7 (саморозуміння), СII (аутосимпатія), С2 (ставлення інших), ЛКІ (інтернальність), С5 (інтегральний показник самоставлення), С3 (самоприйняття), С4 (самокерівництво), СIV (самоінтерес). У цьому кластері інтегратором виступає показник С7

(саморозуміння). Третій і четвертий кластер пов'язані через показник Реф (рефлексивність).

Таким чином, результати кластерного аналізу підтверджують факторний: кластери-інтегратори відображують зміст таких факторів, як «Сценічний бар'єр» – Додатний полюс першого фактора; «Загальна адаптивність» – Додатний полюс другого фактора; «Товариськість» – Додатний полюс третього фактора і «Позитивне самоставлення», що характеризує Додатний полюс четвертого фактора.

ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ

У цьому розділі подано результати дослідження, спрямованого на пошук психологічних особливостей осіб, які відрізняються високим та низьким рівнем схильності до переживань сценічних бар'єрів; результати вивчення характеру взаємозв'язків між показниками схильності до переживань сценічних бар'єрів та обраним спектром властивостей особистості, що супроводжують їх прояви; надані результати групування показників, що вивчаються, методом факторного та кластерного аналізів даних.

1. У нашій роботі застосовано кількісний (кореляційний, факторний, кластерний) і якісний (метод «асів», профілів, щоденник тощо) аналізи даних. За допомогою кількісного аналізу групується простір *ознак* (показників), що досліджуються. За допомогою якісного аналізу (метод «асів») групується обстежені за певною ознакою, а саме, за рівнем розвитку схильності до переживання сценічного бар'єра (високобар'єрні особи і низькобар'єрні) і за емоційною диспозицією (схильність до переживань емоцій певної модальності).

2. Встановлено значимі, переважно на рівні 1%, від'ємні кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживань сценічного бар'єра (за виключенням мотиваційної складової сценічного бар'єра) і показниками соціальної адаптивності. За допомогою аналізу та порівнянню профілів адаптивності виконавців, які відрізняються рівнем розвитку схильності до переживання сценічного бар'єра, доведено, що низькобар'єрні особи характеризуються високими значення показників соціальної адаптивності, а високобар'єрні, навпаки, мають низькі значення показників адаптивності. Отже, емпірично доведено, що в осіб, схильних до сценічних бар'єрів, недостатньо розвинена адаптивність, у результаті чого порушується рівновага взаємостосунків особистості зі змінним середовищем.

3. Виявлені значимі коефіцієнти кореляцій між показниками двох рядів психічних явищ – показників сценічного бар'єра і шкал за методикою GPI. Додатні значимі зв'язки, що отримані між більшістю показників сценічних бар'єрів і такими шкалами, як невротичність (FI), депресивність (FIII), роздратованість (FIV), реактивна агресивність (FVII), сором'язливість (FVIII) показують загострення бар'єрів, що переживаються на сцені при наявності означених рис особистості. Від'ємні значимі зв'язки, отримані між показниками феноменів, що вивчаються, свідчать про несумісність сценічних бар'єрів із товариськістю (FV), врівноваженістю (FVI) та маскулінністю (FXII). Аналіз профілів високобар'єрних осіб та низькобар'єрних також встановлює протилежні тенденції в проявах властивостей особистості,

що діагностовано методикою FPI. Особам схильним до сценічних бар'єрів на відміну від несхильних до бар'єра властива сором'язливість (FVIII+), невротичність (FI+), емоційна лабільність (FXI+) та роздратованість (FIV+).

4. При вивченні співвідношення сценічних бар'єрів і впевненості в собі встановлено, що висока впевненість у собі несумісна з переживаннями сценічного бар'єра, про що свідчать значимі від'ємні кореляційні зв'язки, переважно на рівні 1%, між показниками феноменів, що вивчаються. Якісний аналіз за допомогою метода профілів також показує, що особи, схильні до переживання сценічних бар'єрів, характеризуються невпевненістю і в собі (ЗВС-), боязкістю і соромливістю (ССм-), що ставить під сумнів професійну придатність виконавців з подібними якостями особистості.

5. При дослідженні компонентів сценічних бар'єрів у зв'язку із самоставленням встановлені тільки від'ємні значимі зв'язки, за виключенням додатного зв'язку на рівні 5% між мотиваційною складовою сценічного бар'єра (БМо) і самоінтересом (СІV). При цьому, до комплексу домінуючих показників самоставлення групи високобар'єрних обстежуваних входять: очікування негативного ставлення інших (С2-), відсутність самокерівництва (С4-), самозвинувачення (С5+), відсутність самовпевненості (С1-) на фоні самоінтересу (СІV+). Встановлено, що внаслідок заниженої самооцінки у виконавців проявляється недовіра і підозрілість до інших людей.

6. Виявлено, що показник екстернальності локусу контролю (ЛКЕ) додатно, а показник інтернальності від'ємно, пов'язані ($p < 0,01$) майже з усіма показниками сценічного бар'єра (за виключенням мотиваційного показника сценічного бар'єра). Встановлено, що особи, які мають схильність до сценічних бар'єрів (представники групи ІнБ+), скоріше виявляють екстернальність, і навпаки, обстежені, які не мають такої схильності (представники групи ІнБ-), тяжіють до інтернальності.

7. Звертає на себе увагу загальна тенденція існування додатних зв'язків показників сценічного бар'єра із імпульсивністю, і від'ємних – із рефлексивністю. Якісний аналіз підтвердив імпульсивність високобар'єрних виконавців на відміну від низькобар'єрних, які характеризуються рефлексивністю.

8. Встановлено, що мотивація страху відкидання (МСВ) додатно, а мотивація досягнень (МДО) від'ємно пов'язані з показниками сценічного бар'єра. Отже результати кореляційного і якісного аналізу свідчать про те, що сценічні бар'єри супроводжуються страхом відкидання і блокують мотивацію досягнень, у той же час відсутність мотивації досягнень і наявність страху відкидання сприяють появі

сценічного бар'єра.

Доведено, що при наявності стійкої схильності до сценічного бар'єра знижується рівень мотивації досягнення бажаних цілей (МДО) і наростає мотивація уникнення невдач (МУН).

9. У результаті факторизації масиву всіх вихідних даних за допомогою мультифакторного аналізу з наступною косокутною ротацією було обрано чотирьохфакторну модель. Усі чотири фактори є біполярними: перший фактор характеризується як «Сценічний бар'єр – Рефлексивність», другий – «Загальна адаптивність – Сором'язливість», третій – «Товариськість – Страх відкидання», четвертий – «Позитивне самоставлення – Загальна схильність до сценічного бар'єра». Отже результати факторного аналізу підтверджують зв'язки психологічних властивостей особистості, що вивчаються, показники яких у різних комбінаціях включаються у виділені фактори. Результати кластерного і факторного аналізу співвідносяться між собою.

Розділ V.

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

5.1. Індивідуально-психологічні особливості сценічних бар'єрів осіб із різним типом емоційності

Як ми вже зазначено, результати емпіричного пошуку співвідношення показників схильності до сценічних бар'єрів і емоційності ми презентуємо після факторного аналізу. Це зумовлено тим, що емоційність розглядається не тільки як риса особистості, що супроводжує, аранжує прояви сценічного бар'єра, а, перш за все, як *чинник індивідуальних відмінностей у його проявах, як предиктор*, що визначає специфіку схильності до сценічних бар'єрів і формоутворююче впливає на структуру означеного феномена.

У цій частині тексту викладені результати, що розкривають специфіку переживання сценічних бар'єрів та їх індивідуально-психологічні характеристики у виконавців, котрі розрізняються емоційною диспозицією (схильністю до переживання емоцій певної модальності). Отже, спочатку розглянемо результати кореляційного аналізу між двома рядами означених явищ: між показниками сценічного бар'єра і показниками (модальностями) емоційності (див. табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками сценічного бар'єра і емоційності (N = 204)

Показники емоційності	Показники сценічного бар'єра							
	БПф	БЕМ	БКг	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
Р	-146*	-280**	-256**		-294**	-304**	-232**	-287**
Г	208**	140*	213**		231**			188**
С	229**	299**	345**	160*	300**	274**	242**	326**
П	220**	316**	299**		305**	260**	220**	307**

Примітка: 1) компоненти сценічного бар'єра: БПф – психофізіологічний; БЕМ – емоційний; БКг – когнітивний; БКн – конативний (поведінковий); БК-Р – контрольно-регулятивний; БЕрг – ергічний, БСтп – загальна схильність до «стоп-реакцій» та ІнБ – індекс сценічного бар'єра; 4) модальності емоційності: Р – «радість», Г – «гнів», С – «страх», П – «печаль».

При аналізі табл. 5.1 виявлено три очевидних факти:

1) модальність Р (радість) від'ємно пов'язана із показниками сценічного бар'єра: БЕм, БКг, БК-Р, Берг, БСтп, ІнБ ($p \leq 0,01$) і з БПф ($p \leq 0,05$);

2) модальності Г (гнів), С (страх) і П (печаль) додатно пов'язані із більшістю показників сценічного бар'єра (СБ). Зокрема, модальність Г додатно пов'язана із показниками БПф, БКг, БК-Р, ІнБ ($p \leq 0,01$) і з показником БЕм ($p \leq 0,05$). Модальність С додатно пов'язана із усіма представленими в табл. 3.15 показниками сценічного бар'єра: із БПф, БЕм, БКг, Берг, БК-Р, БСтп, ІнБ ($p \leq 0,01$) і з показником БКн ($p \leq 0,05$). Модальність П також додатно пов'язана із показниками БПф, БЕм, БКг, Берг, БК-Р, БСтп та ІнБ ($p \leq 0,01$);

3) показник сценічного бар'єра БМо (мотиваційно-ціннісний) не виявив жодних зв'язків із модальностями емоційності.

У табл. 5.2. надано аналогічну таблицю, де презентовані коефіцієнти інтеркореляцій також між показниками бар'єрів публічних виступів (вибірка слухачів психологів, $N=115$ осіб) і емоційності.

Таблиця 5.2

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками бар'єрів публічного виступу і емоційності (N = 115)

Показники емоційності	Показники бар'єра публічних виступів							
	БПф	БЕм	БКг	БКн	БК-Р	БЕрг	БСтп	ІнБ
Р		-286**	-276**		-389**	-298**	-266**	-307**
Г	267**		259**		216*			188*
С	236*	386**	385**	219*	351**	262**	265**	379**
П	204*	345**	285**		368**	245**	232*	319**

Результати аналізу цієї таблиці загалом підтверджують дані, котрі надані в табл. 5.1, тобто, усі три пункти, що надані вище, співпадають з результатами аналізу табл. 5.1.

Перед тим, як здійснити спробу пояснити факти, отримані при аналізі цієї таблиці, розглянемо індивідуально-психологічні характеристики сценічних бар'єрів виконавців, які розрізняються емоційною диспозицією.

Попередньо ми рознесли цю вибірку ($N=204$) за стандартизованою шкалою значень кожної модальності емоційності, що дозволило нам виділити чотири групи осіб з домінуванням однієї із емоцій: групу осіб, схильних до емоції модальності Р (радість) та групи осіб, схильних до модальності Г (гнів), або С (страх), або П (печаль). У нашому випадку обстежені виконавці розподілилися таким чином: групу осіб із емоційною диспозицією Р склали 24 особи, групу Г – 20 осіб, групу С – 18 осіб, та група П охоплює 13 осіб.

На рис. 5.1 презентовані профілі показників сценічного бар'єра осіб із мономодальною (домінування однієї емоційної модальності) емоційною диспозицією. Профілі побудовані з урахуванням середньої лінії ряду кожного показника сценічного бар'єра усієї вибірки. Отже, значення кожного показника виражене в балах і являє собою відхилення від середньої лінії ряду, яка проходить через точку у 24 бали.

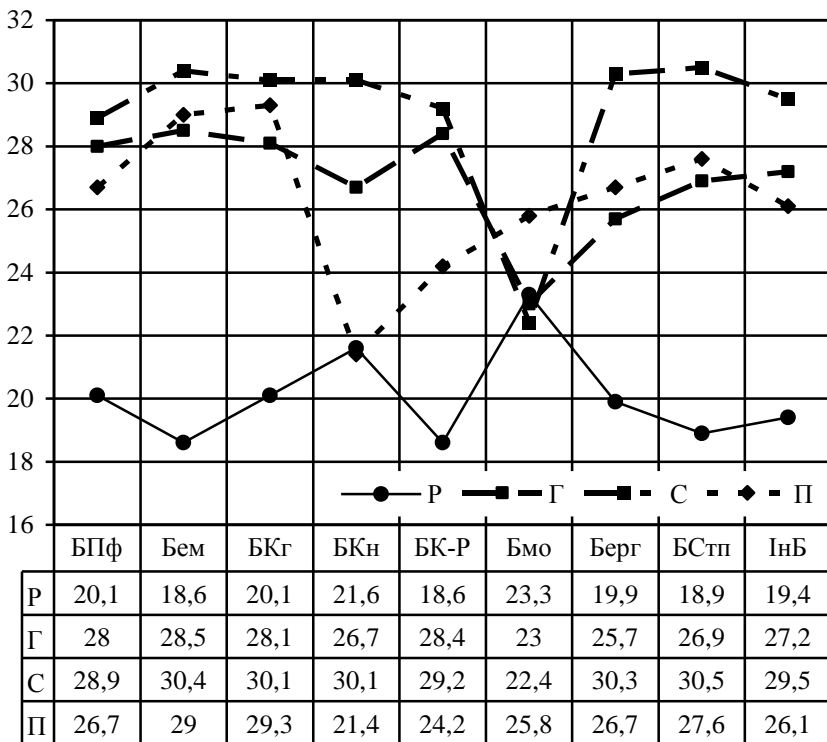


Рис. 5.1. Профілі показників сценічного бар'єра осіб із мономодальною емоційною диспозицією.

Як і в попередніх підрозділах спочатку розглянемо профіль кожної групи окремо для того, щоб виявити домінуючі тенденції показників сценічного бар'єра, а після цього здійснимо традиційне порівняння профілів між собою. Задля цього проранжуємо значення показників сценічного бар'єра в кожному профілі окремо. Ранжування показників здійснюємо за зменшенням значень їх відхилення від середньої лінії ряду, тобто, від більшого відхилення – до меншого. Результати цієї процедури презентовані в табл. 5.3.

Розглянемо специфіку сценічних бар'єрів кожної групи окремо, спираючись на рис. 5.1 і табл. 5.3.

Отже, представники **групи Р** (домінування модальності радість), характеризується переважно відсутністю негативних переживань, пов'язаних із публічним виступом, і, навіть, наявністю приємного емоційного збудження, підйому (БЕм-). Ці особи позитивно ставляться до ситуації сценічного виступу, мають високий рівень самовладання на сцені (БК-Р-), добре контролюють свої відчуття, думки, свою поведінку, виразні рухи, міміку саме під час публічних виступів. Навіть якщо виконавці здійснюють помилку, або збій діяльності, представники цього типу емоційності можуть легко приховати і виправити помилку.

Такі особи легко зосереджують увагу на своїх задачах під час виступу, навіть перед авторитетною аудиторією, їхні думки спрямовані на успіх, на розуміння й аналіз сценічної ситуації та своєї діяльності (БКг-). У той же час представники групи Р відрізняються від представників інших груп своєю внутрішньою свободою від усіх «особистих» емоцій (БСтп-), і при цьому, здатні переживати емоції, пов'язані з музичним твором, або роллю, що виконується.

Таблиця 5.3.

Найбільш виражені показники сценічних бар'єрів осіб, які розрізняються за мономодальним типом емоційності

Ранг	Групи представників мономодальних типів емоційності			
	Р - тип	Г - тип	С - тип	П - тип
1	БЕм-	БЕм+	БСтп+	БКг+
2	БК-Р-	БК-Р+	БЕм+	БЕм+
3	БКг-	БКг+	БЕрг+	БСтп+
4	БСтп-	БПф+	БКг+; БКн+	БПф+;

Примітка: позначення «-» після абрєвіатури показників указує на розташування їх значень у просторі від'ємного полюсу континууму сценічного бар'єра; позначення «+» вказує на розташування значень показників у просторі додатного полюсу означеного континууму.

Представники **групи Г** (домінування модальності гнів), характеризується тим, що до, або під час виступу виконавець відчуває сильну нервово-психічну напругу, неспокій, хвилювання, напруженість, роздратування, іноді, навіть, лють (БЕм+).

Сценічну ситуацію такі особи сприймають як загрозу, що шкодить самооцінці, професійному благополуччю. Таким виконавцям важко встановити контроль за ситуацією, за собою, за процесом і результатом сценічної діяльності, їм важко контролювати свої реакції, думки, емоції, експресію (БК-Р+).

Також представникам цієї групи властиво сприйняття сценічної ситуації як складної, як невизначеної, непрогнозованої (БКГ+), що свідчить про слабкість раціонального компонента в оцінці ситуації, у прогнозі перспектив розвитку ситуації і можливих для особистості наслідків. І, нарешті, в осіб із емоційною диспозицією за типом Г іноді виникають проблеми зі сном, неприємні відчуття і дискомфорт в області живота, бувають порушення апетиту, підвищене потовиділення, фізична слабкість або напруга, озноб, збої дихання, тощо (БПф+).

Що стосується виконавців, із домінуванням емоцій паттерна **С (страх)**, то в першу чергу в них виявляється схильність до «стоп – реакції», що приводить до зупинок дій, «емоційних пробок», до завмирання, заціпеніння. Цікаво, що такі прояви властиві і емоції «страх», і цьому компоненту сценічного бар'єра («стоп – реакції»). Сценічну ситуацію представники цієї групи сприймають як зону дискомфорту, як подію з несприятливим результатом. Їх інтенсивні переживання можуть блокувати сценічну діяльність, привести до нападів паніки, або повного спустошення, ступору (БСтп+). Ці особи відчувають страх різного ступеня й етіології, вони бояться сцени, глядачів, відчувають страх «перегоріти», страх провалу, страх перед авторитетними людьми, перед залом, аудиторією, перед недобррозичливою реакцією публіки, перед постійною напругою власного творчого потенціалу і таке інше (БЕМ+). Такі особи витрачають багато психологічної і фізичної енергії, втрачають бадьорість, відчувають хронічну втому, що викликана виснажливою боротьбою з власним острахом перед виступом, відсутністю сил під час виступу (Берг+). Такі виконавці не зовсім розуміють, що відбувається із ними та навколо них, не завжди можуть аналізувати ситуацію, прогнозувати перспективи розвитку ситуації і можливих для себе наслідків, виявляють слабку рефлексію (БКГ+).

Слід зазначити, що експресія таких осіб може бути метушливою (рухи виконавця є перебільшено виразними), або, навпаки, повільною. Іноді такі особи навіть не можуть почати виступ, виявляють розгубленість, помилки, неадекватну поведінку, а в крайніх варіантах можуть припинити сценічну діяльність (БКн+).

Представники четвертої групи, тобто особи, схильні до емоцій паттерну **П (печаль)**, за своїми характеристиками нагадують «страховиків». Їм також властиво слабе розуміння сценічної ситуації, слабка інтелектуальна активність у процесі сценічної діяльності, слабка антиципація і як наслідок, недостатній прогноз перспектив розвитку ситуації і можливих для особистості наслідків (БКГ+). Такі виконавці під час виступу відчувають сильну нервово-психічну напругу, неспокій, хвилювання. Сценічну ситуацію сприймають емоційно насиченою і як таку, що загрожує їхньому

здоров'ю, соціальному і професійному благополуччю (БЕм+).

Як і особи групи С (домінування страху), «печальники» схильні до «стоп-реакцій», що характеризується інтенсивно вираженими переживаннями на сцені з будь-якого приводу, перезбудженням, відчаєм у процесі сценічної діяльності, публічного виступу. Ці переживання можуть блокувати сценічну діяльність, приводять до повного спустошення, ступору (БСтп+).

Особи, схильні до емоцій паттерну печаль, відчують сценічний бар'єр і на психофізіологічному рівневі організації індивідуальності, що проявляється в різних фізичних відчуттях виконавця. Такі особи відчують тремор рук, пересихання в роті, серцебиття, підвищене потовиділення, фізичну слабкість або напругу, збої дихання тощо. Деякі виконавці навіть хворіють перед виступом (БПф+).

Таким чином, ми розглянули профіль кожної групи осіб, які схильні до певного моно модального типу емоційності, що дало нам можливість вивчити специфіку проявів їх сценічних бар'єрів.

Для порівняння цих профілів у табл. 5.4 надані результати пошуку достовірних відмінностей між однойменними показниками сценічних бар'єрів чотирьох груп осіб з домінуванням емоцій паттернів Р, Г, С і П.

Таблиця 5.4

Значення t-критерію Ст'юдента (достовірність відмінностей між однойменними показниками сценічних бар'єрів груп осіб з моноmodalним типом емоційності)

Показн. СБ	Групи, що порівнюються					
	гр.Р/гр.Г	гр.Р/гр.С	гр.Р/гр.П	гр.Г/гр.С	гр.Г/гр.П	гр.С/гр.П
БПф	-3,784*	-3,637*	-2,621*	-0,172	0,524	0,612
БЕм	-3,503*	-3,853*	-3,459*	-0,300	-0,139	0,120
БКг	-4,229*	-5,397*	-4,091*	-0,955	-0,465	0,304
БКн	-2,402*	-3,117*	0,057	-1,056	1,774	2,224*
БК-Р	-4,005*	-4,008*	-2,376*	-0,261	1,320	1,432
БМо	0,120	0,351	-0,880	0,278	-1,263	-1,217
БЕрг	-2,830*	-4,247*	-2,902*	-1,667	-0,357	1,042
БСтп	-3,791*	-4,565*	-3,753*	-1,230	-0,234	0,798
ІнБ	-4,331*	-4,795*	-3,349*	-0,949	0,456	1,159

Примітка: позначення: гр. Р – група осіб із домінуванням емоції «радість»; гр. Г – група осіб з домінуванням емоції «гнів»; гр. С – група осіб із домінуванням емоції «страх»; гр. П – група осіб з домінуванням емоції «печаль».

Для наочності в цій таблиці презентовані всі значення t-критерію Ст'юдента. Аналіз таблиці демонструє значимі розбіжності між групами Р

і Г, Р і С, Р і П, тобто, між групою осіб з домінуванням додатних емоцій паттерну «радість» і всіма групами осіб із домінуванням від'ємних емоцій – паттернів «гнів», «страх» і «печаль».

При цьому, від'ємний знак перед значенням t-критерію Ст'юдента свідчить про те, що саме в другій групі осіб, що порівнюються, значення відповідного показника вище, ніж у першій групі (групі Р). Нагадаємо, що Додатний полюс сценічного бар'єра (високі значення) містять характеристики його яскравого прояву.

Результати, що презентовані у табл. 5.4 підтверджують характеристики сценічних бар'єрів, які виявляються у представників означених груп. Дійсно, досить ярко представлена схожість у змісті проявів сценічних бар'єрів у представників трьох груп осіб, із домінуванням від'ємних емоцій, і зовсім протилежні прояви сценічного бар'єра виявлені в осіб з емоційною диспозицією «радість».

Слід зазначити, що пошук проявів емоційності, що виявляються в індивідуально-типовій специфіці сценічного бар'єра, здійснювався не лише на основі заданих інтерпретацій [1], але і на основі бесід із виконавцями – представниками цих груп – і спостережень за ними.

Отже, ми довели, що емоційність, яка характеризує ставлення до світу (позитивне, або негативне), спосіб взаємодії із ним (активний, або пасивний) і спрямованість (на об'єкт, або від нього) [119; 120; 121; 128; 129; 196], впливає і на специфіку сценічних бар'єрів.

Можна припустити, що особливості емоційного забарвлення, що супроводжують сценічні бар'єри, експресію, поведінку, особливості їх контролю і регуляції, вибір способів поведінки, спрямованих на гальмування сценічних бар'єрів (а, можливо, і на їх загострення) також відрізняються в осіб із різною емоційною диспозицією.

Для перевірки цього припущення ми використали додатковий якісний аналіз, а саме, пролонгований підхід (щоденникова методика), твори-самозвіти та анкетування.

5.2. Результати пролонгованого дослідження сценічних бар'єрів

Пошук психологічного змісту сценічних бар'єрів за допомогою щоденникової методики

Нагадаємо, що в нашому дослідженні вивчаються *внутрішні* перепони сценічної діяльності, а саме, сценічні бар'єри, які розглядаються і як *властивість* особистості (стійке утворення – схильність до переживань сценічних бар'єрів, що виявляються в емоційній, когнітивній, мотиваційній, контрольно-регулятивній, поведінковій та інших сферах

особистості), і як короткочасний *стан* (актуальні, ситуативні переживання, думки, дії), що виникає безпосередньо в ситуації виступу. На вивчення сценічних бар'єрів як стійкої властивості особистості спрямована наша методика «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів» [1; 200] (результати надані в підрозділах 3.1–3.3). Для дослідження актуальних сценічних бар'єрів (станів) був використаний пролонгований підхід, у межах якого розроблена щоденникова методика. Результати пролонгованого дослідження актуальних (ситуативних) сценічних бар'єрів надані саме в цьому підрозділі. Щоденникова методика дозволяє щодня фіксувати стани обстежуваних, що виникають перед відповідальним сценічним виступом (безпосередньо), в його процесі (ретроспективно) і після нього (безпосередньо). Саме систематична і тривала фіксація виконавцями заданих дослідником параметрів забезпечує найбільшу надійність результатів.

А. В. Лібіна вважає, що ведення щоденника служить меті зворотного емоційного програвання життєвих подій [91, с. 268].

У нашому дослідженні був застосований адаптований нами варіант щоденникової методики, що спрямована на виявлення того спектру актуальних (ситуативних) емоцій, який проявляється тільки в такому важливому виді діяльності, як сценічна діяльність.

Використання методу хронологічної реєстрації даних дало нам можливість зіставити в однієї і тієї ж людини індивідуально-стійкі особливості сценічних бар'єрів (схильності до їх випробування), що діагностуються за допомогою тест-опитувальника (і які виявляються в різних, навіть не емоційних ситуаціях виконавської діяльності), із тими актуальними емоціями, бар'єрами, які виникають безпосередньо до виступу і в його процесі.

Отже, за допомогою щоденника ми досліджували спектр емоційних переживань, що супроводжують індивідуальну міру виразності бар'єра в процесі сценічної діяльності. Щоденникова методика складається із інструкції, в якій містяться вимоги і роз'яснення до роботи з нею, протоколу, що містить певні графи, в яких досліджуваний виконавець робить відповідні відмітки.

Записи виконавцям пропонується робити щодня за заданою схемою і, по можливості, якомога частіше, бажано відразу після кожного спілкування або власних спогадів, хвилювань з приводу майбутнього виступу.

Для роботи з щоденниковою методикою було залучено 25 виконавців (викладачі, аспіранти, студенти старших курсів Одеської національної Музичної академії імені А. В. Нежданової), які різною мірою схильні до сценічних бар'єрів. Ми сподівалися, що саме вивчення психологічних

станів та властивостей особистості осіб, що переживають сценічні бар'єри, у порівнянні з тими особами, які, навпаки, переживають творчий підйом, може розкрити специфічні грані проявів феномену психологічних труднощів та бар'єрів самопрезентації особистості в процесі виконавської сценічної діяльності.

Як вже було зазначено, стійкий сценічний бар'єр як риса особистості було діагностовано за допомогою авторської методики [1]. Таких осіб виявилось 18 із 25, що приймали участь у пролонгованому дослідженні. Причому, цю групу «бар'єрних» осіб створили виконавці із домінуванням таких негативних емоційних модальностей, як гнів (3 особи), страх (12 осіб) і печаль (4 особи). Це встановлено попередньо за допомогою «Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» (варіант 1 – самооцінний) [2а; 197].

І нарешті, виявлено 6 осіб із двадцяти п'яти, які ввідчувають сценічні бар'єри дуже рідко, при цьому у трьох із цих осіб діагностовано перевагу модальності «радість», а три виконавці виявили лише тенденцію до домінування цієї ж модальності.

Отже, аналіз результатів щоденникової методики будемо проводити за графами (шкалами), що презентовані в табл. 5.5.

Таблиця 5.5

Аналіз результатів щоденникової методики

Група	Число записів	Термін		Характер думок			Хто Вам ця людина?				Ініціатор теми		Прояв експресії		
		Переживань	Бесід про виступ	Позитивний	Нейтральний	Негативний	Родич	Колега	Знайомий	Незнайомий	Ви	Інший	Надмірний	Звичайний	Менше за звичайний
1	2	3а	3б	4а	4б	4в	5а	5б	5в	5г	6а	6б	7а	7б	7в
Гр. 1 СБ-Р	12	3 год.	2,5 год.	58	24	18	3	3	4	2	50	50	43	40	17
Гр. 2 СБ+Г	27	19 год.	3 год.	48	30	22	3	10	12	2	45	55	30	48	22
Гр. 3 СБ+С	57	28 год.	8 год.	12	25	63	6	31	20	-	68	32	24	30	46
Гр. 4 СБ+П	22	16 год.	5 год.	25	30	45	5	14	3	-	44	56	22	36	42

Таблиця 1 (продовження)

Емоції, що пов'язані із учасниками спілкування			Емоції, що пов'язані із виступом			Потреба у контр. емоц. (у процентах)	Контроль за своїми емоціями			Контроль за ситуацією майбутнього виступу			Впевнен. у собі		Скільки днів вівся щоденник
Із собою	Із партнером	Із інформанц.	На початку	В середині	У кінці бесіди		Легко	Важко	Повна втрата контролю	Повністю контролюю	Частково контролюю	Втрата контролюю	Упевненість	безпорадність	
8а	8б	8в	9а	9б	9в	10	11а	11б	11в	12а	12б	12в	13а	13б	14
38	30	32	33	37	30	34	68	24	8	63	22	15	65	35	2
26	45	29	25	30	45	88	26	52	22	24	64	12	68	32	4
34	18	48	38	30	32	62	32	42	26	21	28	51	33	67	9
35	10	55	36	33	31	65	28	41	31	25	35	40	41	59	7

Примітка. Позначення груп: СБ-Р – відсутність схильності до сценічного бар'єра та домінування емоції модальності Р (радість); СБ+Г – наявність схильності до сценічного бар'єра та домінування емоції модальності Г (гнів); СБ+С – наявність схильності до сценічного бар'єра та домінування емоції модальності С (страх); СБ+П – наявність схильності до сценічного бар'єра та домінування емоції модальності П (печаль); результати за графами 4, 6-9, 11-13 подані в умовних одиницях – у долях від 100 одиниць кожної шкали окремо.

Аналіз табл. 5.5 виявляє такі факти:

- найбільша кількість записів здійснена представниками групи С (страх), до того ж вони довше за всіх (у середньому – 9 днів) переживають за свій майбутній виступ (див. графи 2, 3а і 3б). Менше за всіх (у середньому – 2 дні) подібні переживання бентежать осіб групи Р (радість), які також не мають схильності до сценічних бар'єрів;

- аналіз граф 4а, 4б, 4в засвідчив, що позитивні думки стосовно виступу характеризують осіб групи Р (радість) і Г (гнів), а особи групи С (страх) і П (печаль) являють цю ситуацію здебільшого песимістично. Причому, якщо представники групи Р і Г обговорюють ситуацію майбутнього виступу із знайомими людьми, які не мають відношення до даної професії (у широкому колі спілкування), то особи із домінуванням страху і печалі

спілкуються переважно зі своїми друзями, колегами (викладачами, концертмейстерами, однокурсниками). Вочевидь, саме в такому, вузькому (близькому) колі спілкування ці особи почувають себе більш комфортно, більш захищено і можуть розраховувати на підтримку;

- ці припущення підтверджують результати аналізу граф 6а, 6б. Виявляється цікавий факт: ініціаторами контактів, в яких обговорюється ситуація виступу, обговорюється своє ставлення до цієї ситуації, свої переживання, очікування тощо, є особи із емоційною диспозицією С (страх);

- аналіз граф 7а, 7б, 7в виявляє надмірні прояви експресії в представників групи Р (радість) і дещо «загальмовані» прояви експресії в представників груп С (страх) і П (печаль);

- графа 10 свідчить про те, що особи зі схильністю до від'ємних емоцій (Г, С, П) і, одночасно, до переживань сценічних бар'єрів намагаються контролювати свої емоції, проте, не завжди успішно (див. графу 11б). Так само ці особи часто втрачають контроль за ситуацією майбутнього виступу (див. графи 12б і 12в);

- графи 8а, 8б, 8в і 9а, 9б, 9в демонструють в осіб групи Р перевагу актуальних емоцій, що пов'язані із собою; в осіб групи Г – із партнером спілкування; в осіб груп С і П – з інформацією, що стосується сценічного виступу (аналіз якості емоцій буде наданий нижче, після обговорення всіх даних, що презентовані у табл. 1);

- і, нарешті, якщо особи із стійким домінуванням емоцій Р і Г почувають себе упевненими (графа 13а), то представники груп С і П почувають себе безпорадними (графа 13б). Ці результати цілком співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень.

А тепер знову повернемося до аналізу шкал 8 (а,б,в) і 9 (а,б,в), презентованих у табл. 5.5.

Як і в більшості шкал, у них відображені лише кількісні характеристики параметрів за певними сферами, що означені в графах (шкалах), що презентовані долями переживань (від 100 одиниць). Фактично в графах відображено лише факт появи будь якої емоції. Саме тому, задля емпіричного дослідження якості актуальних сценічних переживань представників творчих виконавських професій (музиканти і співаки) у ситуації сценічних виступів, досліджуванім був запропонований *відкритий список* емоцій (спектр їх модальностей) [144; 195; 198], що представлений у табл. 5.6.

Виконавці в щоденнику відмічали код (певну цифру) емоцій, що вони переживають від свого очікуваного виступу. Такий аналіз дає можливість емпірично дослідити психологічний зміст тих психологічних явищ, які порушують творчу діяльність виконавців, а саме; вивчити особливості

актуальних переживань сценічних бар'єрів особами із різною мірою виразності схильності до них.

Таблиця 5.6

Спектр актуальних емоцій

1	захоплення	10	обурення	19	страх	28	байдужість
2	гнів	11	переляк	20	пригніченість	29	збентеження
3	тривога	12	засмучення	21	досада	30	жалість
4	смуток	13	задоволення	22	лють	31	байдужість
5	торжество	14	злість	23	боязнь	32	подив
6	ненависть	15	побоювання	24	спокій	33	розчарування
7	жах	16	печаль	25	огида	34	роздратування
8	туга	17	веселість	26	сором	35	...
9	радість	18	обурення	27	неприятність	N	І т. ін.

Розглянемо зміст емоційних переживань, що пов'язані зі сценою, у кожній групі виконавців окремо. У табл. 5.7 оприєвлено емоції, частота появи яких подана за рангом (від більшого до меншого).

Таблиця 5.7

Емоції, що переживають виконавці перед виступом

Групи	Якості емоцій, що переживаються у зв'язку з виступом
Гр. 1 СБ- Тип – Р	Спокій (11); радість (10); задоволення (9); страх (4); обурення (3); подив, засмучення, пригніченість (2); збентеження, байдужість, боязнь, смуток (1).
Гр. 2 СБ+ Тип – Г	Злість (11); побоювання, спокій, задоволення (9); страх (8); тривога (7); боязнь (6); обурення, байдужість, радість (5); туга, пригніченість, подив, захоплення, веселість, збентеження, роздратування, сором (2); гнів, торжество, лють, відчай, жах, засмучення, досада (1).
Гр. 3 СБ+ Тип – С	Страх (33); тривога (29); жах (18); боязнь (14); відчай, засмучення (12); туга, досада, пригніченість, збентеження (10); жалість, розчарування, сором (8); обурення, печаль (5), гнів, лють, роздратування, розчарування(3), спокій, смуток, переляк, неприємність, байдужість (2); подив, веселість, захоплення (1).
Гр. 4 СБ+ Тип – П	Туга, печаль, спокій (9); страх, смуток, тривога, засмучення, задоволення (7); неприємність, байдужість, подив, досада, огида (5); жалість, розчарування (4); збентеження, пригніченість (2); радість, ненависть, роздратування, обурення, злість (1).

Ми розуміємо, що у зв'язку з тим, що виконавці заповнювали щоденник із різною активністю (різна кількість контактів і відповідних їм переживань), і частота появи певної емоції в цих групах обстежуваних у такому вигляді не порівнюється, все ж можна виявити емоційні переваги, до яких у кожній групі обстежуваних є, так би мовити, певний хист.

Аналіз табл. 5.7 свідчить про те, що:

по-перше, абсолютно всім досліджуваним, незалежно від виявлених у них типів емоційності і певної схильності до сценічного бар'єра, властива підвищена тривога та страх різного ступеня;

по-друге, виявлені переваги у виборі «найулюбленіших» емоцій, що відповідають кожному типу емоційності: представникам групи з домінуванням модальності «радість» властиві емоції саме цього паттерну, так саме, як особам із домінуванням від'ємних емоцій властиві емоції відповідних паттернів «гніву», «страху» і «печалі»;

по-третє, аналіз щоденникових записів та бесіди з досліджуваними свідчать про наростання *спокою* в обстежуваних зі схильністю до типу емоційності Р (радість) і Г (гнів), і наростання тривоги і, навіть, відчаю, у представників груп з емоційною диспозицією С (страх) і П (печаль), що підтверджує їхню схильність до переживання сценічних бар'єрів.

Ці внутрішні, психологічні характеристики можуть носити як стійкий, так і тимчасовий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів. Дані, що отримані нами, деякою мірою підтверджують результати досліджень, що здійснені Е.К. Економовою, яка виявила такі типи естрадних хвилювань виконавців перед концертом і після нього, як хвилювання-підйом, хвилювання-паніка і хвилювання-апатія [57, с. 177].

Слід зазначити, що нашу увагу привернула також нерівномірність отриманої інформації на початку і в кінці ведення щоденника. Ми вважаємо, що в процесі ведення щоденника зростає досвід самоаналізу і хронологічної реєстрації даних. Проте відмінності між даними, що отримані на початку і в кінці експериментального періоду помітні не лише в кількості, але і в якості інформації:

1) у кінці пролонгованого дослідження стали спостерігатися загальні тенденції в суб'єктивних станах, що пов'язані із виступом: в усіх обстежуваних значно збільшилося число емоційних переживань і змістового, і формального характеру;

2) аналіз емоційних переживань, що пов'язані з виступом, показав не лише збільшення долі негативних переживань у всіх без виключення обстежуваних, але й розширення їх палітри.

Крім того, в бесідах з досліджуваними відзначалося, що участь в експерименті дозволила багатьом виконавцям уперше замислитися над

своїми проблемами, що пов'язані зі сценою, усвідомити труднощі, які вони відчують на сцені, свої суб'єктивні переживання, власні реакції, поведінку, дії і спроби їх подолати. Це надає проведеному дослідженню не лише констатуючий, але якоюсь мірою і психокорекційний характер. На перший погляд, перевага негативних емоцій у даній вибірці обстежуваних, свідчить про загрозу успішності їхньої сценічної діяльності. У той же час, майже всі учасники дослідження в завершених виступили успішно, і взагалі, досягли високих результатів своєї творчої діяльності. Тому, про деструктивність переважаючих негативних емоційних паттернів (з чотирьох виділених груп тільки одна характеризується емоціями, що традиційно наділені позитивним знаком, тобто, емоціями паттерну «радість») судити неправомірно. Відомо, що усі емоції мають регулювальну функцію, і в першу чергу - це негативні емоції [42; 43; 46; 47; 144; 197; 235].

Загалом, можна стверджувати, що не лише ситуативні емоції, а і здатність особистості враховувати їх в підготовці до виступу, здатність використовувати й управляти ними, здатність до їх опанування, і опанування власною поведінкою, впливає на успішність сценічної діяльності виконавців. Сцена акумулює чинники успішності професійної діяльності: здібності, знання, силу і стійкість професійної мотивації і водночас, надає можливість виявити індивідуально-психологічні особливості суб'єкта виконавської діяльності.

У наступному підрозділі викладено результати емпіричного дослідження психологічного змісту сценічних бар'єрів, а саме, тих психологічних особливостей, які порушують творчу діяльність виконавців.

Уявлення досвідчених виконавців про зміст та прояви сценічних бар'єрів: аналіз творів-самозвітів

Проаналізуємо *уявлення досвідчених виконавців-експертів* про психологічні характеристики осіб, які переживають труднощі в сценічній діяльності, бар'єри, про особливості їх протікання та прояви.

З цією метою була розроблена схема (анкета) самозвіту, котрий був спрямований на одержання інформації про наявність або відсутність сценічних бар'єрів, про емоції, думки, зовнішні прояви труднощів публічного виступу, про їх психологічне наповнення. Варіант анкети наданий нижче.

Анкета 1.

Інструкція

Перед Вами перелік питань, які стосуються переживань сценічних бар'єрів. У різні періоди професійного становлення, кожен виконавець в

тому або іншому ступені стикається із труднощами, пов'язаними з сценічною діяльністю. Ми сподіваємося, що, відверто відповідаючи на питання, Ви поділитесь своїм досвідом і допоможете вивчити особливості переживань, що виникають на сцені, їх причини і наслідки.

Відповіді на питання пишуть, будь ласка, на чистих листах паперу, нумеруючи їх відповідно до певного питання.

Ця інформація необхідна для запобігання збоєм в сценічній діяльності виконавців і їх своєчасного подолання.

1. Які почуття Ви переживаєте на сцені?

2. Які думки у Вас з'являються на сцені?

3. Чи переживаєте Ви труднощі, психологічні бар'єри на сцені, що заважають Вам успішно здійснити виконавську діяльність?

4. Якщо Ви переживаєте труднощі на сцені, то як це відображається:

- на фізичному стані;

- на емоційних переживаннях;

- на експресії;

- на поведінці?

5. Чи переживаєте Ви страхи на сцені, і якщо так, то що Вас лякає?

Отже, групі обстежуваних виконавців було запропоновано написати твір-самозвіт на тему «Мої сценічні хвилювання та стани».

За словами С. Д. Максименка, «сам стан виступає як гіпотетичний конструкт дослідника» [93, с. 184].

У будь-якому розгорнутому самоописі (творі) можуть бути певною мірою презентовані різні характеристики особистості. У процесі самозвіту розгортається не лише послідовність емоційних переживань, але й послідовність думок і вчинків людини.

На думку А. В. Лібіної, «виявлення в індивідуальному репертуарі будь-якої захисної стратегії, будь вона емоційною, когнітивною чи поведінковою, дозволяє розкрити характер *утруднення*, що його зазнає людина. Емоційні ж стратегії, живописують про життєві труднощі найбарвистіше і яскраво» [91, с. 268], що для нас є важливим у контексті дослідження сценічних бар'єрів.

Ми використали не стандартизований, але спрямований твір-самозвіт, в якому інформація певною мірою конкретизується. При цьому основними вимогами до обстежуваних ми вважали: бажання прийняти участь у дослідженні; наявність досвіду сценічних виступів; наявність досвіду випробування сценічного бар'єра; достатній рівень рефлексії; щирість і вміння письмово викладати матеріал.

Для опису хвилювань, переживань, суджень, дій, контролю над

ними в ситуації сценічного виступу вибірка ретельно відбиралася. Вибір експертів зумовлений їх кваліфікацією, досвідом [82] та знанням предмету оцінки [211], що попередньо обговорювалося із кожним експертом. Отже, для вирішення цього завдання ми запросили групу студентів старших курсів, аспірантів та викладачів Одеської Державної музичної академії імені А. В. Нежданової та студентів старших курсів Інституту мистецтв Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Загальна кількість осіб, які приймали участь у цьому фрагменті роботи становить 64 особи. Ми обрали цей підхід також тому, що, з одного боку, він дає можливість інтегрувати теоретичні знання і особистий практичний досвід фахівців (експертів) в області вокалу, музичного виконання, з іншою, – знімає обмеження, які були задані в попередній частині дослідження – у стандартизованому самозвіті, тобто, у щоденниковій методиці, де була запропонована систематична і тривала фіксація виконавцями заданих дослідником параметрів і список емоцій, що вірогідно можна переживати у зв'язку зі сценічною діяльністю. Використання методу творів-самозвітів дозволило також витратити мінімум часу для отримання цінних відомостей і узагальнень стосовно предмета, що вивчається, тобто, різних сценічних хвилювань, станів і сценічних бар'єрів особистості виконавця.

Для обробки отриманих даних був використаний метод контент-аналізу. Ми спираємось також на позицію К. М. Гуревича, який відмічав, що основна цінність нестандартизованих самозвітів за допомогою контент-аналізу у порівнянні зі стандартизованими звітами полягає в потенційному багатстві відтінків самоопису і можливості аналізувати самоствавлення, що виражене *мовою самого суб'єкта*, а не нав'язане йому мовою дослідника. З іншого боку, всякий контент-аналіз, на його погляд, все ж таки, обмежує можливість урахування індивідуальної своєрідності досліджуваного шляхом накладення готової системи категорій, наближаючи тим самим результати, що отримані цим методом, до тих, які виходять за допомогою стандартизованих самозвітів [55].

Оброблені за допомогою контент-аналізу суб'єктивні звіти дали нам можливість отримати додаткову інформацію про феноменологію явища, що вивчається, про його структурні складові та їх психологічний зміст. У результаті було виділено 211 лінгвістичних одиниць, які відображають зміст характеристик різних сценічних станів і властивостей особистості, що об'єдналися у 7 умовних паттернах.

Розглянемо зміст кожного з виділених паттернів (категорій). Для того, щоб виявити ступінь значимості для виконавців певних проявів сценічних хвилювань та бар'єрів, розташуємо всі характеристики за частотою їх появи у творах – від більшої частоти згадування, до меншої (частота

згадування надана у дужках біля кожної характеристики).

Отже виділено такі паттерни (блоки):

I. Фізичне самопочуття характеризують: тремтіння (у руках, ногах, голосі) (38); почервоніння обличчя (21); прискорене серцебиття (18); збій дихання, важке, або прискорене дихання (14); бліде обличчя (13); прилив крові до обличчя (8); відсутність апетиту перед виступом (8); сухість у роті (7); проблеми зі сном напередодні виступу (7); нудота (6); підвищене потовиділення (6); почуття загальної напруги (6); фізіологічний дискомфорт (5); рум'янець (5); безпричинне посилення перистальтики кишки – виникає «ведмедяча хвороба» (5); підвищена пітливість (5); підвищення тиску (4); відчуття «кому у горлі» (4); прискорений пульс (4); нестача повітря (3); часте глитання (3); погане самопочуття (3); підвищення апетиту (3); напруженість у тілі (3); запаморочення (3); фізична слабкість (2); головний біль (2); підвищена пітливість (потіють долоні, обличчя) (2); «холод у животі» (2); порожнеча в голові (1); піднімається температура (2); з'являється нервовий тик (2); онеміння деяких частин тіла (2); скачки кров'яного тиску (2); нестача повітря (1); запаморочення (1); холодіють кінцівки (1); зниження апетиту (1); емоційна втома (1); спазми судин (1).

II. Емоційні переживання: страхи (61); хвилювання (55); тривога (33); боязкість (10); розгубленість (8); паніка (7); нервозність (7); зняковіння (6); збудження (4); емоційний ступор (3); незручність (3); образливість (3); незадоволення (3); радість (3); жах (2); дискомфорт (2); задоволення (2); адреналін (2); наростаюча тривога (2); занепокоєння (2); без емоційність (2); замішання (2); байдужість (1); невизначеність (1); розчарування (1); занепокоєння (3); емоційний підйом (1); ступор (1); незадоволення (1); щастя (1); натхнення (1); збудження (1); агресивність (1).

III. Прояви експресії: метушливі (нервові) жести (27); тремтіння в голосі (18); тремор кінцівок (17); закриті пози (14); невпевнений голос (тривожний, тихий, хрипкий) (13); нервові, різкі рухи (11); м'язові затиски (10); утрата голосу (9); скутість рухів (8); «нетипова» міміка (8); неспокійний, «бігаючий» погляд (7); тремор рук (7); довгі паузи (э-э-э) (6); тремор голосу (5); осиплість, спазм у горлі (5); заламування рук (5); затиснуті пози (5); надмірна жестикуляція (4); облизування або покусування губ (4); неспокійні руки (нікуди подіти, заважають) (3); загальне тремтіння (3); зрив голосу (3); підвищена метушливість (2); напружені пози (3); виразніша міміка, ніж зазвичай (2); «приречений погляд» (2); похитування на ногах (2); невпевнена хода (1); часте кліпання очима (1); схрещування рук (1); потиск плечима (1); зміна інтонацій голосу (1); підкошуються ноги (1); «вмираючий» погляд (1).

IV. Поведінка: обмовки, фрази-паразити і таке інше (42); перед виступом мова занадто швидка, переривчаста, погана дикція, нечіткість

мови, запинки, заїкання (22); збіднення словарного запасу в цілому (10); потреба щось «теребити» в руках (8); «плутаються слова» (5); «проблеми з промовою» (5); неможливість зрозуміло висловити свою думку перед виступом (5); тяжко довго тримати візуальний контакт (5); істеричний сміх (5); сльози (5); перескакування з теми на тему (4); нервовий сміх (3); суєтність, важко починати виступ (3); малорухомість, ступор (3); невміння висловлювати, оформляти думки (2); утруднення із точністю і доступністю викладення музичного матеріалу (1); похитування на ногах (1); важко дивитись у зал (1); важко тримати увагу глядачів (залу) (1).

V. Особливості когнітивної сфери: забування тексту (21); забування музичного твору (17); сплутані думки (9); нездатність ясно мислити (7); неуважність, неможливість зосередитися (4); погана орієнтація в матеріалі (4); нерозуміння того, де людина знаходиться і навіщо (3); порожнеча в думках (3). Думки про провал і невдачу: «Я провалюся, зазнаю фіаско» (8); «А раптом я не виправдаю очікувань»? (6); «Що про мене подумують»? (5); «Якщо я «провалюсь, мене вважатимуть бездарністю?» (5); «Інші це роблять набагато краще за мене» (5); «Аби лише не забути текст» (5); «Навіщо я взагалі вийшов на сцену, я гірший за всіх» (4); «Не зірватися на високій ноті» (4); «Я нікому не подобаюся» (4); «Я виглядаю не так, як хочу» (4); «Не збитися, не розгубитися» (3); «Я нікому не подобаюся» (3); «Швидше все закінчити» (3); «Не ганьбитися» (2); «Нічого не вийде» (2); «Не зможу зацікавити своїм виступом» (2); «Не зможу почати» (2); «Важко розкрити нецікаву тему» (2); «Мене вважатимуть бездарністю» (2); «Піти покурити, прийти і виступити» (1); «Я не встигну показати те, що хотів» (1); «Скоріше б усе це закінчилося» (1); «Я негідний знаходитися на сцені» (1); «Скоріше піти додому» (1).

VI. Властивості особистості: невпевненість у собі (31); підвищена відповідальність (21); висока чутливість до невдач (19), висока чутливість до неуспіху (16), занижена самооцінка (15); чутливість до оцінки своєї діяльності іншими людьми (15); замкненість (9); самотність (8); невпевненість у надійності навичок (7); образливість (до і пост сценічна) (6); відчуття неадекватності своїх умінь, здібностей поставленим завданням (5); імпульсивність (5); відсутність рефлексивності (4); песимізм (4); схильність до відчуття провини (3); залежність (2); недовіра до людей, до світу (2); егоцентризм (2); дезадаптивність (1); агресивність (іноді допомагає) (1).

VII. Особливості вольового контролю і саморегуляції: завищений самоконтроль, що виснажує (12); неможливість самоконтролю (9); відсутність контролю або надмірний самоконтроль за виразними рухами, емоціями, голосом, думками, почуттями, увагою (5); відсутність виконавської саморегуляції (не завжди розумію, що роблю) (2). Слід

відмітити, що переважна більшість обстежуваних-експертів зосередили свою увагу саме на негативних хвилюваннях, при цьому майже кожен із них має успішний професійний досвід і високі результати сценічної діяльності. Цікаво те, що деякі учасники дослідження, головним чином, студенти консерваторії, відзначають стан збудження, який підстибає і спонукає їх до сценічної діяльності (ефект «швидше б на сцену»), який, за їх твердженням, допомагає, у виступі і мобілізує їхні сили і «наповнюють їх творчим натхненням». Отже, ця група обстежуваних, яка практично, за їх твердженнями, майже не відчуває утруднень, пов'язаних з публічним виступом, відзначає у себе нормальне, а іноді і більш сконцентрований стан уваги і пам'яті. Для цієї групи характерні думки протилежного характеру: «У мене все чудово виходить» (14); «Я талановитий (красивий, розумний)» (11); «Я вірю в успіх» (9); «Я вірю в себе» (7); «Я люблю виступати» (5); «Швидше б на сцену» (3); «Я всім подобаюся» (3); «Я кращий за всіх» (3); «Я довіряю своєму тілу, воно ніколи не підводить» (2); «Мені подобається загальна увага» (2); «Своєю діяльністю я доставляю людям радість і задоволення (моя діяльність корисна)» (2); «Я роблю все краще за всіх» (1); «Повинен виступити добре» (1).

Таким чином, результати анкетування виявили загальну картину переживань та проявів сценічних бар'єрів, що виявляються на фізіологічному рівні, в емоційній сфері, в експресії, у когнітивній сфері, у поведінці і т. ін.

5.3. Емпіричний пошук джерел сценічних бар'єрів виконавців

У цьому фрагменті роботи надано результати емпіричного дослідження *джерел* виникнення психологічних труднощів, бар'єрів, що переживаються виконавцями у зв'язку із їхньою сценічною діяльністю. Описуючи емоції, що відчуваються, на листі паперу, виражаючи свій емоційний стан у графічних образах або при їх вербалізації, людина таким чином вибудовує логічний ланцюг «від емоційних переживань до стимулу», що збудив їх [91, с. 268].

За для емпіричного дослідження джерел сценічних бар'єрів також проводилася модерація (див. розділ II) і анкетування виконавців, яке було спрямоване на отримання інформації про специфіку професій, пов'язаних зі сценічною діяльністю, про їхні складнощі та труднощі, з якими виконавці стикаються в своїй професійній діяльності та про їх причини.

Вибірку обстежуваних склали ті ж самі особи, що приймали участь у попередньому дослідженні. Таким чином, письмово було опитано 64 виконавця, що мають досвід сценічної діяльності і продовжують цю діяльність і донині. Обстежені відповідали на питання з погляду їхньої

професії в цілому, тобто і як викладачі, і як музиканти, співаки, і як концертні виконавці, враховуючи всю багатогранність своєї роботи. При цьому враховувалися думки обстежуваних щодо причин виникнення утруднень і, навіть, бар'єрів публічних виступів (сценічних бар'єрів). Розроблена анкета містила відкриті питання (питання, на котрі індивід може відповісти в довільній формі, в порівнянні із закритим питанням, на яке потрібно відповідати, вибираючи одну з декількох запропонованих альтернатив). Це дало нам можливість дослідити широкий діапазон відповідей на поставлені питання, що не є обмеженими дослідницькими завданнями. По суті, у результаті анкетування були одержані достатньо повні уявлення обстежуваних про основні причини сценічних бар'єрів.

Таким чином, результати анкетування виявили найбільш поширені уявлення досвідчених виконавців про причини труднощів їх професійної діяльності, про джерела їх сценічних бар'єрів. Серед основних джерел труднощів, з якими стикаються представники цих творчих професій, що можуть привести до сценічних бар'єрів, експерти виділяють такі:

1. На думку більшості експертів-викладачів, сама специфіка їх професії є однією з причин появи сценічних утруднень, бар'єрів. Це проявляється у певній *«розпливчатості»* цілей їх діяльності: у подібних творчих спеціальностях не існує «конкретики», оцінки є вельми приблизними і суб'єктивними як з боку виконавців, так і з боку глядачів, слухачів. У музичній, артистичній діяльності все є «справою смаку», все «заломлюється» через суб'єктивне бачення, суб'єктивне уявлення і внутрішнє «слухання» голосу кожного співака, артиста, музиканта. Немає однозначного розуміння, що є правильним, а що ні. Це може породжувати невпевненість у своїй правоті через специфічну розпливчатість критеріїв успішності (неточність, невизначеність) професійної діяльності, виникнення постійних сумнівів у тому, що робиш і як робиш.

2. Виділяють також причини, що пов'язані із *професійною підготовкою* виконавців: недостатні, слабкі знання, відсутність професійних навичків, умінь, негативний досвід під час минулих виступів, недолік або відсутність досвіду.

3. До джерел труднощів сценічної діяльності, що можуть привести до відчуття сценічних бар'єрів обстежені-експерти відносять також *істотні обмеження у всіх сферах життєдіяльності* особистості виконавця, артиста, співака, які пов'язані з вимогами професії: жорстка дисципліна, підтримка хорошої форми і міцного здоров'я, режим, здоровий і тривалий сон, здорова нервова система тощо. Крім того, професії подібного типу вимагають, з одного боку, делімітованого і нестабільного графіка робочого дня, з іншою – постійної напруги творчого потенціалу особистості. Інакше хронічна втома, зникнення мотивації, емоційне вигорання можуть

привести до зниження ефективності професійної діяльності і, часто через бар'єр, навіть до професійної непридатності.

4. Причинами бар'єрів також називають необхідність завжди під час виступу на сцені *бути в стані готовності до творчої діяльності*; здатність витримати конкуренцію, уміння мобілізувати свої внутрішні резерви; здатність зібратися під час виступів, незалежно від чинників, що впливають на емоційний стан виконавця (власна хвороба, хвороба когось з близьких людей, горе і таке інше). Експерти-виконавці наводили випадки, коли в сім'ях оперних співаків, акторів у день спектаклю траплялася яка-небудь біда, вони одержували погані вісті, переживали психологічну травму. Але все одно, їм доводилося виходити на сцену і грати або співати свою роль, яка була наповнена зовсім іншим емоційним змістом.

5. Джерелом труднощів експерти називають і *«людський чинник»*: заздрість, інтриги, інколи відсутність чесності, принциповості в деяких представників сценічних професій і «вічні складнощі закулісного світу», що властиві театру. Крім того, звичайно ж, указується і на низьку зарплату, і на постійну загрозу втрати роботи, і на високу конкуренцію.

6. Крім того, як уважають експерти, всі творчі люди схильні до зміни настроїв, до сумнівів, до емоційних поривів і т. ін. Проте, щоб бути дійсно хорошим актором, або музикантом, необхідно володіти *«емоційною чутливістю»*. На сцені, з одного боку, треба бути вільним від «особистих» емоцій, бути емоційно стійким, зберігати здатність контролювати себе, володіти собою, володіти розвиненою силою волі і в той же час уміти переживати емоції, які пов'язані зі сценічною роллю виконавця (актора, оперного співака), або з музичним твором.

7. Необхідність враховувати *особливості і функціональний стан свого організму*, зокрема, голосового апарату. Окрім професійних знань і вмінь потрібно володіти «чутливістю», інтуїцією, уявою і здатністю запам'ятовувати відчуття (м'язова пам'ять). У кожного вокаліста існують свої індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості голосового апарату (зв'язки, будова щелепи, верхнього неба, язика, ший, тощо), тому процес навчання вокалу педагогом і процес співу у вокалістів ведуться «на слух», на «дотик», все залежить від особистого смаку, таланту і інтелекту викладача і студента-співака. Щось подібне існує і в музикантів-виконавців, танцюристів, акторів.

8. *Висока важливість і значущість* події для самого випробовуваного (іспит, конкурс, прослуховування, ухвалення на роботу і т. д.), всілякі збої в розкладі виступів (з вини виступаючого або з чиеїсь вини), несподіванка виступу, додаткові питання, навіть якщо виступаючий добре підготовлений.

9. Джерелом труднощів експерти називають також *особистісні*

особливості самих виконавців, зокрема, брак таких загальних блоків психологічних властивостей, як: спеціальні музичні і вокальні завдатки і здібності (відповідно природні компоненти і придбана техніка, навички й уміння); загальна культура, компетентність і професійні знання; інтелектуальні якості музикантів, вокалістів (творчий аналіз і синтез теорії і практики, критична переробка інформації, що поступає і т. ін.); артистичні якості (зовнішні дані, артистизм, оригінальність, виразність, індивідуальність); емоційні властивості особистості, емпатія, інтуїція і т. ін.; схильність до взаємодії (уміння працювати з людьми, чути партнерів, педагогів); здібність до критичного самоаналізу.

10. *Емоційний і фізичний стан на момент виступу*: погане самопочуття, тривожність, паніка. Характеризуючи свої емоції, обстежені-експерти вказують на апатію або зайву вразливість, емоційну нестійкість, нестриманість, підвищену тривожність, запальність, депресію, поганий настрій, дратівливість тощо.

11. Крім того, труднощі, що виникають у період публічного виступу, обстежені часто пов'язують із відсутністю або *слабкістю своїх волевових якостей*, що виявляється в нерішучості, боязкості, у недоліку контролю над ситуацією і своїми діями, у невмінні зосередитися.

12. І нарешті, більшість обстежуваних говорять про зниження рівня значущості музики і театру для сучасного глядача. За їхніми словами, у даний час публіка дуже змінилася. Суспільство не так цінує класичну музику, як раніше, причому з кожним роком байдужість до цього жанру наростає. Молода аудиторія, що виросла на популярних і нових напрямках музики, абсолютно не підготовлена сприймати класику, у людей інші очікування і розуміння мистецтва. Крім того, багато молодих людей приходять у творчу професію, орієнтуючись лише на блискучий результат, який видно саме на сцені, не маючи уявлень про дійсну, моральну, фізичну, енергетичну, психологічну ціну успіху, що позначається на рівневі професіоналізму деяких молодих виконавців.

13. Також одним із могутніших джерел сценічних бар'єрів, труднощів, експерти називають різноманітні *страхи*.

На цьому пункті зупинимося більш ретельно. Переважна більшість експертів називають:

- страх *припуститися помилки* під час виступу, розгубитися, виявитися некомпетентним, виявити свою неспроможність, страх провалу, невдачі і, як наслідок, - страх самотності. Якщо на репетиціях у концертного виконавця є можливість «переспівати» або «переграти», тобто виправити технічний аспект музичного твору в разі допущеної помилки, то під час концерту виконавцеві дається тільки один шанс «винести», «пред'явити» матеріал, що був підготовлений, у кращому вигляді;

- страх *високої відповідальності*, страх нашкодити собі. Постійне подолання себе і як виконавця, особливо коли тривалий час щось не виходить, і як викладача - необхідність знайти підхід до кожної окремої творчої особистості, до кожної унікальної індивідуальності, де накопичений досвід педагога може лише перешкодити розкриттю талантові, і інші подібні факти також «живлять» джерела психологічних труднощів виконавців;

- страх *перед значущими*, впливовими людьми, страх не виправдати очікування, або, навпаки, страх перед незнайомими людьми, перед великою кількістю людей, перед неприємними людьми;

- страх *критичного*, упередженого, зневажливого недобррозичливого ставлення залу, негативна або некоректна реакція слухачів в аудиторії;

- страх *бути невизнаним*, висміяним, знехтуваним, недооціненим, приниженим, не бути почутим аудиторією, виглядати гірше всіх, смішним, ніяковим, дурним, нецікавим, неповноцінним, таким, що не зрозуміли або неправильно понятим;

- страх *утрати* контролю за ситуацією, достоїнства, втрати основної думки виступу, страх «утратити» свою особистість, статус, спокій;

- страх *ризикувати*, створювати собі клопіт, нажити собі неприємності і таке інше;

- страх *невпевненості* в собі, сором'язливість, недостатнє самовладання, незібраність, неорганізованість, занижена самооцінка;

- наявність у себе «комплексів» самого різного характеру.

Як довідка: Артур Ребер визначає комплекс як «скупчення або сукупність емоційно забарвлених ідей або стосунків». Основна ідея теорії комплексів полягає в тому, що комплекси часто пригнічуються і знаходяться в конфлікті з рештою поведінки (термін не обов'язково передає наявність патології). Так, комплекс неповноцінності, спочатку запропонований А.Адлером, включає сукупність витиснених страхів, що відбуваються із-за неповноцінності органу або тіла, який викликав відчуття, установки й ідеї щодо більш загальної неповноцінності. Популярне вживання цього терміна, на думку А. Ребера, сильно спотворює його первинний сенс, використовуючи термін відносно будь-якого відчуття неадекватності або відчуття неповноцінності [25].

Страхи особистості, що виникають на сцені, можна порівняти з таким феноменом, як страх іспиту (examen – випробування). Як пише І. М. Кондаков, страх іспиту характеризується «напруженим очікуванням індивідом перевірки тих або інших його здібностей і тривожними відчуттями, пов'язаними з можливим провалом» [71]. 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.

Таким чином, основними причинами страхів, пов'язаних зі сценою, із публічними виступами є: недолік знань, умінь і навичок; негативні для даної діяльності риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні і психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); несприятливі для сценічної діяльності емоційні і когнітивні процеси; індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як тимчасовий, так і стійкий характер, що необхідно враховувати як при усуненні причин страхів і сценічних бар'єрів, так і при їх подоланні. Таким чином, результати творів, самозвітів та анкетування не тільки надали інформацію про особливості переживання сценічних бар'єрів та сфер особистості, де вони виявляються (емоційна, когнітивна, регулятивна, мотиваційна, тощо), а й збагатили інформацію про риси особистості, які супроводжують їх переживання (невпевненість у собі, недовіра до себе, емоційна нестабільність, тривожність, замкненість, почуття провини, покірність, залежність, слабкість «Я», безініціативність, підозрілість, заздрісність, пихатість, себелюбство, неадаптивність тощо) [191, 189].

Разом із тим, ми не можемо обійти результати тих обстежуваних експертів, які вказали на те, що *сценічні бар'єри не властиві успішним виконавцям*. Успішні виступи, на їхній погляд, здійснюють люди: із позитивним емоційним настроєм, радісним емоційним станом, позитивним ставленням до світу, доброзичливістю, емоційною врівноваженістю, любов'ю до людей, до сцени; зі швидким мисленням, розвиненою креативністю, хорошою пам'яттю, увагою, здоровою цікавістю, інтересом до нового, ерудованістю; із цілеспрямованістю, сміливістю, «творчою відвагою», стриманістю, рішучістю, наполегливістю, самовладанням, товариськійстю, відповідальністю, демонстративністю; із позитивним самоставленням, із високою самооцінкою, упевненістю в собі, артистизмом. Загалом, виконавців з творчою спрямованістю і підйомом за одержаними від експертів даними і результатами аналізу багатьох літературних джерел, характеризує: визнання цінності себе і іншого, пластичність, яскравість виконавчої діяльності, різноманітність експресивних програм, демонстрація широкого набору презентаційних, поведінкових засобів; пошук взаємодії з іншими людьми (глядачі, викладачі, судді, партнери...); контроль за інформацією, яка поступає через внутрішні або зовнішні канали (рефлексія); адекватний контроль за своєю чутливістю, емоціями, мисленням, настановам, діями, експресією, мімікою, пантомімікою, тощо (високий самоконтроль); розвинена внутрішня мотивація, упевненість у своїй унікальності, цінності себе й іншого,

спрямованість на задоволення власних соціальних і професійних потреб; емоційна стабільність, виразність, експресивність, переважання позитивно забарвлених емоцій; збалансованість саморегуляції; схильність до розуміння іншої людини, емпатія, чутливість, спостережливість, оцінка емоційної значущості і прогнозування подій; сміливість, упевненість, товариськість, ініціативність, вихованість, відвертість, терпимість, гнучкість, довірливість, тобто ті якості, які можна віднести до позитивного спектру властивостей особистості виконавця; вміння підтримувати контакт з людьми, вибирати адекватну форму спілкування, відповідність експресивного репертуару до сценічної поведінки (сценічна конгруентність); уміння обирати дії і стратегії, що допомагають собі та іншим; підтримуюча взаємодія з іншими людьми як у житті, так і на професійній сцені. Отже, досвідчені виконавці уважають, що такі риси особистості, як емоційна стабільність, впевненість у собі, здібності до розуміння іншої людини, психологічна проникливість, адаптивність, сміливість, терпимість, гнучкість тощо, забезпечують уникнення психологічних сценічних бар'єрів [199].

Підводячи підсумок якісному аналізу даних, слід зазначити, що в останніх підрозділах дослідження (див. 3.4 і 3.5) ми застосовували лише первинну математичну обробку – підрахування частоти проявів певних характеристик, що нас цікавили. Задля підтримки такої позиції наведемо слова В. С. Мерліна, який, при розкритті основних принципів розуміння інтегральної індивідуальності людини як великої системи, написав: «...через свою загальність математичні принципи теорії систем не забезпечують пізнання індивідуальності людини. Якщо психолог «вичавив» з людини 100 графіків, це зовсім не означає, що він пізнав її індивідуальність. Математичні стосунки розкривають лише найбільш загальні типи детермінації, але не детермінацію кожної окремої індивідуальності» [107].

ВИСНОВКИ ДО П'ЯТОГО РОЗДІЛУ

У цьому розділі подано результати диференціально-психологічного аналізу сценічних бар'єрів, наводяться результати вивчення індивідуально-психологічних особливостей сценічних бар'єрів осіб, що різняться за емоційністю; розглядаються результати пролонгованого вивчення сценічних бар'єрів за допомогою щоденникової методики.

1. Вивчення індивідуально-психологічної специфіки випробування сценічних бар'єрів та їх характеристик здійснювалося у виконавців, які розрізняються емоційною диспозицією. Попередній кореляційний аналіз виявив наявність від'ємних значимих зв'язків модальності Р (радість) і додатних зв'язків модальностей Г (гнів), С (страх) і П (печаль) із більшістю показників сценічних бар'єрів.

2. Аналіз профілів сценічних бар'єрів виділених груп обстежуваних показує певну схожість у змісті проявів сценічних бар'єрів у трьох груп осіб, із домінуванням від'ємних емоцій (Г, С, П), і зовсім протилежні прояви, що виявлені в осіб із емоційною диспозицією «радість».

3. Доведено, що емоційність, яка характеризує ставлення до світу (позитивне, або негативне), спосіб взаємодії із ним (активний, або пасивний) і спрямованість на об'єкт, або від нього, впливає і на специфіку сценічних бар'єрів. Отже особливості емоційного забарвлення, що супроводжують сценічні бар'єри, експресію, поведінку, особливості їх контролю і регуляції, вибір способів поведінки, спрямованих на гальмування сценічних бар'єрів (а, можливо, і на їх загострення) також відрізняються у осіб із різною емоційною диспозицією.

4. Встановлено, що особи зі схильністю до переживань сценічних бар'єрів, і в яких діагностовано емоційну диспозицію за типом негативних емоцій (домінування емоцій паттерну «гнів», або «страх», або «печаль»), на відміну від несхильних до сценічного бар'єра з домінуванням емоції паттерну «радість», створюють внутрішньо особистісну когнітивно-емоційну напругу. Для них характерне спотворення розуміння себе, відмова від рефлексії з приводу свого стану і поведінки (за виключенням представників групи С «страх»), зсув ціннісних орієнтацій у напрямі знецінення себе як виконавця, демонстрація неадекватних емоційних реакцій, страхів, які блокують виконавську діяльність, і що є дуже важливим – відсутність, або слабка саморегуляція власних станів. Об'єктивними наслідками такої спрямованості особистості і є виникнення реальних збоїв у процесі сценічної діяльності, поява бар'єрів, що супроводжуються недосягненням мети, неотриманням бажаного результату, порушення розвитку особистості виконавця і навіть зриви, що можуть привести до відмови від професійної діяльності.

5. Пролонгований підхід (щоденникова методика), незважаючи на його

найбільший недолік – величезну трудомісткість, напругу для випробовуваного і складність обробки для дослідника (це основні причини його рідкого використання), – дає інформацію про актуальні сценічні бар'єри, їх прояви, динаміку та емоції, що їх супроводжують.

6. Аналіз одержаних за допомогою обстежуваних-експертів результатів дозволив описати загальну картину протікання сценічних бар'єрів та їх проявів, а також виявити протилежне явище – переживання емоційного підйому, творчої енергії, такого стану, який не порушує виконавчу діяльність, а покращує її. В останньому випадку досягнення, які були продемонстровані на заняттях (на репетиціях) з професійної діяльності, були нижче за рівнем, ніж при виступах на сцені (спектакль, концерт, екзамен, публічний виступ, тощо).

7. Аналіз відповідей, заснованих на багатющому досвіді (сплав теорії і практики), залучених до дослідження експертів-викладачів і виконавців, дозволив отримати дані, які можна використовувати не тільки в наукових цілях, але, й у практиці попередження сценічних бар'єрів на основі даних про джерела їх виникнення, і в практиці психологічної допомоги виконавцям, що переживають психологічні труднощі і бар'єри сценічної діяльності.

ВИСНОВКИ

У книзі наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми сценічних бар'єрів у контексті диференціально-психологічного підходу, що дозволило теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити його індивідуально-психологічні особливості.

Розвиткові проблеми сценічних бар'єрів може сприяти комплексний теоретичний і методичний підхід. *Теоретичний аспект* реалізується через конкретизацію самого предмета дослідження – феномена сценічного бар'єра. *Методичний* – через створення спеціального психометричного інструментарію, спрямованого на вивчення індивідуальної міри виразності сценічного бар'єра. Ці аспекти пов'язані між собою через теоретичний конструкт психодіагностичних методик, основою яких є концептуальні уявлення про сценічний бар'єр, його структуру, компонентний склад показників, їх прояви та індивідуальні варіації. Отже, результати теоретико-емпіричного дослідження сценічних бар'єрів можуть бути викладені в таких висновках.

1. Аналіз спеціальної літератури дає підставу для розгляду сценічного бар'єра як одного із видів психологічних бар'єрів, що виявляється тільки в творчій сценічній (публічній) діяльності виконавців (співаків, музикантів, акторів тощо). Сценічний бар'єр – це цілісний, складний психологічний феномен, комплекс негативно забарвлених психофізіологічних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових реакцій та їх проявів, що сприяють виникненню суб'єктивно непереможних перешкод, перепон, які гальмують, обмежують, порушують, блокують активність особистості виконавця, спрямовану на реалізацію сценічної діяльності, на досягнення успіху. Встановлено основні функції сценічного бар'єра, а саме, конструктивна (активізація внутрішніх ресурсів) і деструктивна (блокування активності особистості аж до повної відмови від діяльності).

2. Актуальне і потенційне сценічного бар'єра як внутрішньої реакції особистості на зовнішні об'єктивні обставини, пов'язані зі сценічною діяльністю, оприявлено психічним *станом* («гостре», короткочасне, мінливе, транзитне переживання) і *властивістю* особистості («хронічне», позаситуативне переживання) – стійкою схильністю до відчуття сценічних бар'єрів як в емоціогенних (бар'єрогенних), так і в емоційно нейтральних ситуаціях.

3. Аналіз літератури свідчить, що бар'єри класифікуються не тільки за сферою (зоною), в якій вони виявляються (спілкування, професія, особистісне зростання), а й за їх психологічним змістом (емоційні, поведінкові, інтелектуальні тощо), що дозволяє вважати ці види бар'єрів

проявами різних сторін (аспектів) єдиного і цілісного феномена «психологічний бар'єр». Таким чином, виокремлено види бар'єрів позначаються за перевагою певного аспекту його проявів.

4. Здійснено теоретико-емпіричне обґрунтування і експлікація якісних та формально-динамічних складових структури сценічного бар'єра, що розкривають його психологічну сутність, до яких відносяться: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, конативний (поведінковий), контроль-регулятивний, мотиваційно-ціннісний, ергічний (енергетичний) компоненти та показник загальної схильності до «стоп-реакцій». Узагальнений показник – композитна оцінка – є індексом сценічного бар'єра. Кожний із цих показників по-своєму «маркірує» сценічну ситуацію. Комбінація показників-«маркерів», їх якісно-кількісне поєднання, ступінь їх проявів, визначає характер переживання сценічного бар'єра, його рівень, тип, варіативність.

5. Вивчення стійкої схильності до сценічного бар'єра здійснювалося за допомогою авторської психометричної методики «Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів», спрямованої на пошук їх індивідуальної міри виразності (варіант 1) та бар'єрів публічних виступів (варіант 2). Апробація оригінального тест-опитувальника, створеного за вимогами психометрики, показала достатню міру його надійності і валідності, що дозволяє застосування методики і в наукових, і в практичних цілях. Дослідження актуального стану сценічного бар'єра особистості здійснювалося за допомогою модифікованого варіанта пролонгованої (щоденникової) методики. Також створений комплекс методик, спрямований на діагностику теоретично визначеного спектру властивостей особистості, що супроводжують переживання сценічних бар'єрів і певною мірою виступають як їх чинники.

6. Встановлені значущі додатні кореляційні зв'язки, переважно на рівні 1%, показників сценічного бар'єра (і бар'єра публічних виступів) з показниками соціальної адаптивності, шкалами за методикою FPI (невротичність, депресивність, роздратованість, реактивна агресивність, сором'язливість), з екстернальністю, імпульсивністю, мотивацією страху відкидання. Водночас виявлені від'ємні значущі зв'язки між показниками сценічного бар'єра і товариськістю, урівноваженістю, маскуліністю, упевненістю в собі, показниками самоставлення, інтернальністю, рефлексивністю, мотивацією досягнень. Виключення складає мотиваційний показник сценічного бар'єра, який неоднозначно пов'язаний із даним спектром рис особистості, що можна пояснити сутністю цього показника, який містить елементи не тільки якісного, а й змістового рівнів особистості. Виявлено, що результати кластерного і

факторного аналізів узгоджені між собою: кластери-інтегратори відображають зміст усіх додатних полюсів чотирьох факторів: «Сценічний бар'єр»; «Загальна адаптивність»; «Товариськість» і «Позитивне самоставлення».

7. Вивчено певний спектр рис особистості, що супроводжують різні прояви сценічних бар'єрів. Високо бар'єрним виконавцям, як свідчить якісний аналіз даних (метод асів, профілів), на відміну від низько бар'єрних осіб, властива сором'язливість, невротичність, емоційна лабільність, роздратованість, невпевненість у собі, боязкість, очікування негативного ставлення інших, відсутність само керівництва і самовпевненості, екстернальність, імпульсивність, страх відкидання тощо, що заважає професійному становленню виконавців з подібними якостями особистості.

8. Доведено, що емоційність як стійка властивість індивідуальності виступає в ролі системо твірною чинником стосовно структури сценічного бар'єра: якісні особливості емоційності, а саме міра домінування кожної модальності (типи, диспозиції) визначають специфіку поєднань показників схильності до сценічного бар'єра.

9. Виявлено уявлення досвідчених виконавців про причини труднощів їх професійної діяльності, про джерела бар'єрів, що переживаються виконавцями у зв'язку з їхньою сценічною діяльністю. Найбільш вагомими виконавці називають різноманітні страхи, які вони переживають у різні періоди своєї професійної діяльності. Емпірично виявлено протилежне сценічному бар'єра явище – переживання емоційного підйому, творчої енергії, такого стану, який не порушує виконавську діяльність, а покращує її.

Загалом можна вважати, що всі гіпотези та припущення емпірично доведені. Проте, це дослідження не вирішує кола актуальних питань, що стосуються проблеми сценічних бар'єрів.

Перспективним є вивчення змістовних характеристик сценічних бар'єрів та бар'єрів публічних виступів; онтогенетичного аспекту цієї проблеми; проведення крос-культурних, гендерних досліджень; удосконалення методів їх психодіагностики і попередження, пошук способів подолання сценічних бар'єрів і способів психологічної корекції бар'єрної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. А. с. Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів (психодіагностичний комплекс методик) / Анастасія Олександрівна Саннікова. – № 33970; заявл. 05.05.2010, реєстрац. 05.07.2010.
2. А. с. Тест-опросник соціальної адаптивності / Ольга Павловна Саннікова, Оксана Анатольєвна Кузнєцова. – № 8824; заяв. 30.09.2003, опубл. 24.11.2003.
- 2а. А. с. Психодіагностический четырехмодальностный тест-опросник эмоциональности / Ольга Павловна Саннікова. – № 8828; заяв. 30.09.2003, опубл. 24.11.2003.
3. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 333 с.
4. Адлер А. Стиль жизни / А. Адлер; [пер. с англ.] // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2000. – С. 98–106.
5. Александрова З. Е. Словарь синонимов русского языка: Ок. 9000 синонимических рядов / Зинаида Евгеньевна Александрова / под ред. Л. А. Чешко. – 5-е изд., стереотип. – М. : Рус. яз., 1986. – 600 с.
6. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев; 3-е изд., перер., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
7. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 230 с.; – Т. 2. – 287 с.
8. Анастаси А. Психологическое тестирование / Анна Анастаси, Сьюзан Урбина. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
9. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 375 с.
10. Андроников И. Первый раз на эстраде. Юность. Избранное / Иракий Андроников (1955-1985). – М. : Изд-во ЦК КПСС «Правда», 1985.
11. Анцупов А. Л. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека / А. Л. Анцупов, А. И. Шипилов // Психология конфликта / [сост. и общ. ред. Н. В. Гришина]. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.
12. Бабаева Ю. Д. Особенности эмоционального развития одаренных детей / Ю. Д. Бабаева // Одаренность: рабочая концепция. – Самара; М., 2000. – Т. 8., Вып. 1. – С. 63.
13. Бажин Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, С. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 3.
14. Баланчивадзе А. В. Индивидуально-психологические различия в музыкально-исполнительской деятельности / А. В. Баланчивадзе // Вопр. психологии. – 1988. – № 2. – С. 7–11.
15. Баренбойм Л. А. Вопросы фортепианной педагогики и

исполнительства / Л. А. Баренбойм. – Л., 1969. – 168 с.

16. Батаршев А. В. Диагностика профессионально важных качеств / А. В. Батаршев, И. Ю. Алексеева, Е. В. Майоров. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»). – С. 51.

17. Белан Е. А. Феномен сценического волнения и совладание с ним в ситуации музыкального исполнительства: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Елена Альбертовна Белан. – Краснодар, 2006. – 247 с.

18. Белохвостова О. И. Динамика стилей учебной деятельности студентов при преодолении психологических барьеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогическая психология» / О. И. Белохвостова. – СПб., 2003. – 23 с.

19. Белоусова Р. В. Индивидуально-типические особенности коммуникативной креативности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Руслана Викторовна Белоусова. – Одесса, 2004. – 198 с.

20. Берн Э. Трансактный анализ в группе / Э. Берн. – М. : Лабиринт, 1994. – 176 с.

21. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс; [пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.; – С. 15-16.

22. Бишоп С. Тренинг асертивности / С. Бишоп. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.

23. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей / Д. Б. Богоявленская. – М. : Academia, 2002. – 317 с.

24. Бодалев А. А. Психологические трудности общения и их преодоление / А. А. Бодалев, А. А. Ковалев // Педагогика. – 1992. – № 5, 6.

25. Большой толковый психологический словарь. В 2-х томах / Ребер Артур. – М. : Вече, АСТ, 2000. – Т. 1. – 592 с.

26. Большая энциклопедия психологических тестов / [авт.–сост: А. Карелин]. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

27. Бондаренко А. Ф. Методика оценки и прогнозирования психологического развития ситуаций межличностного взаимодействия / А. Ф. Бондаренко // Журнал практикующего психолога. – 2010. – Вып. 17. – С. 151–162.

28. Боришевський М. Й. Обґрунтування принципу самоактивності у форматі прикладної психології / М. Й. Боришевський // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1 (47). – С. 89–92.

29. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Леонид Львович Бочкарев. – М. : Издат. дом «Классика – XXI», 2008. – 352 с.

30. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Гершон Моисеевич Бреслав. – М. : Смысл; Издат. центр «Академия», 2004. – 544 с.

31. Бродовська В. Й. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: Словник / В. Й. Бродовська, В. О. Грушевський, І. П. Патрик. – К. : ВД «Професіонал», 2007. – 512 с.

32. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з

різним типом емоційності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ірина В'ячеславівна Бринза. – К., 2000. – 233 с.

33. Будич Н. Ю. Социальная работа в Сибири: сб. науч. тр. / Н. Ю. Будич. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – 180 с.; – С. 113–117.

34. Бурганова И. Ф. Психологические барьеры в интеллектуальном творчестве: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Инесса Фернадовна Бурганова. – Казань, 1999. – 185 с.

35. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 5–17.

36. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: [учебн. для вузов] / Леонид Фокович Бурлачук. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.

37. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с

38. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

39. Быкова С. В. Психологические состояния и склонность к риску / С. В. Быкова : материалы студ. наук.-практ. конф. [«Дні науки»], (Одеса, 27-28 квітня 2005 р.) / МОН України, Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. – Одеса: ОРИДУ НАДУ, 2005. – С. 69–71.

40. Вайнер И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи / И. В. Вайнер // Психология труда в условиях проблемных ситуаций: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1996. – С. 185–191.

41. Василенко І. А. Психологічні особливості емоційності і товарищкості дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. А. Василенко. – Одеса, 2005. – 19 с.

42. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, №3. – С. 90–101.

43. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.

44. Виленская Г. А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте / Г. А. Виленская, Е. А Сергиенко // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 3. – С. 68–85.

45. Вильсон Гленн. Психология артистической деятельности. Таланты и поклонники / Гленн Вильсон ; [пер. с англ. А. И. Блейз]. – М. : Когито-центр, 2001. – 384 с.

46. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / Витис Казиса

Вилюнас. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 143 с.

47. Вилюнас В. К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни / В. К. Вилюнас // Психологический журнал. – 1997. – Том 18, № 3. – С. 26–35.

48. Вифляев В. Е. Артистизм как творческо-исполнительский акт и его культура / В. Е. Вифляев // Мир психологии. – 2001. – № 1. – С. 17–22.

49. Галыгин В.Ф. О проявлениях психологического барьера при внедрении АСУ / Василь Федорович Галыгин // Социально-психологические проблемы руководства и управления коллективами. – М., 1974. – С. 21.

50. Готсдинер А. Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям (к вопросу об эстрадном волнении) / А. Л. Готсдинер // Методические записки по вопросам музыкального образования. – М. : Музыка, 1991. – Вып. 3. – С. 182–192.

51. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Леонид Павлович Гримак. – М. : Изд-во Политической литературы, 1987. – 284 с.

52. Грызлова И. Н. Психофизиологический анализ эмоциональности : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.02 «Психофизиология» / И. Н. Грызлова. – М., 1987. – 19 с.

53. Грызлова И. Н. Соотношение особенностей перцептивной деятельности в ситуациях разного типа и некоторых личностных характеристик / И. Н. Грызлова // Нейрофизиологический подход к анализу внутривидового поведения. – М. : Наука, 1976. – С. 143–157.

54. Гудименко О. В. Самоактуализация как фактор преодоления психологических барьеров у студентов-психологов в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Оксана Викторовна Гудименко. – Омск, 2007. – 178 с.

55. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / Константин Маркович Гуревич. – М. : Наука, 1970. – 211 с.

56. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психол. аспект / Михаил Иванович Дьяченко, Лев Александрович Кандыбович, Владимир Александрович Пономаренко. – Мн. : Изд-во «Университетское», 1985. – 206 с.

57. Економова Е. К. Організація співтворчості концертмейстера і співака: навч. посіб. для студентів, викладачів музичних дисциплін / Еліна Костянтинівна Економова. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 208 с.

58. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. Практическая психология / Олег Павлович Елисеев. – Псков : Изд-во Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994. – 280 с.

59. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / Олег Павлович

Елисеев; [2-е изд., испр. и перер.]. – СПб. : Питер, 2004. – 509 с.

60. Ельникова О. Е. Психологические барьеры социализации в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Оксана Евгеньевна Ельникова. – Елец, 2004. – 185 с.

61. Загуменных Н. А. Психологические барьеры в процессе формирования индивидуального стиля деятельности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нина Александровна Загуменных. – Курск, 2005. – 160 с.

62. Зимбардо Ф. Застенчивость / Филип Зимбардо ; [пер. с англ.]. – М. : Педагогика, 1991. – 208 с.

63. Изард Кэрролл Э. Психология эмоций / Кэрролл Э. Изард ; [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с. : ил. (Серия «Мастера психологии»).

64. Ильин Е. П. Психология воли / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.

65. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

66. Казанжи М. Й. Психологічні особливості фасилітативності як властивості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Й. Казанжи. – Одеса, 2006. – 20 с.

67. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Том 24, № 5. – С. 45–57.

68. Кемпински Антон. Экзистенциальная психиатрия / Антон Кемпински. – М., 1998. – С. 123–134.

69. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 253 с.

70. Коган Г. М. Работа пианиста / Григорий Михайлович Коган. – М. : Гос. муз. издат., 1963. – 42 с.

71. Кондаков И. М. Экспериментальное исследование структуры и личного контекста локуса контроля / И. М. Кондаков, М. Н. Нилопец // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 1. – С. 43–51.

72. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь / И.М. Кондаков. – СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003. – 512 с. – (Проект психологическая энциклопедия).

73. Константинов В. В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога / В. В. Константинов. – СПб. : Питер, 2006. – 272 с.

74. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

75. Костюк Г. С. Принцип развития в психологии / Г. С. Костюк. // Избр. психол. тр. – М., 1988. – С. 131.

76. Костюк Г. С. Учебно-воспитательный процесс и психическое развитие личности / Г. С. Костюк. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
77. Кошлянь И. Г. Психологические особенности эмоциональности подростков и стили семейного воспитания : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / И. Г. Кошлянь. – Одесса, 2004. – 19 с.
78. Крайнюк В. М. Психология здоровья / Валентина Николаевна Крайнюк ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с. – С. 95–96.
79. Крайнюк В. М. Психология стрессостойкости личности: моногр. / Валентина Миколаївна Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с. – С. 22.
80. Краткий психологический словарь / [состав. Л. А. Карпенко]. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.
81. Кузнецова О. В. Эмоциональность как один из факторов индивидуально-психологических особенностей социальной адаптивности / О. В. Кузнецова // Наука і освіта. – 2004. – № 6–7. – С. 146–149.
82. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики / Б. В. Кулагин. – Л. : Медицина, 1984. – 216 с.
83. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний / Л. В. Куликов // Психические состояния / [сост. и общ. ред. Л. В. Куликова]. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»). – С. 11–43.
84. Купер К. Индивидуальные различия / Колен Купер / [пер. с англ. Т. Марютиной ; под ред. И. В. Равич-Щербо]. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 527 с. – С. 434.
85. Лабунская В. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: [учеб. пособ.] / В. А. Лабунская. – М., 1999. – 400 с.
86. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / В. А. Лабунская, К. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. – М. : Издат. Центр «Академия», 2001. – 288 с.
87. Левочкина И. А. Психофизиологические особенности музыкально одаренных подростков / Ирина Александровна Левочкина // Вопросы психологии. – 1988. – №4. – С. 149–154.
88. Леонов Н. И. Психология делового общения : учеб. пособ. – Вып. 1 / Н. И. Леонов. – Ижевск : Удмуртский университет, 2002. – 210 с.
89. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Изд-во МГУ, 1971. – 38 с.
90. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 496 с.
91. Либина А. В. Совпадающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с. – (Психологическое образование).

92. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / [под ред. А. Ф. Кудряшова]. – Петрозаводск : Изд-во «Петроком», 1992. – 318 с.
93. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.
94. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості / С. Д. Максименко // *Практ. психологія та соціал. робота.* – 2004. – № 7. – С. 1–8.
95. Максименко С. Д. Навчання, що виховує і розвиває / С. Д. Максименко // *Психолог.* – 2004. – № 21/22. – С. 3–21.
96. Максимов В. Е. Коучинг от А до Я. Возможно все / В. Е. Максимов. – СПб. : Речь, 2004. – 259 с.
97. Маликова Т. В. Психологическая защита: направления и методы : [учеб. пособ.] / [Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, О. В. Шаровой]. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с. – С. 151.
- 97а. Малімон Л. Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості / Людмила Яківна Малімон // *Практична психологія та соціальна робота.* – 2002. – № 7. – С. 59–65.
98. Маркова А. К. Психология труда учителя: [кн. для учит.] / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
99. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Абрахам Маслоу ; [под ред. Г. А. Балла, А. Н. Киричука, Д. А. Леонтьева]. – М., 1999.
100. Массанов А. В. Суб'єктивні чинники виникнення психологічних бар'єрів в діяльності особистості / Анатолій Вікторович Массанов // *Наука і освіта.* – 2009. – № 6. – С. 34–38.
101. Массанов А. В. О природе психологических барьеров личности / А. В. Массанов // *Наука і освіта.* – 2005. – № 5–6. – С. 93–97.
102. Массанов А. В. Проблема психологічних бар'єрів особистості в психології / Анатолій Вікторович Массанов // *Наука і освіта.* – 2004. – № 6–7. – С. 173–176.
103. Массанов А. В. Характерологічні детермінанти психологічних бар'єрів в діяльності особистості / Анатолій Вікторович Массанов // *Наука і освіта.* – 2009. – № 9. – С. 44–47.
104. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: монографія / Анатолій Вікторович Массанов. – Одесса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. – 371 с.
105. Мельников В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – М. : Просвещение, 1985. – 319 с.
106. Менеджмент в управлении школой / [ред. Т. М. Шамова]. – М. : НВ-Магистр, 1992. – 232 с.
107. Мерлин В. С. Об интегральном исследовании индивидуальности / Вольф Соломонович Мерлин // *Проблемы интегрального исследования индивидуальности.* – Пермь, 1977. – С. 7–23.

108. Мерлин В. С. Очерки теории темперамента / Вольф Соломонович Мерлин. – 2-е изд. – Пермь : Книжное издательство, 1973. – 302 с.
109. Морозов А. В. Деловая психология. Курс лекций / А. В. Морозов ; [учеб. для высш. и сред. спец. учеб. завед.]. – СПб. : Изд-во Союз, 2000. – С. 117–126.
110. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / Варвара Ильинична Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 59–68.
111. Мэй Р. Проблема тревоги / Ролло Мэй. – М. : Мосмед, 2001. – 210 с.
112. Миллер Р. Методы модерации : [учеб.-метод. пособ.] / Р. Миллер, О. П. Санникова. – Харьков : Апекс+, 2005. – 60 с.
113. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Нина Ивановна Наенко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
114. Назметдинова С. С. Психологические барьеры и барьероустойчивость в профессиональной деятельности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Светлана Сайрановна Назметдинова. – М., 2004. – 229 с.
115. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология : [учеб. пособ.] / С. К. Нартова-Бочавер. – М. : Флинта, 2003. – 280 с.
116. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений / С. К. Нартова-Бочавер. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 346 с.
117. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, №5. – С. 20–31.
118. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : [учеб. пособ.] / Андрей Дмитриевич Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
119. Небылицын В. Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии / В. Д. Небылицын // Вопросы психологии. – 1971. – № 6. – С. 3–14.
120. Небылицын В. Д. К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы / В. Д. Небылицын // Вопросы психологии. – 1968. – № 4. – С. 29–43.
121. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека / В. Д. Небылицын. – М. : Просвещение, 1966. – 383 с.
122. Небылицын В. Д. Современное состояние факториального анализа / В. Д. Небылицын // Вопросы психологии. – 1960. – № 1. – С. 29–43.
123. Небылицын В. Д. Темперамент / В. Д. Небылицын. // Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М., 1976. – С. 178–186.
124. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры / Г. Г. Нейгауз. –

М., 1999. – 318 с.

125. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : [монографія] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.

126. Общая психодиагностика : [учеб. пособ.] / [под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина]. – М., 1987. – 303 с.

127. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов ; [под ред. Н. Ю. Шведовой]. – М. : Рус. яз., 1984. – 816 с.

128. Ольшанникова А. Е. Анализ соотношения показателей однонаправленных методик, диагностирующих эмоциональность / А. Е. Ольшанникова // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции деятельности. – Свердловск, 1978. – С. 98–114.

129. Ольшанникова А. Е. Знак доминирующих эмоций и фоновые ЭЭГ-параметры у подростков / А. Е. Ольшанникова // Новые исследования в психологии. – 1974. – № 1. – С. 60–62 .

130. Ольшанникова А. Е. К психологической диагностике эмоциональности / А. Е. Ольшанникова // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – М., 1978. – С. 93–105.

131. Ольшанникова А. Е. Соотношение некоторых особенностей эмоциональной сферы подростка с физиологическими показателями / А. Е. Ольшанникова // Проблемы дифференциальной психофизиологии. – М., 1977. – Т. 9. – С. 128–140.

132. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание / Ариадна Ефимовна Ольшанникова. – М. : Знание, 1983. – 80 с.

133. Ольшанникова А. Е. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности / А. Е. Ольшанникова, Л. А. Рабинович // Вопросы психологии. – 1974. – № 3. – С. 65–73.

134. Ольшанникова А. Е. Оценка методик, диагностирующих эмоциональность / А. Е. Ольшанникова, В. В. Семенов, Л. М. Смирнов // Вопросы психологии. – 1976. – № 5. – С. 103–113.

135. Ольшанникова А. Е. О структуре качественных характеристик эмоциональности (оценка гипотезы средствами факторного анализа) / А. Е. Ольшанникова, Л. Т. Ямпольский // Психология и психофизиология индивидуальных различий. – М., 1977. – С. 155–164.

136. Орищенко О.А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Оксана Анатоліївна Орищенко. – Одесса, 2004. – 200 с.

137. Основы психологии : практикум / [ред.-сост. Л. Д. Столяренко ; изд-е 4-е., доп. и перер.]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 704 с.

138. Осокина О. И. Медико-психологическая характеристика невротических расстройств у музыкально-педагогических работников: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Ольга Игоревна Осокина. – Донецк, 2008.

139. Павлюк О. И. Формирование эмоциональных компонентов

мотивации учебной деятельности школьников : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология» / О.И. Павлюк. – М., 1984. – 24 с.

140. Палей А. И. О функциональном значении эмоций / А. И. Палей // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. – М., 1979. – С. 52–58.

141. Парыгин Б. Д. Психологический барьер и его природа / Борис Дмитриевич Парыгин // Социальная психология и философия. – Вып. 3. – Л., 1975. – С. 3.

142. Парыгин Б. Д. Социально-психологический барьер и его функции / Д. Б. Парыгин // Философия и социальная психология; [под ред. Б. Д. Парыгина]. – Вып. 3. – Л., 1974.

143. Парыгин Б. Д. Психологический барьер и его проблемы / Б. Д. Парыгин // Современное состояние и проблемы социальной психологии. – М. : Знание, 1973. – 61 с.

144. Пацявичюс И. В. Эмоциональность и самооценка организации деятельности / И. В. Пацявичюс // Вопросы психологии. – 1985. – № 4. – С. 134–139.

145. Пацявичюс И. В. Модальная структура эмоциональных переживаний / И. В. Пацявичюс // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. – М., 1979. – С. 43–51.

146. Пацявичюс И. В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология» / И. В. Пацявичюс. – М., 1981. – 26 с.

147. Педаяс М. И. Эмоциональность как фактор взаимодействия / М. И. Педаяс // Взаимодействие коллектива и личности. – Таллинн, 1979. – С. 90–96.

148. Пашукова Т. И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии : [учеб. пособ.] / Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», 1996. – 144 с.

149. Переверзева И. А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности (на примере функции контроля за эмоциональной экспрессией) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02 «Психофизиология» / И. А. Переверзева. – М., 1986. – 19 с.

150. Переверзева И. А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией / И. А. Переверзева // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 113–117.

151. Петров А. В. Дискуссия и принятие решения в группе: технология модерации / Андрей Валерьевич Петров. – СПб. : Речь, 2005. – 80 с. Миллер Р. Методы модерации : [учеб.-метод. пособ.] / Рудольф Миллер,

Ольга Санникова. – Харьков : Апекс+, 2005. – 60 с.

152. Петрушин В. И. Моделирование эмоций средствами музыки / В. И. Петрушин // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 141–145.

153. Петрушин В. И. Музыкальная психология : [учеб. пособ. для студ. и преп.] / Валентин Иванович Петрушин. – М. : Академический проект, 2006. – 400 с. – (Gaudeamus).

154. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / В. И. Петрушин. – М. : Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 2000. – 176 с.

155. Пинчук В. А. Психологический анализ устойчивых особенностей эмоциональности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Пинчук Вячеслав Анатольевич. – М., 1982. – 215 с.

156. Плоткин А. А. Соотношение базальных модальностей в структуре эмоциональности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология» / А. А. Плоткин. – М., 1983. – 22 с.

157. Подуровский В. М. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. зав.] / В. М. Подуровский, Н. В. Сулова. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – 320 с.

158. Подымов Н. А. Психологические барьеры в педагогической деятельности : [моногр.] / Николай Анатольевич Подымов. – М. : Прометей, 1998. – 239 с.

159. Подымов Н. А. Психологический барьер как средство организации речевой деятельности студентов в условиях обучения иностранному языку в вузе / Н. А. Подымов, М. Г. Шабарова, И. Р. Алтунина и др. // Мир психологии. – 2005. – № 2. – С. 230–239.

160. Попова И. А. Некоторые методики изучения устойчивых особенностей эмоциональной сферы / И. А. Попова, В. В. Семенов, Л. М. Смирнов // Новые исследования в психологии. – 1977. – № 2. – С. 24–25.

161. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии : [учеб. пособ.] / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Горбачевский и др.; [под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева]. – СПб. : Питер, 2000. – 560 с.

162. Практикум по психологии состояний : [учеб. пособ.] / Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров ; [под ред. проф. А. О. Прохорова]. – СПб. : Речь, 2004. – 480 с.

163. Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества / [авт.–сост. О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 495 с.

164. Психодіагностика особистості підлітка : [навч. посіб. із психол. практ. для студ.–бакал. пед. і психол. спец.] / за ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 136 с. – С. 113–115.

165. Психологическая диагностика : [учеб. для вузов] / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – СПб. : Питер, 2005. – 652 с.
166. Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2006. – 1096 с.
167. Психологический словарь / [под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.]. – М. : Педагогика, 1983. – 448 с.
168. Психология здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
169. Психология музыки и музыкальных способностей : хрестоматия / [сост.–ред. А. Е. Тарас]. – М. : АСТ; – Мн. : Харвест, 2005. – 720 с. – (Библиотека практической психологии).
170. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности (реклама, управление, инженерная психология и эргономика) : Словарь / [авторы–сост. Б. А. Душков, А.В. Королев, Б. А. Смирнов] ; под ред. Б. А. Душкова ; прил. Т.А. Гришиной. – 2-е изд., доп. и перер. – М. : Академический Проект; – Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – С. 488–499.
171. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – С. 263–293.
172. Райгородский Д. Я Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учеб. пособ.] / Даниил Яковлевич Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
173. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
174. Риман Ф. Основные формы страха / Фриц Риман ; пер. с нем. Э.Л. Гушанского. – М. : Алетей, 1998. – 336 с.
175. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : [учеб. пособ.] / Евгений Иванович Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с. – С. 215.
176. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
177. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 «Социальная психология» / В. Г. Ромек. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГУ, 1997.
178. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / В. Г. Ромек // Психологический вестник Ростовского государственного университета. – Вып. 1, Ч. 2. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГУ, 1996. – С. 132–146.
179. Ромек В. Г. Проблема диагностики уверенности в зарубежной психологии (методом стандартизированного наблюдения) / В. Г. Ромек // Психологический вестник Ростовского государственного университета. –

Вып. 2, Ч. 1. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГУ, 1997. – С. 419–434.

180. Ромек В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности / В. Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособ. / [под ред. проф. В. А. Лабунской]. – М. : Гардарики, 2000. – С. 207–225.

181. Ромек В. Г. Тесты уверенности в себе / В. Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – Ростов-на-Дону : Ирбис, 1998. – С. 87–108.

182. Рояк А. А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка / А. А. Рояк. – М. : Педагогика, 1988. – 120 с.

183. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.

184. Стаут С. Управленческий тренинг / Санни Стаут. – СПб. : Питер, 2002. – С. 218–222.

185. Савчин М. В. Педагогічна психологія : [навч. посіб.] / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2007. – 424 с.

186. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия. – Самара : Издательский Дом «Бахрах-М», 2000. – 656 с.

187. Санникова А. А. Импульсивность-рефлексивность как фактор индивидуальных различий / А. А. Санникова // Розвиток особистості професіонала в умовах соціально-освітніх трансформацій суспільства: теорія і практика: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 7–8 травня 2007 р.) / МОН України, Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса : СМІЛ, 2007. – С. 65–68.

188. Санникова А. А. Модерация как способ изучения психологических характеристик личности вокалиста / А. А. Санникова // Проблеми психолого-педагогічного супроводу підготовки фахівців у вищій школі: матер. Всеукр. наук.–практ. семінару (Одеса, 22 грудня 2006 р.) / МОН України, Південноукр. держ. пед. ун-т імені К.Д. Ушинського. – Одеса : СМІЛ, 2006. – С. 130–132.

189. Санникова А. А. Попытка теоретико-эмпирического исследования стилевых особенностей индивидуальности / А. А. Санникова // Наука і освіта. – 2007. – № 8–9. – С. 162–165.

190. Санникова А. А. Психологический анализ сценической роли: размышления исполнителя / А. А. Санникова // Наука і освіта. – 2007. – № 4–5. – С. 147–149.

191. Санникова А. А. Характеристика страхов, сопровождающих публичное выступление / А. А. Санникова // Наука і освіта. – 2009. – № 6. – С. 91–95.

192. Санникова О. П. Адаптивность личности : монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009. – 258 с.

193. Саннікова О.П. Індивідуально-психологічні детермінанти об'єктивності / О. П. Саннікова // Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. – № 740. – Харків, 2006. – С. 203–209.
194. Саннікова О. П. Результати апробації оригінального тест-опросника соціальної адаптивності / О. П. Саннікова, О. А. Кузнецова // Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. – 2002. – № 550. – С. 211–214.
195. Саннікова О. П. Соотношение устойчивых индивидуально-типических особенностей эмоциональности и общительности / О. П. Саннікова // Вопросы психологии. – 1982. – № 2. – С. 109–115.
- 195а. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – 2014. – № 9/СХХVI. – С. 42–48.
- 195б. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – 2014. – № 7/СХVII. – С. 7–12.
196. Саннікова О. П. Феноменологія личности: Избранные психологические труды / О. П. Саннікова. – Одесса : СМІЛ, 2003. – 256 с.
197. Саннікова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Саннікова. – Одесса : Хорс, 1995. – 334 с.
198. Саннікова О. П. Эмоциональность и регуляция активности общения / О. П. Саннікова // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 123–128.
199. Саннікова А. О. Особливості переживання сценічних бар'єрів / А.О. Саннікова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – 2009. – Част. II, № 26 (50). – С. 144–147.
200. Саннікова А. О. Результати апробації оригінальної методики діагностики схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів / А. О. Саннікова // Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. – 2010. – № 902, Вип. 43. – С. 262–267.
201. Саннікова А.А. Специфика социальной адаптивности у лиц, переживающих сценические барьеры / А. А. Саннікова // Проблеми психологічної адаптації особистості в різних видах життєдіяльності : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців (Одеса, 13 квітня 2009 р.) / МОН України, Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса: СМІЛ, 2009. – С. 221–225.
202. Саннікова А. О. Феномен сценічного хвилювання / А. О. Саннікова // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – 2009. – Спецвипуск. – С. 137–143.
203. Семенов В. В. Исследование эмоциональности человека методом близнецов / В. В. Семенов // Проблемы дифференциальной психофизиологии / Под ред. Э. А. Голубевой, И. В. Равич-Щербо. – М., 1981. – С. 146–161.
204. Семенов В. В. Психогенетические исследования эмоциональности

- / В. В. Семенов // Вопросы психологии. – 1983. – № 3. – С. 149–153.
205. Сергеева А. В. Психологические особенности трудностей общения у лиц с различной эмоциональной диспозицией: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Сергеева Алла Владимировна. – Одесса, 1993. – 142 с.
205. Серова Л. Г. Тесты для отбора персонала / Лилия Геннадьевна Серова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 256 с. – С. 48. – (Серия «Психологический практикум»).
207. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И. Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52–60.
208. Сліпущко О. М. Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові. Правопис. Граматика / Оксана Миколаївна Сліпущко. – К. : Видавництво «Криниця», 1999. – 512 с.
209. Слотіна Т. В. Психология личности: учеб. пособ. / Т. В. Слотіна. – СПб. : Питер, 2008. – 304 с.
210. Слюсаревський М. М. Принцип ситуаційності та його роль у поясненні і передбаченні соціальної поведінки / М. М. Слюсаревський // Основи соціальної психології: навч. посіб. / [О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, та ін.] ; за ред. М. М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2008. – С. 102–125.
211. Смирнов Л. М. Психологический анализ оценки эмоциональности человека : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология» / Л. М. Смирнов. – М., 1980. – 24 с.
212. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Борис Анатольевич Смирнов, Елена Викторовна Долгополова. – Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 276 с.
213. Сопілко Н. В. Особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів в процесі навчання: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Наталія Вікторівна Сопілко. – Хмельницький, 2008. – 18 с.
214. Социальная психология : словарь / под ред. Михаила Юрьевича Кондратьева // Психологический лексикон : энциклопедический словарь в шести томах / [ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского]. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 176 с.
215. Станиславский К. С. Работа актера над собой. – Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения. Дневник ученика / Константин Сергеевич Станиславский. – М.; Л. : Искусство, 1948. – 316 с.
216. Станиславский К. С. Беседы в студии Большого театра в 1918-1922 гг. / Константин Сергеевич Станиславский. – М., 1952. – 62 с.
217. Станиславский К. С. Записные книжки / Константин Сергеевич Станиславский. – М.: ВАГРИУС, 2001. – 206 с.
218. Станиславский К. С. Работа актера над собой. – Ч.1. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / Константин

- Сергеевич Станиславский. – М. : Искусство, 1985. – 479 с.
219. Стили человека: психологический анализ / под ред. А. В. Либины. – М. : Смысл, 1998. – 310 с.
220. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / Ян Стреляу. – М.: Прогресс, 1982. – 232 с.
221. Сумеркин В. В. Методика обучения игре на тромбоне / В. В. Сумеркин. – СПб., 2005. – 310 с.
222. Суходольский Г. В. Основы математической статистики для психологов / Г. В. Суходольский. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1972. – С. 373–411.
223. Татенко В. А. Психология в субъективном измерении: [монография] / В. А. Татенко. – К. : Просвіта, 1996. – 404 с.
224. Теплов Б. М. Проблема индивидуальных различий / Борис Михайлович Теплов. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
225. Титаренко Т. М. Психологічний простір як структурна характеристика життєвого світу особистості / Т. М. Титаренко. – К., 1993. – 178 с.
226. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога / Т. М. Титаренко // Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – С. 8–68.
227. Федорова А. К. К вопросу о преодолении музыкантами сценического стресса / А. К. Федорова // Музык. психология и психотерапия. – 2007. – № 3. – С. 46–51.
228. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – [2-е изд., доп.]. – М. : Психотерапия, 2009. – С. 95–98. – С. 171.
229. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекцій / З. Фрейд // Хрестоматія по історії психології / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. – М., 1980. – С. 143–183.
230. Холодная М. А. Когнитивные стили : [учеб. пособ. для высш. учеб. завед.] / М. А. Холодная. – М., 2002. – 302 с. – с. 18.
231. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Карен Хорни ; пер. с англ. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 560 с.
232. Чаплина Е. И. Психотехнологии преодоления психологических барьеров в изучении иностранного языка (на материале английского языка) : метод. рекоменд. / Елена Ивановна Чаплина. – Курск : Изд-во КГУ, 2006. – 42 с.
233. Чаплина Е. И. Стратегии преодоления психологических барьеров в учебной деятельности студентов / Елена Ивановна Чаплина // Теория и практика современного психологического консультирования : матер. науч.-практ. конф. с межд. участием. – Курск : РО-СИ, 2006. – Ч. 1. – С. 98–101.
234. Черножук Ю. Г. Індивідуальні відмінності емоційності у співвідношенні з особливостями інтелекту: автореф. дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю. Г. Черножук. – Одеса, 2006. – 20 с.

235. Чебыкин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / Алексей Яковлевич Чебыкин. – Одесса, 1992. – 168 с.

236. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Рафаїл Хайрулович Шакуров // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 3–18.

237. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2005. – 640 с.

238. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Г. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.

239. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Николай Иванович Шевандрин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 512 с.

240. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество / Е. П. Щербаков // Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981. – С. 51–60.

241. Экономова Э. К. Сценическое волнение исполнителя на эстраде как одно из проявлений стрессовых состояний и его коррекция / Элина Константиновна Экономова // Наука і освіта. Спецвипуск – 2000: матер. Міжн. конгресу «Стреси в повсякденному житті дітей» (Одеса, 25–29 квітня 2000 року). – № 1–2. – С. 148–150.

242. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания / Ильдар Масгудович Юсупов. – Казань: Татарское изд-во, 1991. – 192 с.

243. Яголковский С. Р. Эмоции в творчестве / С. Р. Яголковский // Мир психологии. – 2002. – № 4(32). – С. 65–71.

244. Яковлева Н. В. Психолого-педагогические условия преодоления коммуникативных барьеров в процессе изучения иностранного языка: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Яковлева Наталия Валеріївна. – К., 2003. – 160 с.

245. Яценко Т. С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями : кн. для вчителя / Тамара Семенівна Яценко. – К. : Освіта, 1993. – 208 с.

246. Buss A., Plomin R. Temperament theory of personality development. – N.Y. : Wiley-Interscience, 1975. – 256 p.

247. Dembo T. Der Arger als dynamisches problem. – Psychol. Forsch., 1931, Bd. 15. – 144 p.

248. Fahrenberg J., Hampel R., Selg H. Das Freiburger Persönlichkeits – inventar (FPI). Revidierte Fassung FPI – R und teilweise geänderte Fassung FPI – A1. Göttingen: Hogrefe, 1984.

249. Flugel J. C. Studies in feeling and desire. – London, 1955.

250. Guilford J. P., Zimmerman W. S. Fourteen dimensions of temperament

// Psychological monographs. – 1956. – V. 70. – № 10. – Pp. 1–26.

251. IZARD C. E. & TOMKINS S. S. Affect and behavior: Anxiety as a negative affect // SPIELBERGER C. D. (Ed.). Anxiety and behavior. – N.Y.: Academic Press, 1966. – Pp. 81–125.

252. KARGER T. Focus groups are for focusing, and for little else // Marketing News. – 1987, August 28.

253. Klebert K., Schrader E., Straub W. G. Kurzmoderation: Anwendung der Moderationsmethode in Betrieb, Schule und Hochschule, Kirche und Politik, Sozialbereich und Familie bei Besprechungen und Presentationen. – Hamburg, 1987.

254. Lewin K. Feldtheorie und Experiment in der Sozialpsychologie // Graumann, C.-F. (Hg.): Kurt Lewin Werkausgabe, Bd. 4. – Bern, 1982. – Pp. 187–213.

255. Lovell C. A study of the factor structure of thirteen personality variables // Educ. Psychol. Measurement. – 1945. – V. 5. – № 4. – Pp. 335–350.

256. Mehrabian A. Educational and psychological measurement. – N.Y., 1969.

257. Rogers C. So–me observation on the organization of personality // Amer. Psychol. – 1947. – V. 2. – P. 3.

258. Rogers C. R. Client-Centered Therapy / C. R. Rogers. – Boston, 1951. – 411 p.

259. Sannikova O., Kyselova O. Emotionality in the structure of personality // Western Psychological Association 2000 Annual Convention, April 13-16, 2000. – Portland Oregon, USA, 2000.

260. Schuler, H. Fragmente psychologischer Forschung zur Personalentwicklung // Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie. – 1989. – № 7. – Pp. 3–11.

261. Spielberger Charles D. Theory and research on an anxiety // Spielberger Ch. D. (ed.) Anxiety and behavior. – New York : Academic Press, 1966. – Pp. 3–20.

262. Thurstone L. L. Multiple-factor analysis: A Development of Expansion of the Vectors of Mind. – Chicago: Chicago University Press, 1947. – 535 p.

263. Thurstone L. L. The dimensions of temperament. – Psychometrica, 1951. – V. 16. – № 1. – Pp. 11–20.

264. Wachtel S. Sprechen und Moderieren in Hörfunk und Fernsehen. – Verlag Ötschläger // Universitätverlag Konstant GmbH (UVK – Medien / Ötschläger). – 1994. – P. 111.

265. <http://brunner.kgu.edu.ua/indexs.php>

ЗМІСТ

	Стр.
ПЕРЕДМОВА	3
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ	6
1.1. Сценічні бар'єри особистості: поняття, сутність, чинники.....	6
Особливості сценічних хвилювань виконавця.....	6
Загальна характеристика психологічних бар'єрів особистості.....	12
Сценічний бар'єр як психічний стан і як властивість особистості	19
Джерела бар'єрів сценічної діяльності виконавців	22
Страх публічного виступу як чинник сценічного бар'єра.....	32
1.2. Емоційність як підґрунтя для пошуку індивідуально-психологічних проявів сценічного бар'єра.....	37
Емоційність як стійка риса особистості	37
Макроструктура емоційності з позицій континуально-ієрархічного підходу	41
Висновки до першого розділу	49
Розділ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ	53
2.1. Програма емпіричного дослідження	53
Психодіагностичні методики, що вивчають деякі аспекти психологічних бар'єрів.....	56
2.2. Характеристика методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» (версії 1, 2) А. О. Саннікової	56
Теоретичний конструкт спеціальної психометричної процедури вивчення індивідуальної міри виразності сценічного бар'єра.....	56
Етапи створення оригінальної психодіагностичної методики	64
Стимульний матеріал тест-опитувальника (версії 1, 2), бланки, ключі для декодування даних.....	66
Результати апробації методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів»	82
2.3. Щоденникова методика – інструмент для вивчення актуальних переживань сценічних бар'єрів.....	87
Висновки до другого розділу.....	94
Розділ III. ІНСТРУМЕНТАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, КОТРІ АРАНЖУЮТЬ ПРОЯВИ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ	96
3.1. Емпіричний пошук властивостей особистості, що супроводжують сценічні бар'єри, методом модерації.....	96

3.2. Діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення властивостей особистості, котрі співвідносяться з показниками сценічних бар'єрів	99
«Психодіагностичний чотирихомодальнісний тест-опитувальник емоційності» О.П. Саннікової (варіант 1 – самооцінка, варіант 2 – експертна оцінка)	99
Оригінальний «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О.П. Саннікової, О.В. Кузнецової.....	115
Обґрунтування вибору методик, котрі діагностують властивості особистості, що супутні бар'єрам сцени.....	130
Висновки до третього розділу	137
Розділ IV. ДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ	139
4.1. Сценічні бар'єри у контексті властивостей особистості, що супроводжують їх прояви	139
Співвідношення показників схильності до переживань сценічних бар'єрів та адаптивності особистості.....	140
Взаємостосунки показників сценічних бар'єрів та факторів особистості за методикою FPI.....	149
Ставлення до себе осіб з різним рівнем виразності сценічного бар'єра ..	154
Показники сценічного бар'єру в співвідношенні з локусом контролю ..	162
Прояви рефлексивності та імпульсивності.....	165
Мотивація аффіліації та досягнень осіб, схильних і не схильних до переживання сценічних бар'єрів.....	168
4.2. Угрупування простору показників методами факторного та кластерного аналізів.....	172
Висновки до четвертого розділу	180
Розділ V. ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ	183
5.1. Індивідуально-психологічні особливості сценічних бар'єрів осіб із різними типами емоційності.....	183
5.2. Результати пролонгованого дослідження сценічних бар'єрів	189
Пошук психологічного змісту сценічних бар'єрів за допомогою щоденникової методики.....	189
Уявлення досвідчених виконавців про зміст та прояви сценічних бар'єрів: аналіз творів-самозвітів	196
5.3. Емпіричний пошук джерел сценічних бар'єрів виконавців	201
Висновки до п'ятого розділу	207
ВИСНОВКИ	209
ЛІТЕРАТУРА.....	212

Наукове видання

САННИКОВА Ольга Павлівна
САННИКОВА Анастасія Олександрівна

**СЦЕНІЧНІ БАР'ЄРИ:
ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ
ПІДХІД**

Монографія

Редактор: С. Б. Воронков
Художній редактор: С. М. Ткаченко
Комп'ютерна верстка: Ю. М. Гордіан
Дизайн обкладинки: В. О. Башилов

Здано до друку 22.12.2014. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Times New Roman». Друк офсетний. Умов. друк. арк. 15,7.
Обл.-вид. арк. 14,9. Тираж 300. Зам. 1919.

Свідоцтво серія ДК № 4612 від 05.09.2013 р.
Віддруковано з готового оригінал-макету
в друкарні видавництва «ВМВ»;
м. Одеса, проспект Добровольського, 82-а; Тел.: 54-50-48;
www.vmv.odessa.ua