

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЖУРИГОРА ВІКТОРІЯ ВАЛЕНТИНІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології,
канд. психол. наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«_____» _____ 2025 р.

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ЗІ СЦЕНІЧНИМИ БАР'ЄРАМИ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
К.М. Васюк,
доцент кафедри кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент

Оцінка: _____/_____/_____

(бал/за шкалою ЕКТС/за національною шкалою)

Голова Е.К.: _____

(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Журигора В.В. Особливості Я-концепції осіб зі сценічними бар'єрами.

У дослідженні проаналізовано психологічні особливості Я-концепції осіб, які схильні до переживання сценічних бар'єрів. На основі опитування та ретельного аналізу вивчено ключові компоненти Я-концепції: рівень самооцінки та особливості образу Я під час публічного виступу.

Отримані результати засвідчили наявність вираженої залежності між рівнем сценічного бар'єру та характеристиками Я-концепції. Особи з високим індексом сценічного бар'єру (ІнБ) продемонстрували більшу схильність до заниженої самооцінки, підвищену тривожність та помітну невпевненість під час сценічної діяльності. Натомість учасники з низьким рівнем сценічного бар'єру характеризувалися високою та адекватною самооцінкою та виражали більшу впевненість у власних можливостях. Додатково було проведено корекційну програму, спрямовану на розвиток позитивної Я-концепції та зниження проявів сценічної тривожності. Повторне вимірювання у групі з високим ІнБ показало незначну позитивну динаміку в напрямі підвищення самооцінки. Контрольна група, що не брала участі в тренінгу, подібних змін не продемонструвала.

Узагальнюючи результати, дослідження підкреслює важливість роботи з Я-концепцією як фундаментальним чинником подолання сценічних бар'єрів. Психологічні та освітні програми можуть бути спрямовані на розвиток позитивного образу Я та підвищення самооцінки з метою подолання сценічного бар'єру.

Ключові слова: Я-концепція, сценічні бар'єри, самооцінка, образ Я, сценічне хвилювання, публічний виступ, комунікативні бар'єри, ораторська діяльність.

78 с., 9 табл., 13 рис., 12 дод., 59 джерел.

ANNOTATION

V. Zhuryhora. Features of the Self-Concept in Individuals with Stage Barriers.

The study analyzed the psychological characteristics of the self-concept in individuals prone to experiencing stage barriers. Based on surveys and detailed analysis, the key components of the self-concept were examined: the level of self-esteem and features of self-image during public performance.

The results revealed a clear relationship between the level of stage barrier and the characteristics of the self-concept. Individuals with a high stage barrier index (SBI) demonstrated a greater tendency toward low self-esteem, increased anxiety, and noticeable insecurity during stage activities. In contrast, participants with a low stage barrier level exhibited high and adequate self-esteem and expressed greater confidence in their abilities. Additionally, a corrective program aimed at developing a positive self-concept and reducing manifestations of stage anxiety was conducted. Reassessment in the group with high SBI showed a slight positive trend toward improved self-esteem. The control group, which did not participate in the training, showed no similar changes. Summarizing the results, the study emphasizes the importance of working with the self-concept as a fundamental factor in overcoming stage barriers. Psychological and educational programs can be aimed at developing a positive self-image and enhancing self-esteem to overcome stage-related obstacles.

Keywords: self-concept, stage barriers, self-esteem, self-image, stage anxiety, public performance, communicative barriers, oratory skills.

78 p., 9 tables, 13 figures, 12 appendices, 59 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

1.1. Підходи до трактування поняття «Я-концепція».....	8
1.2. Теоретичні дослідження психологічних бар'єрів.....	19
1.3. Сценічний бар'єр як вид психологічного бар'єру.....	29
Висновок до розділу 1.....	40

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБґРУНТУВАННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ОСІБ ЗІ СЦЕНІЧНИМИ БАРЕРАМИ

2.1. Опис вибірки та основних етапів дослідження.....	41
2.2. Опис методик дослідження.....	42
2.3. Результати емпіричного дослідження я-концепції в осіб зі сценічними бар'єрами.....	51
Висновок до розділу 2.....	61

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Зміст і завдання корекційної програми.....	68
3.2. Опис корекційної програми.....	68
3.3. Аналіз результатів та оцінка ефективності програми.....	73
Висновок до розділу 3.....	76

ВИСНОВКИ.....	76
---------------	----

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	79
-----------------------------------	----

ДОДАТКИ.....	84
--------------	----

ВСТУП

Актуальність. В умовах сучасного суспільства, де самовираження і комунікація є ключовими аспектами професійної та особистісної реалізації, особливої ваги набуває здатність людини до ефективної взаємодії з іншими. Однак для багатьох осіб, особливо тих, чия діяльність пов'язана з виступами перед аудиторією, сцена стає джерелом значного емоційного напруження. Це проявляється у вигляді страху, тривоги, невпевненості у власних силах, пов'язаними з можливим провалом. Такий емоційний стан знижує ефективність виступу, виникає бажання уникати подібних ситуацій у майбутньому, що негативно впливає на професійне та особисте життя.

Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним бар'єрам, досі не вистачає робіт, які детально вивчали саме сценічні бар'єри (бар'єри публічного виступу). В науковій літературі здебільшого досліджують явище сценічного хвилювання серед осіб творчих професій. Вивчення впливу Я-концепції на сценічні бар'єри залишається недостатньо розкритим. Аналіз цього взаємозв'язку дозволить краще зрозуміти механізми формування сценічних бар'єрів, а також шляхи їх подолання.

Питання, що стосуються даного дослідження, розглядалися низкою зарубіжних і вітчизняних вчених: З. Фройд А. Адлер, Р. Бернс, К. Роджерс, К. Хорні, Ч. Кулі, К. Левін, С.Л. Рубінштейн, С.Д. Максименко, О.Ф. Бондаренко, В.О. Массанов, О.П. Саннікова, А.О. Саннікова.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена як теоретичною потребою у більш глибокому вивченні поняття сценічних бар'єрів так і практичною - впливу Я-концепції на їх формування.

Мета дослідження: дослідити особливості Я-концепції осіб, що мають сценічні бар'єри.

Об'єкт: я-концепція у молоді.

Предмет: особливості Я-концепції у молодих людей зі сценічними бар'єрами.

Гіпотеза: 1. В осіб із сценічними бар'єрами Я-концепція має негативні прояви, зокрема, низьку самооцінку та негативний образ Я.

Гіпотеза 2. Розроблена корекційна програма, спрямована на оптимізацію Я-концепції буде сприяти усуненню сценічних бар'єрів.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні підходи до трактування поняття «Я-концепція».

Визначити психологічні особливості сценічних бар'єрів та критерії їх діагностики.

Проаналізувати особливості Я-концепції у осіб зі сценічними бар'єрами.

Розробити та проаналізувати ефективність корекційної програми з подолання сценічних бар'єрів.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз і систематизація підходів до проблеми сценічних бар'єрів; емпіричні: спостереження, опитування, тестування за допомогою методики «Хто я?» М. Куна, «Шкала самооцінки» А. Розенберга, «Методика кількісного виміру самооцінки» С. Будассі, «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А.О.Саннікової. До емпіричних методів дослідження включено статистичну обробку даних із використанням дисперсійного аналізу (ANOVA) та t-критерію Стюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні та теоретико-емпіричному обґрунтуванні психологічних закономірностей впливу Я-концепції на переживання сценічного бар'єру та труднощі самореалізації особистості під час публічних виступів. Дослідження спрямоване на глибше розуміння того, як особливості Я-концепції впливають на формування сценічних бар'єрів та рівень упевненості під час виступів, що відкриває перспективи для створення ефективних психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток внутрішньої стабільності й самоприйняття.

Практична значущість

- Розуміння психологічних механізмів виникнення сценічних бар'єрів дозволить виявити їхні основні причини, що сприятиме формуванню навичок

самоприйняття, саморегуляції й внутрішньої стійкості та сприятиме успішній творчій і професійній самореалізації особистості.

- Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами та тренерами для виявлення та подолання сценічних бар'єрів, що допоможе розробити індивідуальні стратегії підвищення впевненості під час виступів.

- На основі отриманих даних можливо створити ефективні психокорекційні програми, спрямовані на розвиток позитивної Я-концепції, підвищення самооцінки та зниження рівня сценічного хвилювання.

- Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси для студентів мистецьких, педагогічних і комунікаційних спеціальностей, допомагаючи майбутнім фахівцям долати психологічні бар'єри у професійній діяльності.

Апробація роботи здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез на VI Міжнародній науковій конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики» (28.11.2025 м. Полтава) з темою «Сценічний бар'єр як вид комунікативного бар'єру», а також на Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду» (27-28 листопада 2025 року, м. Рівне), з темою «Особливості Я-концепції осіб зі сценічними бар'єрами».

Структура роботи: Магістерська робота включає вступ, три розділи з відповідними підрозділами, висновки та список використаних джерел. У роботі представлено 9 таблиць та 13 рисунки, а також 12 додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

1.1 Підходи до трактування поняття «Я-концепція»

Дослідження природи людського "Я" та самосвідомості має глибоке історичне коріння, адже це питання завжди привертало увагу філософів. Воно знаходило своє вираження у вічному пошуку відповіді на запитання, яке ставить перед собою кожна психічно здорова особистість: "Хто я?".

Свідомість — це здатність людини усвідомлювати навколишній світ, події та власне ставлення до них. Вона виникає в процесі розвитку суспільства і є формою цілеспрямованого психічного відображення. До її основних компонентів належать знання про світ, досвід, здатність відокремлювати «Я» від зовнішньої реальності, уміння планувати дії, контролювати себе та формувати ставлення до світу і себе. Це дозволяє людині орієнтуватися в житті, визначати цінності та взаємодіяти зі світом.

Окрім зовнішнього, свідомість охоплює і внутрішній світ особистості. Таке зосередження на собі називається самосвідомістю — це здатність розуміти власні потреби, цінності, мотиви та поведінку. На відміну від свідомості, яка спрямована назовні, самосвідомість фокусується на внутрішньому, де особистість виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання. [1, с.667-669].

На переконання О. Г. Спіркіна, свідомість забезпечує людині можливість орієнтуватися у навколишньому світі, а ключовою умовою усвідомлення власного «Я» виступає самосвідомість. У психологічній науці самосвідомість трактується як багатогранне явище, що охоплює низку взаємопов'язаних процесів. Вона виступає основою не лише для самоконтролю, а й для розвитку самокритичності, прагнення до самовдосконалення та здатності до прийняття себе. Рівень самосвідомості може коливатися від короткочасного контролю за власними думками, спрямованими назовні, до глибокого внутрішнього самоаналізу, коли «Я» стає не тільки суб'єктом, а й об'єктом свідомості. Як

зазначає В. В. Столін, самосвідомість не є сталою характеристикою, а формується і трансформується впродовж усього життєвого шляху людини [2].

Я-концепція є відображенням самосвідомості та являє собою динамічну систему уявлень особистості про саму себе. Її формування відбувається під впливом особистого досвіду людини. Ця система відіграє ключову роль у процесах саморегуляції, визначаючи, яким чином людина вибудовує взаємини з навколишнім світом [3].

Питання Я-концепції й досі залишається однією з ключових тем у психології. Це зумовлено як її важливістю для розуміння процесу формування особистості, так і відсутністю єдиної, цілісної теоретичної моделі цього явища. Різні дослідники, які займалися вивченням особистості з різних підходів, зробили свій внесок у розкриття цього феномена. Серед них – В. Джеймс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, К. Роджерс, Е. Еріксон, А. Маслоу.

Я-концепція також стала предметом дослідження українських науковців. Психологічний зміст цього поняття розкривався в працях М. Й. Боришевського, Т. В. Говорун, І. С. Кона, Ю. М. Орлова, О. Т. Соколової, В. В. Століна, П. Р. Чамати, І. І. Чеснокової та інших дослідників.

Психолог Вільям Джеймс був першим, хто почав досліджувати Я-концепцію. Він вважав особистісне Я (Self) складною структурою, що включає два взаємопов'язані аспекти: Я-свідоме (І) та Я як об'єкт сприйняття (Me). Ці елементи єдині та нерозривні — Я-свідоме є тим, хто переживає, а Я-як-об'єкт — тим, що усвідомлюється. Будь-який акт рефлексії передбачає наявність об'єкта — тобто усвідомленого Я. Таким чином, особистість водночас є і тим, хто усвідомлює, і тим, кого усвідомлюють.

У повсякденному психологічному житті ці дві частини настільки тісно переплетені, що їх майже неможливо розділити. Я-як-об'єкт існує лише в момент усвідомлення, і є його змістом настільки, наскільки людина здатна осмислювати саму себе. Відділити процес усвідомлення від його результату можна лише теоретично — на практиці вони взаємопов'язані.

За В. Джеймсом, Я-як-об'єкт — це все, що індивід сприймає як "своє". Він поділяє його на чотири компоненти, розташовані за важливістю: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я та фізичне Я Я [4, с. 28].

На початку ХХ століття дослідження Я-концепції вийшло за межі традиційної психології та стало предметом уваги соціологів. Найбільший внесок у цей напрям зробили Чарльз Кулі та Джордж Мід — представники символічного інтеракціонізму. Вони розглядали людину як соціальну істоту, яка формується у взаємодії з іншими. За їхніми поглядами, «Я» й «Інші» — це нерозривно пов'язані поняття, бо суспільство впливає на поведінку кожної людини, накладаючи соціальні рамки. І хоча теоретично можна відокремити «Я» від соціального контексту, на практиці це неможливо, бо вони взаємозалежні.

Спочатку Чарльз Кулі вважав, що індивід первинний щодо суспільства, але згодом дійшов висновку, що особистість існує тільки у зв'язку з суспільством. Саме тому уявлення про автономне, незалежне «Я» — це ілюзія. Дії людини і вплив соціального середовища разом формують тип її поведінки — авторитарний, демократичний, ліберальний тощо. Дж. Мід пішов далі й стверджував, що особистість формується всередині соціального процесу, а «Я» складається з уявлення про себе, якого людина набуває через взаємодію з іншими.

На думку Ч. Кулі, людина сприймає себе через уявлення про те, як її бачать інші — це так зване «дзеркальне Я». У групових взаємодіях ми отримуємо зворотний зв'язок, на основі якого формуємо самооцінку. Отже, Я-концепція виникає через поступове засвоєння соціальних ролей, цінностей і норм у процесі спілкування.

Дж. Мід підтримував ідею Ч. Кулі, але розширив її. Він ввів терміни Ме (усвідомлене соціальне «Я», яке відображає оцінки інших людей) та І (імпульсивне, індивідуальне, спонтанне «Я»). Ме — це результат соціального впливу, а І — внутрішній, активний аспект особистості, подібний до несвідомого у З. Фрейда. Взаємодія І та Ме створює цілісне Self (Я), у якому соціальне та індивідуальне постійно взаємодіють. Таким чином, за Дж. Мідом, людина — це

не ізольований індивід, а продукт соціальної взаємодії, і саме через неї формується її Я-концепція [5].

За теорією З. Фрейда, психіка особистості складається з трьох взаємопов'язаних частин — «Воно», «Я» (Его) та «Зверх-Я» (Суперего). «Воно» — це сховище несвідомих бажань і імпульсів, яке керується принципом задоволення. Однак без обмежень це призвело б до руйнівних наслідків. Тому в процесі розвитку формується «Я» — свідомий компонент, що діє за принципом реальності, балансуючи між імпульсами «Воно», вимогами зовнішнього світу та суспільними нормами. Третій компонент — «Суперего» — виникає на основі «Я» і містить моральні норми, засвоєні з дитинства, фактично виконуючи роль внутрішньої моральної цензури.

Модель Зігмунда Фрейда показує особистість як єдність протиріч, де «Я» перебуває під тиском з боку зовнішніх вимог, несвідомих бажань «Воно» і моралі «Суперего». Порушення рівноваги цих сил може викликати неврози, почуття провини або втрату самоповаги [6].

Е. Еріксон розглядає Я-концепцію через призму его-ідентичності — цілісного почуття власної ідентичності, що формується на біологічній основі, але залежить від культури і досвіду особистості. Він вважає, що ідентичність — це динамічний процес, який ніколи не стає завершеним, і найбільш здорове її відчуття виникає, коли людина впевнена у напрямку свого життя. Він описує розвиток особистості як послідовність психосоціальних стадій, на кожній з яких індивід проходить кризу — важливий етап формування у суспільстві. Успішність розвитку залежить від того, з яким психологічним досвідом людина переходить між цими стадіями. Він підкреслює соціальний характер Я-концепції, яка на кожному етапі взаємодіє з культурою і є ключем до подальшого розвитку особистості [7].

Поняття «Я-концепції» сформувалося у 1950-х роках у межах гуманістичної психології. Науковці цього напрямку розглядали людину як цілісну особистість, на відміну від біхевіористів та психоаналітиків, які акцентували переважно на окремих аспектах поведінки чи несвідомого. Вони підкреслювали, що

особистість є цілісною соціальною системою, яка постійно розвивається й відкрита до світу. Людина, за їхнім підходом, володіє внутрішньою свободою, прагне до самореалізації та зростання, спираючись на власні смисли й цінності.

Гуманістичний підхід фокусується не на зовнішньому спостереженні, а на внутрішньому світі людини. Він вивчає, як індивід сприймає себе і як це впливає на його поведінку. Центральне поняття — сприймання, тобто процеси, через які людина формує своє психологічне поле або "життєвий простір". З погляду цього підходу, поведінка — це реакція на суб'єктивно сприйняту ситуацію "тут і тепер". Відповідно, Я-концепція формується на основі внутрішнього бачення себе й дійсності.

Американський психолог Абрахам Маслоу вважав, що основою самовизначення особистості є її прагнення до самоактуалізації — повного розкриття власного потенціалу. Це прагнення базується на потребі, яка, згідно з його теорією, займає найвищий щабель у ієрархії людських потреб. Лише коли базові потреби задоволено, людина починає шукати сенс, прагне краси, мудрості, свободи і справедливості.

На думку А. Маслоу, успішна самоактуалізація можлива за кількох умов. Передусім, людина має чітко розуміти свій внутрішній потенціал — усвідомлювати власні сильні й слабкі сторони, здібності, бажання та життєві прагнення. Важливим є також наявність сприятливих зовнішніх умов, які не стримують її розвиток, а навпаки — підтримують і заохочують його. Крім того, особистість має бути відкритою до нового досвіду, ідей і змін, готовою ризикувати, визнавати помилки й відмовлятися від застарілих моделей поведінки [8, с.142-146].

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, розробив глибоку теорію особистості, що базується на феноменологічному підході. Основний акцент він робив на суб'єктивному досвіді людини, її унікальному сприйнятті світу. Щоб зрозуміти поведінку особистості, Роджерс вважав необхідним дослідити її внутрішній світ, оскільки саме переживання формують вчинки.

На відміну від Абрахама Маслоу, який вважав, що поведінка людини зумовлена ієрархією потреб, Роджерс вважав, що вона визначається індивідуальним сприйняттям реальності. Обоє вчених були переконані у величезному потенціалі людини до саморозвитку.

Ключове поняття теорії Роджерса – тенденція до актуалізації, тобто природжене прагнення людини до розвитку, реалізації своїх здібностей і досягнення повної функціональності. Це прагнення може проявлятися у різних формах – від навчання до допомоги іншим – і часто супроводжується труднощами та зусиллями.

Центральним у концепції К. Роджерса є поняття Я-концепції (self-concept) – уявлення людини про саму себе. Вона включає:

Я-реальне – як людина себе бачить зараз,

Я-ідеальне – якою хотіла б бути [9].

Я-концепція формується з досвіду, оцінок себе і зворотного зв'язку від інших. Вона складається з уявлень про себе в різних ролях, постійно змінюється, але зберігає цілісність і логічну послідовність.

К. Роджерс підкреслював, що Я – це не внутрішній контролер поведінки, а спосіб усвідомлення свого досвіду. Він вважав, що хоч Я-концепція може включати несвідомі елементи, вона залишається ключовою для розуміння особистості, хоча й не піддається точному науковому вимірюванню.

На відміну від психоаналітиків, К. Роджерс не описував розвиток Я-концепції через стадії. Він зосередився на тому, як ставлення інших людей впливає на формування уявлень людини про себе, особливо в ранньому дитинстві. Дитина оцінює досвід як позитивний або негативний залежно від того, чи він відповідає її природній потребі до самореалізації. Неприємні стимули, як-от біль чи голод, сприймаються негативно, бо загрожують організму. Натомість їжа, вода й любов викликають позитивні відчуття, адже сприяють розвитку та благополуччю.

Я-концепція формується через взаємодію з найближчим оточенням (родина, значимі інші). З розвитком дитини вона ускладнюється, і чим краще організоване соціальне середовище, тим гармонійніше розвивається її Я-образ.

К. Роджерс вважав, що дитина має право на свої почуття. Завдання батьків — визнавати ці почуття, навіть якщо вони негативні, але водночас навчати стримано їх виражати. Основне правило — не змушувати дитину приховувати свої емоції, аби лишитися «улюбленою».

Найважливіша потреба дитини — це безумовна позитивна увага. Якщо любов залежить від поведінки, дитина починає відмовлятися від справжніх почуттів на користь бажань інших. Це веде до розриву між Я-концепцією та реальним досвідом, що шкодить психічному здоров'ю. Позитивна оцінка, що залежить від умов, формує залежну самооцінку.

Я-концепція формується в результаті прагнення людини зберегти внутрішню узгодженість. Коли досвід суперечить уявленню про себе, це викликає тривогу, напруження або провину. Людина може навіть не усвідомлювати джерела цих почуттів, але все одно страждає. Для гармонійного розвитку необхідна відповідність між Я-концепцією та реальним досвідом [10].

На думку А. В. Захарової, Я-концепція відображає рівень сформованості знань людини про саму себе й постає як відносно стійка, ієрархічно організована система. Особистість може усвідомлювати себе одночасно у трьох вимірах: у вигляді реального, уявного та бажаного Я. Ці образи здатні збігатися або бути близькими, але часто між ними виникають певні розбіжності. Залежно від того, на якому рівні — фізичному, соціальному чи особистісному — проявляється активність людини, Я-концепція, за В.В. Століним, включає кілька важливих частин. Перша — це уявлення про своє фізичне тіло. Друга частина — це соціальні ролі та ідентичності, такі як стать, вік, національність, громадянство чи соціальний статус. Вони виникають із потреби бути частиною спільноти та мати зв'язок з іншими людьми. Третя складова — це усвідомлений образ себе, який формується через порівняння з іншими людьми, допомагає відчутти свою унікальність і задовольнити потребу в саморозумінні та самореалізації.

За Р. Бернсом, Я-концепція — це система уявлень людини про саму себе та її ставлень до власної особистості. Вона охоплює три взаємопов'язані складові:

- переконання — уявлення про себе (когнітивний компонент, Я-образ);
- емоційне ставлення до цього переконання — тобто самооцінка, яка є емоційно-оцінковим компонентом і може мати різну силу залежно від того, наскільки окремі риси Я викликають прийняття або відторгнення (самооцінка);
- поведінковий компонент — потенційні дії людини, що виникають під впливом її уявлень про себе та самооцінки.

М. Й. Боришевський підкреслює, що Я-образ є важливим чинником саморегуляції поведінки та формує базове почуття самототожності особистості. Поєднання власних уявлень і внутрішнього відчуття «Я» дозволяє людині усвідомлювати межі між «Я» та не-«Я», що впливає на такі аспекти саморегуляції, як відповідальність, обов'язок, соціальна приналежність і врахування інтересів інших. Крім того, Я-образ відображає зміни в особистості, поєднуючи протилежні стани, наприклад, мінливість і сталість [11].

Самооцінка є основою формування Я-концепції та виступає її важливим елементом. Будь-яке уявлення людини про себе завжди має емоційне забарвлення. Навіть такі ознаки, як стать чи місце проживання, набувають певного оціночного сенсу. Джерелом цих оцінок є сама особистість, яка інтерпретує реакції суспільства на її індивідуальні риси, засвоюючи соціальні й культурні цінності. Таким чином, самооцінка формується як поєднання власних суджень людини про себе та оцінок з боку інших. Вона завжди містить емоційний компонент, адже ставлення до власного «Я» супроводжується переживаннями. Адекватність самооцінки залежить від співвідношення раціональної та емоційної складових: якщо переважає розумне осмислення, самооцінка наближається до реальності; якщо ж домінують емоції, виникають суперечності між уявленням про себе та реальною особистістю.

Самооцінку можна описати за двома вимірами — її адекватністю та стійкістю. Адекватна самооцінка означає, що уявлення людини про свої якості відповідають дійсності. Якщо ж оцінка себе не відповідає реальності, вона буває

заниженою або завищеною. Занижена самооцінка часто супроводжується тривожністю, страхом негативної оцінки, надмірною чутливістю та униканням соціальних контактів. Завищена ж проявляється у надмірній впевненості, визнанні лише власної думки й нехтуванні поглядами інших. Найбільш корисною для особистості є адекватна самооцінка, адже вона підтримує позитивне ставлення до себе, внутрішню рівновагу й здатність спокійно реагувати на критику.

Таким чином, рівень адекватності самооцінки визначає характер Я-концепції: адекватна самооцінка підтримує позитивну, а неадекватна – призводить до формування негативної Я-концепції індивіда. Р. Бернс зазначає, що позитивна Я-концепція проявляється в упевненості людини, що вона подобається іншим, вірить у свої здібності та відчуває свою значущість. На практиці це можна розглядати як позитивне ставлення до себе, тобто як самоцінність, відчуття власної важливості й унікальності. Натомість негативна Я-концепція пов'язана з неприйняттям себе, відчуттям меншовартості й неповноцінності.



Рис.1.1. Структура Я-концепції (за Р.Бернсом)

Р. Бернс пропонує цілісну, інтегральну модель Я-концепції, яка, з одного боку, пояснює її структурні елементи, а з іншого – впорядковує терміни, що вживаються у психологічній літературі [12]. Із цього підходу видно, що Я-концепція має ієрархічну структуру. На її вершині знаходиться глобальна Я-концепція, яка охоплює всі аспекти індивідуальної самосвідомості.

У цій моделі виділяють два основні аспекти: Я-свідоме, яке відображає безперервний процес усвідомлення і оцінювання себе, та Я-об'єкт, що є змістовною частиною і включає образи, переконання та уявлення про власну особистість. За В. Джеймсом, ці аспекти перебувають у постійній взаємодії. Самооцінка та образ Я в психологічній площині так само природно взаємопов'язані і постійно впливають на поведінку індивіда. Модальності Я-концепції виражаються у трьох головних формах: реальному Я, яке відображає уявлення про те, якою людина є насправді, ідеальному Я — уявленні про те, якою вона хотіла б бути, та дзеркальному Я — баченні себе очима інших. Ступінь узгодженості між цими образами визначає рівень внутрішнього комфорту та психологічної стабільності.

Існують й інші варіанти структурування Я-концепції. Зокрема, можна виокремити неусвідомлені уявлення про себе, які проявляються лише через емоційні переживання або внутрішні установки. Також виділяють парціальні або часткові самооцінки, що стосуються окремих аспектів особистості. Окрім того, існує відносно цілісне уявлення про себе, яке формується на концептуальному рівні. Я-концепція може також розглядатися як складова частина системи ціннісних орієнтацій особистості, про що писав, зокрема, І.С. Кон.

Я-концепція також розглядається з погляду змісту та особливостей уявлень людини про себе: їхньої складності, диференційованості, суб'єктивної значущості, а також внутрішньої узгодженості, цілісності, стабільності та послідовності в часі — з урахуванням Я-образів минулого, теперішнього й майбутнього (за М. Розенбергом) [13].

Згідно із сучасними підходами, Я-концепція розглядається як багатовимірне утворення, що включає різні рівні та форми самосприйняття:

Тілесний образ Я охоплює не лише суб'єктивне відчуття власної зовнішності та функціональних можливостей організму, а й психологічні уявлення, сформовані на основі емоційного досвіду, реакції соціального оточення та образ ідеального тіла.

Теперішнє Я – це система якостей і властивостей, з якими людина ідентифікує себе у даний момент життя. Воно визначає її активність, вибір життєвих цілей, способів адаптації й поведінкових стратегій.

Динамічне Я пов'язане з образом того, ким особистість прагне стати. У цій сфері ключову роль відіграють домагання, ідентифікація з авторитетними людьми та орієнтація на референтні групи.

Фантастичне Я відображає уявлення людини про себе такою, якою вона хотіла б бути в ідеальних умовах, відсторонених від реальних обмежень.

Ідеальне Я – це уявлення про власний «належний» образ, що формується на основі моральних норм, соціальних зразків та інтерналізованих цінностей.

Майбутнє Я характеризує уявлення людини про те, якою вона може стати у перспективі, враховуючи власний розвиток і можливості.

Показне Я – образ, який людина демонструє іншим, приховуючи небажані риси. Хоча воно часто має захисно-адаптивний характер і не є цілком щирим, воно може допомагати особистості просуватися до реалізації власного ідеального Я.

Фальшиве Я – це викривлений варіант актуального самосприйняття. Для його підтримки людина вдається до самообману, витіснення або знецінення. Таке Я супроводжується страхом негативної оцінки, очікуванням осуду з боку інших, невпевненістю у власних вчинках. Викривлене уявлення про себе призводить до спотвореного розуміння не лише власного досвіду, а й соціальної дійсності загалом [14].

Психологічне вивчення Я-концепції стосується передусім взаємозв'язку людини з її соціальним оточенням. Цілісність і стабільність образу Я безпосередньо залежать від гармонії чи конфліктності цих стосунків. Я-концепцію можна розглядати як результат перевірки власних самооцінок,

домагань і очікувань у процесі життя. Образ Я є суб'єктивним уявленням людини про себе, яке формується під впливом різних життєвих ситуацій. Здатність до соціальної взаємодії ґрунтується на вмінні створювати й підтримувати власний образ Я, а відносна стабільність поведінки забезпечується сформованою, зрілою та цілісною Я-концепцією.

Я-концепція виконує кілька ключових функцій – регулятивна, адаптивна, захисна, репрезентативна та пов'язана з рівнем домагань. Вони забезпечують спрямованість і контроль діяльності, спілкування та поведінки людини, а також допомагають узгоджувати ставлення до себе і до світу, змінюючись залежно від життєвих обставин. Значущі невдачі можуть послабити стабільність Я-концепції, загострити внутрішні суперечності й змусити людину переосмислити власні уявлення про себе. Самоприйняття при цьому може зростати, знижуватись або залишатися без змін. Уявлення, які відповідають образу Я, легко усвідомлюються і сприймаються як правдиві, тоді як неприйняття певних рис викликає внутрішній конфлікт, невдоволення собою й відчуття проблемності, у тому числі й у професійній сфері.

1.2. Теоретичні дослідження психологічних бар'єрів

Існує точка зору, що хвилювання на сцені залежать переважно від рівня підготовки виконавця до виступу. Однак психологічна готовність до виступу не завжди повністю визначається технічною підготовленістю. Практика показує, що навіть добре підготовлені виконавці, які демонструють високі результати на репетиціях, під час відповідального виступу можуть зазнавати зривів. Ці порушення охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та вольову сфери особистості і виникають унаслідок переживання *психологічних бар'єрів*, які проявляються під час сценічної діяльності.

У психологічному словнику під редакцією С. Головіна (1997) психологічний бар'єр визначається як психічний стан, що виявляється у неадекватній пасивності й перешкоджає виконанню певних дій. Емоційна складова таких бар'єрів проявляється через посилення негативних переживань і

установок, пов'язаних із завданням, зокрема сорому, почуття провини, страху, тривожності, низької самооцінки тощо. У соціальній поведінці психологічні бар'єри проявляються як комунікативні бар'єри (бар'єри спілкування), що виявляються у відсутності емпатії, жорсткості міжособистісних соціальних установок, а також у формі смислових бар'єрів.

Поняття «психологічний бар'єр» можна розуміти як специфічний психічний стан, що виражається у невиправданій пасивності людини та заважає реалізації її дій чи намірів [15].

Психологічні бар'єри досліджували різні зарубіжні вчені, серед яких представники психоаналізу (З. Фройд, К. Юнг), гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), а також когнітивного напрямку (Дж. Келлі), теорія поля (К. Левин) та ін.

З. Фройд першим надав поняттю «бар'єр» ключового значення, розглядаючи психодинамічні процеси як результат взаємодії інстинктів і внутрішніх чи зовнішніх обмежень. Конфлікт, за ним, є зіткненням несвідомого (Воно) та свідомого контролю (Зверх-Я).

У психології фрустрації (О.А. Нікуленко, Т.Д. Дембо, Е.Р. Хілгарт та ін.) бар'єри розглядаються через їхній вплив на емоційні наслідки незадоволених потреб. К. Левін пов'язував розвиток особистості з ситуацією «ціль – перешкода»: подолання труднощів підвищує рівень домагань і стимулює активність, тоді як непереборні бар'єри знижують мотивацію, інтелект і спричиняють «заміщувальну активність»[16].

Психологічний бар'єр у розумінні К. Г. Юнга — це дисгармонія між різними підструктурами особистості (Персона, Тінь, Анімус, Аніма, Самість), що проявляється у вигляді внутрішнього опору чи заборони перед початком чи під час виконання діяльності. Такий бар'єр може або не давати розпочатися діяльності, або зупиняти її в процесі. Зміцнити стійкість до бар'єрів можливо лише при гармонійному розвитку всіх цих підструктур. Якщо ж будь-яка із цих частин відторгається, це створює внутрішні умови для появи психологічних бар'єрів. Придбання цілісності Самості сприяє зменшенню впливу несвідомих

аспектів, що знижує ризик виникнення бар'єрів. Особистість із «деформованими» рисами, насичена тіньовими аспектами, часто переживає внутрішній конфлікт між свідомими й несвідомими установками, що й стає джерелом психологічних перешкод.

В індивідуальній психології Адлера психологічні бар'єри пов'язані з внутрішніми труднощами особистості, яка не досягла гармонії та творчої самореалізації. Недостатній розвиток соціального інтересу впливає на комунікативні перешкоди, а сформований у дитинстві стиль життя може програмувати появу бар'єрів у майбутньому. Відчуття неповноцінності робить людину вразливою і породжує психологічні бар'єри у ситуаціях, пов'язаних з цим комплексом. Адлер також пов'язував прояв бар'єрів із типами особистості: у «керівного» типу бар'єри виражаються у складнощах прояву доброзичливості, а у «уникаючого» — у невпевненості, тривожності та пасивності [17].

К. Роджерс, представник гуманістичної психології, визначав конгруентність як узгодженість між внутрішніми емоційними переживаннями, їх усвідомленням та адекватним зовнішнім вираженням. Інконгруентність, навпаки, характеризується розривом між переживаннями та їх усвідомленням або між усвідомленням і способом їх вираження. Така невідповідність є однією з основних причин виникнення психологічних бар'єрів, зумовлених унікальним індивідуальним досвідом, і сприяє формуванню перешкод у міжособистісному спілкуванні, обмежуючи відкритість та ефективність комунікації [18].

К. Хорні вважала, що інтенсивна базальна тривога в дитячому віці стає підґрунтям для розвитку неврозу в дорослому. Щоб знизити цю тривогу, дитина починає використовувати захисні стратегії, які Хорні назвала невротичними потребами. Згодом їх було згруповано у три провідні стратегії міжособистісної взаємодії: орієнтація на людей, від людей та проти людей. Перша пов'язана з пошуком любові й підтримки, друга — з прагненням до відсторонення й самозахисту, третя — з агресивністю та боротьбою. Відповідно, Хорні виокремила три типи невротичної особистості: поступливий, відчужений та агресивний. Якщо здорова людина може вільно комбінувати ці стратегії залежно

від обставин, то у невротика вони набувають ригідного характеру та сприяють виникненню психологічних бар'єрів. Таким чином, тривога безпосередньо пов'язана з формуванням внутрішніх перешкод у поведінці [19].

Важливою є концепція Е. Берна, який трактує людину як цілісну енергетичну систему, що прагне до збереження внутрішньої рівноваги. Порухення цього стану балансу супроводжується виникненням психічної напруги, яка набуває форми відчуття занепокоєння чи тривожності. На думку Берна, подолання напруги можливе завдяки задоволенню актуальних бажань і потреб, однак важливою умовою є уникнення конфлікту з власним «Я», з оточенням та з навколишнім світом. Таким чином, у його підході напруга постає своєрідним психологічним бар'єром, який перешкоджає реалізації бажань та вільному функціонуванню особистості.

У науковій літературі виділяють дві основні групи бар'єрів – ті, що зумовлені зовнішніми обставинами, та ті, що походять із внутрішнього світу людини. Зовнішні бар'єри зазвичай мають соціальне підґрунтя й можуть виникати через недоліки у вихованні, несприятливі умови спілкування або негативний досвід міжособистісних контактів. Внутрішні ж проявляються у формі індивідуальних психологічних рис, зокрема підвищеної тривожності, надмірної напруженості чи сором'язливості, страху тощо. Обидва види тісно взаємопов'язані: зовнішні труднощі, відбиваючись у свідомості людини, поступово переходять у площину її внутрішніх переживань. Спершу вони закріплюються на емоційному рівні, а згодом – у когнітивних процесах, впливаючи на різні сфери діяльності. Такі перепони не є абсолютними й набувають значення лише за певних умов, коли особистісний розвиток не дає змоги ефективно долати проблеми. Якщо зовнішні чинники перешкоджають досягненню мети ззовні, то внутрішні, психологічні, вимагають детальнішого та глибшого дослідження.

Б. Паригін також виокремлює зовнішні та внутрішні бар'єри, наголошуючи на можливості їх прояву як тимчасового стану або як сталої особистісної характеристики [20]. У випадку, коли соціально-психологічний бар'єр виступає

станом, він має ситуативну зумовленість і нестабільний характер, залежачи переважно від конкретних обставин, а не від індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта. Натомість, за умови його функціонування як особистісної риси, бар'єр характеризується відносною сталістю та обумовлюється специфікою характерологічних якостей індивіда.

Бар'єри можуть бути усвідомленими і неусвідомленими. Усвідомлені безпосередньо переживаються індивідом, наприклад у формі страху чи сумніву, тоді як неусвідомлені ускладнюють аналіз власного стану і заважають виявити точну причину перешкоди. Тривалість впливу бар'єру визначається актуальністю наміру здійснити певну дію або зміною психічного стану, який його породив.

Класифікація психологічних бар'єрів, запропонована А.В. Антоновим, може застосовуватися до більшості видів діяльності, зокрема й до діяльності, пов'язаної зі сценічними виступами. Вона поділяє бар'єри на дві основні категорії: перша — бар'єри, пов'язані з невпевненістю у власних силах, до яких належать надмірна оцінка складності завдання, страх перед авторитетами, вплив думок керівників, а також внутрішні заборони і переконання у неможливості виконання; друга — функціонально-розумові бар'єри, що включають стереотипи мислення, складнощі вибору, а також проблеми з перенесенням знань, коли, незважаючи на глибокі теоретичні знання, виникають труднощі їх застосування на практиці.

Т.В. Ексакусто звертає увагу на те, що бар'єри у спілкуванні залежать від особистого ставлення людини до навколишнього світу. Вона вважає, що ці бар'єри виникають у конкретних ситуаціях і проявляється через сильні емоційні переживання, які супроводжуються нервово-психічним напруженням і заважають ефективній взаємодії.

На основі цього підходу В.М. Мясіщев (1995) розподіляє бар'єри на три види:

- бар'єри сприйняття виникають, коли індивід має спотворене або неправильне розуміння себе, інших людей чи ситуації. Це може проявлятися у

вигляді недооцінки або переоцінки власних можливостей, хибних уявлень про партнера або неправильної оцінки важливості подій.

- бар'єри ставлення пов'язані з негативними або деструктивними установками щодо себе, оточуючих або певних обставин.

- бар'єри комунікації зумовлені особливостями взаємодії, які можуть включати як конструктивні форми спілкування (підтримка, похвала), так і деструктивні (агресивний тон, негативна невербальна поведінка), що перешкоджають ефективному обміну інформацією.

І. Ф. Бурганова в дослідженнях із психології особистості, творчості та спілкування узагальнила класифікацію бар'єрів. Вона виділила такі групи:

- бар'єри, що стосуються різних видів діяльності людини, зокрема пізнавальні та психологічні, ціннісно-орієнтаційні, бар'єри невизначеності, бар'єри, пов'язані з обробкою інформації, а також бар'єр недовіри до власних можливостей, функціонально-розумові та семантичні бар'єри.

- за способом прояву — внутрішні та зовнішні бар'єри; перешкоди сприйняття, інтелектуальні й емоційні; а також особистісні та організаційні перешкоди, що виникають у процесі творчості [21].

Згідно з А.В. Массановим, психологічний бар'єр — це внутрішній психічний стан, який може виникати як до початку, так і під час виконання певної діяльності [22]. У першому випадку бар'єр заважає людині навіть розпочати дію, у другому — він перешкоджає її продовженню. Сила таких бар'єрів різниться, і подолання вимагає від особистості адекватної реакції та зусиль, що відповідають рівню перешкоди. Причини виникнення цих бар'єрів часто залишаються прихованими для свідомості людини. Внутрішні риси особистості, зокрема її слабкі сторони, можуть слугувати основою для появи психологічних бар'єрів.

До таких бар'єрів належать різні негативні переживання — страх критики, невпевненість у собі, недовіра до інших, відчуття неприязні, відсутність стійкого інтересу до діяльності, сумніви та інші емоційні реакції. Люди часто уникають складних ситуацій, щоб не стикатися з цими бар'єрами, але це призводить до

спотворення життєвого шляху та перешкоджає повноцінній самореалізації. Внаслідок цього існують не лише реально діючі бар'єри, а й ті, що закріпилися у свідомості як спогади про минулі труднощі.

У психологічній літературі зустрічається підхід (Л. І. Божович, Л. Б. Філонов), відповідно до якого бар'єри розглядаються як специфічні прояви особистості. Такі внутрішні утворення стримують людину у вираженні власних думок і почуттів, обмежують її здатність до відкритості й щирості. Унаслідок цього виникають труднощі у встановленні гармонійних стосунків з оточенням. Науковці зазначають, що подібні бар'єри звужують можливості розвитку індивіда, зменшують його життєву повноту та сприяють соціальній ізоляції.

Психологічні бар'єри індивіда виконують дві основні функції: регулятивну та адаптивну. Перша полягає в тому, що вони допомагають керувати поведінкою, активізуючи особистість, а друга — у встановленні суб'єктивної відповідності між потребами людини та її можливостями, що забезпечує адекватну реакцію на різні ситуації. Бар'єри можна розглядати як важливий елемент особистісного розвитку, оскільки вони виступають внутрішніми протиріччями, які стимулюють розвиток психіки. За визначенням А.В. Петровського, психологічні бар'єри — це необґрунтована пасивність особистості, проте важливо вміти розрізняти, коли така пасивність є захисною і корисною, а коли — шкідливою. Таким чином, психологічні бар'єри можуть мати й позитивний вплив, оберігаючи людину від небажаних дій.

За інтенсивністю переживань психологічні бар'єри можуть проявлятися як слабкі, помірні або сильні. Подолання бар'єра потребує зусиль, співмірних його інтенсивності. У випадку незначних за силою бар'єрів індивід зазвичай долає їх автоматично, за рахунок внутрішньої мобілізації ресурсів.

Особливості прояву структурних компонентів бар'єра визначають його тип, серед яких можна виділити мотиваційний, когнітивний, емоційний та вольовий.

Мотиваційний тип психологічного бар'єра виникає тоді, коли внутрішній мотив втрачає достатню силу для підтримки діяльності. Це проявляється у станах апатії, байдужості, млявості чи ліні. Самі по собі такі переживання ще не є

бар'єром, проте у поєднанні з іншими регуляторами поведінки вони можуть значно ускладнювати активність індивіда. Зазвичай подібні бар'єри відсутні, коли діяльність має високу особистісну значущість. У сфері спілкування мотиваційний бар'єр виявляється через відсутність зацікавленості у темі розмови або невідповідність потреб і цілей співрозмовників.

Когнітивний тип психологічного бар'єра виникає тоді, коли індивід сумнівається у правильності власного рішення або не може знайти раціональне пояснення ситуації. Такий бар'єр проявляється у відчутті невпевненості, розгубленості через нестачу інформації, усвідомлення недостатньої компетентності, труднощів у визначенні власних можливостей чи нездатності врахувати всі умови вибору. Інтелектуальні труднощі, пов'язані з порушенням організації мислення, його ригідністю чи дією психологічних захисних механізмів, можуть знижувати продуктивність розумової діяльності й навіть унеможливлювати початок виконання завдання. Дефіцит інформації зазвичай супроводжується спектром емоційних станів — тривоги, роздратування, сорому тощо. При цьому саме по собі незнання не розглядається як бар'єр, але воно здатне створити умови для його виникнення в ситуаціях, що потребують прийняття рішень чи активних дій.

На емоційному рівні негативне сприйняття ситуації виявляється у вигляді страху чи відрази до певних дій, що спричиняє виникнення психологічного бар'єра емоційного типу. Він може проявлятися через страх допустити помилку, очікування труднощів або неприємностей, страх критики з боку оточення, небажання брати на себе відповідальність чи відразу до конкретних об'єктів і ситуацій.

Такі бар'єри формуються у вигляді деструктивних емоцій і почуттів, які блокують або значно ускладнюють виконання діяльності. Найчастіше вони пов'язані з негативними переживаннями. Зіткнення з емоційним бар'єром веде до зниження ефективності дій та внутрішнього виснаження особистості.

Вольовий бар'єр можна визначити як свідоме зосередження чи обмеження власної активності у зв'язку з певною дією або наміром. Він проявляється тоді,

коли внутрішні переконання, моральні норми чи особистісні принципи зупиняють людину від вчинку, який видається бажаним, але суперечить її цінностям чи може мати негативні наслідки. По суті, такий бар'єр є формою самоконтролю та опору небажаним діям. У цьому випадку він виконує конструктивну функцію, оскільки захищає особистість від деструктивної поведінки та сприяє збереженню цілісності життєдіяльності [23].

Дослідження характеристик психологічних бар'єрів та їхніх проявів дозволило класифікувати їхні ознаки на дві групи – специфічні та загальні. Специфічні ознаки вказують безпосередньо на наявність бар'єра і відрізняють його від інших психічних феноменів. Натомість загальні ознаки властиві не лише бар'єрам, але й широкому колу явищ, пов'язаних із функціонуванням емоційно-вольової сфери особистості, серед яких можна назвати стресові стани, фрустрацію чи психологічну кризу.

До специфічних ознак психологічних бар'єрів належить наявність перешкоди, що ускладнює або блокує досягнення мети. Важливим проявом є також невідповідність між мотивом і реальними можливостями його реалізації. Крім того, специфічною ознакою вважається передбачення небажаних наслідків майбутніх дій.

У межах даної теми доцільно розглянути бар'єри, що виникають у процесі спілкування, так звані комунікативні бар'єри.

Комунікація (від лат. *communicatio* – «єдність», «передача», «зв'язок», що походить від дієслова *communico* – «повідомляю», «об'єдную», «роблю спільним» і, своєю чергою, від *communis* – «спільний») визначається як процес обміну інформацією. У цьому процесі беруть участь двоє чи більше осіб, які передають та отримують факти, ідеї, погляди, емоції та інші смислові повідомлення [24].

І.М. Юсупов виокремлює три основні їх різновиди: бар'єри темпераменту, характеру та негативних емоцій.

Бар'єр, зумовлений темпераментом, проявляється у взаємодії людей з різними особливостями нервової системи. Наприклад, особа з високою

збудливістю може різко відреагувати на зауваження співрозмовника, навіть якщо той не мав наміру образити. Для партнера ж така репліка може здатися несуттєвою дрібницею. Людина ж із більш слабким типом нервової системи, яка відзначається підвищеною чутливістю, у схожій ситуації не вибухне емоційно, а радше замкнеться в собі, тривалий час зберігаючи образ. Таким чином, невідповідність у темпераменті партнерів здатна суттєво ускладнити діалог.

Другим різновидом виступають бар'єри характеру. Вони формуються на ґрунті акцентуацій особистості. Дослідження К. Леонгарда та І.М. Юсупова показали, що окремі риси характеру сприяють налагодженню контакту, тоді як інші, навпаки, ускладнюють його.

Бар'єри, пов'язані з негативними емоціями, становлять окремий тип комунікативних перешкод. Емоційний фон безпосередньо впливає на процес сприйняття співрозмовника. Водночас випадкові емоційні реакції зазвичай не створюють суттєвих труднощів, тоді як тривалі та стійкі негативні переживання формують серйозні бар'єри у спілкуванні. К. Ізард відносить до таких емоцій страждання, гнів, страх, відразу, презирство та сором [25].

Емоційний бар'єр здебільшого формується під впливом уявлень та установок, властивих певним соціальним групам, до яких належить особа. Його поява зумовлена відсутністю емоційного комфорту, тобто стану внутрішньої гармонії та психологічної зручності у взаємодії з соціальним і природним оточенням. Основою таких бар'єрів часто виступає антипатія — стійке почуття неприязні чи відрази до конкретної людини, явища або ситуації.

У своїх дослідженнях Г.М. Андрєєва розглядає комунікативні бар'єри як такі, що можуть мати соціальний або психологічний характер. Соціальні бар'єри виникають тоді, коли бракує адекватного розуміння ситуації спілкування. Це пов'язано не лише з різницею мовних засобів, а й із соціально-психологічними відмінностями між учасниками комунікації. До таких відмінностей належать соціальні, політичні, релігійні чи професійні розбіжності, які зумовлюють різне трактування тих самих понять або навіть суттєві відмінності у світогляді та сприйнятті світу. Подібні бар'єри виникають через об'єктивні соціальні чинники

й відображають належність комунікантів до різних соціальних груп, підкреслюючи зв'язок процесу спілкування із ширшим контекстом суспільних відносин. Водночас бар'єри можуть мати й психологічну природу. Вони формуються або внаслідок індивідуальних рис особистості, або ж через особливі психологічні взаємини між партнерами, що проявляються у неприязні чи взаємній недовірі.

Серед бар'єрів соціально-психологічного походження виокремлюють кілька різновидів:

- психологічний бар'єр ґрунтується на попередньому досвіді та може проявлятися у вигляді негативної установки чи невідповідності інтересів учасників взаємодії. Найчастіше він виражається у слабкому контакті або небажанні налагоджувати діалог зі співрозмовником.

- інтелектуальний бар'єр пов'язаний з відмінностями у рівні розвитку мислення, обсязі знань, культурі мовлення чи глибині суджень, що часто породжує розчарування і відмову від подальшої комунікації.

- до бар'єрів культурних упереджень належать ті, що виникають на основі відмінних традицій, звичаїв і переконань різних народів, а їх крайніми проявами виступають расизм і націоналізм.

- естетичний бар'єр формується у ситуаціях, коли зовнішність, манера мовлення чи поведінка партнера здаються непривабливими; подолати його можна шляхом свідомого самоконтролю.

- мотиваційний бар'єр виникає тоді, коли предмет розмови не має цінності або не становить інтересу для співрозмовника, або ж коли існують інші, більш пріоритетні справи.

- емоційні бар'єри взаєморозуміння зумовлені відсутністю бажання взаємодіяти через почуття неприязні, образи, роздратування, зневаги чи ненависті. Вони характерні для конфліктних або напружених стосунків, однак можуть бути послаблені завдяки дружньому ставленню, емпатії та доброзичливим невербальним сигналам.

К. Роджерс вважав, що основним джерелом комунікативних бар'єрів є оцінювання співрозмовника, тобто надання оцінного зворотного зв'язку.

У своїх дослідженнях М. І. Леонов виокремлює кілька видів комунікативних бар'єрів, що можуть ускладнювати процес взаємодії. До них належать:

- бар'єр першого враження, який здатен спотворювати подальше сприйняття співрозмовника;
- бар'єр упередженості та безпідставної негативної установки;
- бар'єр, коли у свідомість людини ззовні вводиться певна негативна установка;
- бар'єр «боязні» безпосереднього контакту з іншою особою;
- бар'єр «очікування нерозуміння», що проявляється у недовірі до правильного сприйняття власних слів чи дій партнером;
- бар'єр «віку», який виникає через міжпоколінні відмінності;
- бар'єр службової взаємодії, обумовлений ієрархічними стосунками у професійному середовищі [26].

1.3. Сценічний бар'єр як вид психологічного бар'єру

У центрі цього дослідження знаходиться сценічний бар'єр — специфічний різновид психологічного бар'єра, який виникає у процесі сценічної діяльності. Це внутрішня перешкода, що переживається особистістю під час публічної діяльності та ускладнює її самовираження перед аудиторією.

«Сценічний бар'єр — це цілісний, складний психологічний феномен, комплекс негативно забарвлених психофізіологічних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових реакцій та їх проявів, що сприяють виникненню суб'єктивно непереборних перешкод, перепонів, які гальмують, обмежують, порушують, блокують активність особистості виконавця, спрямовану на реалізацію сценічної діяльності, на досягнення успіху» (Санникова, 2009) [27].

Б. Вебб зазначає, що страх публічного виступу є своєрідним і загадковим явищем. У чому саме полягає причина цього страху? Він не подібний до страху польотів чи висоти, адже авіакатастрофа чи навіть падіння з невеликої висоти

можуть загрожувати життю. Натомість вихід на сцену та спілкування з людьми не несе смертельної небезпеки. Найгірше, що може статися в такій ситуації, – це ризик виглядати безглуздо перед слухачами.

У психології для аналізу таких явищ часто використовується класична триада, яка охоплює психічні процеси, психічні стани та психічні властивості особистості, як зазначають Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, Г. С. Костюк, С.Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн та інші.

Якщо розглядати психологічний сценічний бар'єр з цієї точки зору, його доцільно аналізувати як процес у рамках теорії переживань Ф. Є. Василюка. У вигляді стану сценічний бар'єр проявляється через актуальні переживання, які виникають у складних, стресових або фрустраційних ситуаціях і проявляються у блокуванні, ступорі, зупинці чи навіть зриві діяльності. Як властивість особистості, бар'єри проявляються незалежно від конкретних обставин і характеризуються стійкою схильністю до повторного переживання відповідних станів [28]. В. Бродовська зазначає, що короточасний психічний бар'єр може з часом перетворитися на особистісну характеристику, що проявляється у зміні самооцінки та невпевненості у власних можливостях. Б. Паригін додає, що бар'єр — це процеси, стани або властивості людини, які зберігають прихований емоційно-інтелектуальний потенціал її активності.

Бар'єр у формі психічного стану відзначається ситуативністю, тимчасовістю та динамічністю, тоді як властивість особистості він характеризується тривалістю, стабільністю та стійкою схильністю реагувати певним чином на сценічні ситуації. Сценічний бар'єр як особистісна особливість відображає індивідуальні відмінності у сприйнятті різних ситуацій, які людина може розцінювати як небезпечні чи такі, що створюють загрозу для її сценічного виступу.

Сценічні бар'єри поділяють на зовнішні та внутрішні. Зовнішні ще дозволяють виконавцю вплинути на ситуацію або уникнути її негативних наслідків, тоді як внутрішні ускладнюють досягнення мети та блокують ефективність виступу.

Сценічні бар'єри, подібно до труднощів у соціальній взаємодії та спілкуванні, розглядаються в трьох основних аспектах.

По-перше, як об'єктивне явище, вони відображають невідповідність між очікуваними цілями та реальними результатами. По-друге, розглядаються як суб'єктивне явище, що проявляється через різноманітні переживання, зумовлені незадоволеними потребами та внутрішнім дисонансом — емоційним, мотиваційним або когнітивним. Нарешті, сценічний бар'єр можна розглядати як специфічний психологічний феномен, який проявляється виключно у процесі сценічної діяльності виконавця.

В. І. Петрушин підкреслює, що діяльність виконавця на сцені тісно пов'язана з оцінкою його дій оточуючими, які можуть як підвищити, так і знизити самооцінку. Це призводить до наростання психічної напруги, яка спочатку стимулює, а потім поступово зменшує ефективність психічних процесів, таких як увага, пам'ять, сприйняття, мислення та рухові реакції.

Суб'єктивне сприйняття власного виступу підсилює стресові переживання виконавця, оскільки результат часто буває непередбачуваним і несподіваним. Це потребує підготовленості до умов, що відзначаються багатьма невизначеними факторами. Додатково, рівень психічного навантаження під час виконання залежить не лише від об'єктивної складності завдання, а й від індивідуального сприйняття сцени та власних здібностей виконавця.

М. І. Д'яченко, Л. О. Кандибович та В. О. Пономаренко розглядають «напружену ситуацію» як умови діяльності, що ускладнюють виконання завдань і набувають особливого значення для особистості. Вони підкреслюють, що така ситуація поєднує об'єктивні фактори і суб'єктивне сприйняття людини, адже в ній переплітаються реальні обставини, потреби, мотиви, цілі та міжособистісні стосунки. Суб'єктивна складова проявляється через психічний стан особистості, її установки та способи поведінки у складних або стресових умовах. При цьому навіть об'єктивно важкі обставини стають напруженою ситуацією тільки тоді, коли людина оцінює їх як складні. Головною характеристикою таких ситуацій є високий рівень психічного напруження, який переживає суб'єкт.

У психологічному словнику, укладеному Л. А. Карпенком, психологічні бар'єри визначаються як явища, пов'язані з емоційними механізмами, у процесі яких посилюються негативні переживання. Для кращого розкриття цього поняття автор наводить приклад «страху сцени», що є наочним підтвердженням існування подібних бар'єрів.

Дослідження цього феномена безпосередньо впливає на становлення, перебіг і результативність професійної діяльності осіб, для яких публічність є невід'ємним елементом професії (акторів, співаків, викладачів, політичних діячів, керівників тощо).

Таким чином, сценічний страх виступає одним із ключових чинників появи сценічних бар'єрів. З одного боку, ситуація публічного виступу відкриває можливості для самовираження та суспільного визнання, з іншого – перспектива можливого неуспіху породжує відчуття тривоги, невпевненості, страху ізоляції [29]. Публічний виступ є процесом самопрезентації перед аудиторією, включення у спільний простір переживань і смислів, що вимагає від виконавця певної внутрішньої віддачі. Це може спричиняти страх втрати власної ідентичності, особливо в тих випадках, коли йдеться про акторів або співаків, що повністю занурюються в сценічний образ.

Отже, страх публічного виступу можна розглядати як особливий емоційний стан, який виникає на тлі прагнення до особистісних змін і творчого зростання. Адже будь-який виступ – це завжди рух у невідоме, вихід за межі звичного, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів: сили думки, ораторського таланту, акторської майстерності, віри у власні дії та переконання. Саме ця невизначеність і пов'язана з відчуттям втрати «зони комфорту», що найчастіше проявляється у вигляді страху сцени.

Проблематика сценічних бар'єрів охоплює не лише феномен страху сцени, але й явище «сценічної тривожності». Про це свідчать випадки професійних невдач або навіть повних зривів у виконавців високого рівня, які володіють значною майстерністю та перебувають у належній виконавській формі.

У психології тривога визначається як стан емоційного дискомфорту, пов'язаний з очікуванням можливих негативних подій чи загроз. На відміну від страху, що виникає у відповідь на конкретну й реальну небезпеку, тривога має невизначений, розмитий характер і не обов'язково пов'язана з об'єктивною загрозою. Існує й інший підхід, згідно з яким страх пов'язують із «вітальною» небезпекою, що загрожує фізичному існуванню людини, тоді як тривога виникає у випадках загрози соціального характеру — порушення цілісності особистості, її уявлень про себе, потреб «Я», міжособистісних стосунків чи соціального статусу.

У науковому дискурсі поняття «страх» і «тривога» інколи застосовуються як взаємозамінні. Тривожність при цьому розглядається як психологічна характеристика індивіда, що проявляється у схильності часто й інтенсивно переживати стан тривоги, а також у зниженому порозі його виникнення. Вона може трактуватися як особистісна риса або як властивість темпераменту, що обумовлена слабкістю нервових процесів.

К. Ізард наголошує на необхідності розрізняти страх, тривогу та фобію. Він підкреслює, що тривога виникає як емоційна реакція уникнення на можливу, але здебільшого нечітку чи приховану загрозу. У цьому контексті тривогу доцільно тлумачити як поєднання кількох емоційних компонентів, тоді як страх становить лише одну з таких реакцій. Фобія ж трактується як нерациональне, нав'язливе переживання, що змушує людину послідовно уникати певних об'єктів або обставин.

Одним із найпотужніших чинників виникнення сценічних бар'єрів дослідники вважають різноманітні страхи. Саме вони нерідко стають основним джерелом психологічних труднощів у сфері публічної діяльності. Найчастіше йдеться про страх зробити помилку під час виступу, розгубитися, виглядати непрофесійним чи недостатньо компетентним. Значного поширення набуває й страх провалу, невдачі або втрати довіри до себе, що нерідко супроводжується відчуттям самотності.

На відміну від репетиційного процесу, коли є можливість виправити неточності чи вдосконалити технічну сторону виконання, публічний виступ передбачає лише один шанс представити підготовлений матеріал. Усвідомлення цієї відповідальності часто породжує додатковий тиск і страх нашкодити собі чи своїй професійній репутації.

До джерел «страху сцени» належать також побоювання, пов'язані з контактами з різними групами людей: страх не виправдати очікувань значущих чи авторитетних осіб; невпевненість у ситуації виступу перед великою або незнайомою аудиторією; занепокоєння через можливу критику, упереджене ставлення чи навіть некоректну реакцію слухачів. Виконавець може боятися залишитися непочутим, недооціненим, знехтуваним або висміяним, що загострює почуття вразливості.

Серед поширених страхів – утрата контролю над перебігом виступу, втрата основної думки чи логіки викладу, а також загроза втратити власну впевненість, статус або внутрішню рівновагу. Часто спостерігається й тривога, пов'язана з особистісними характеристиками – невпевненість у собі, сором'язливість, низька самооцінка, незібраність чи наявність психологічних комплексів різного походження.

Виділяють кілька основних етапів переживання публічного виступу, які проходить кожен виступаючий.

Перший етап охоплює підготовку до виступу та період очікування. Хвилювання виникає ще з моменту, коли людина дізнається про дату свого виступу. Якщо час до події тривалий, емоції з'являються періодично, порушуючи спокій та увагу. Виконавець може одночасно уявляти успіх і боятися провалу, що веде до дратівливості, проблем зі сном та зосередженістю.

Другий етап - стан безпосередньо перед виступом. На цьому етапі природно проявляються різні відтінки сценічного хвилювання, що посилюють основні його види за класифікацією психолога П. Якобсона. До них належать: **хвилювання-підйом** – позитивне та стимулююче переживання, яке супроводжується легкою ейфорією, бажанням якомога швидше вийти на сцену,

прагненням реалізувати творчі наміри та мисленнєвим плануванням виступу. Цей вид хвилювання характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження і високою стійкістю до зовнішніх і внутрішніх факторів. **Хвилювання-паніка** – пов'язана зі страхом провалу, сильним емоційним і фізичним збудженням, нервовою роздратованістю. Зовнішні прояви включають підвищену рухову активність, напруженість міміки, метушливі рухи, швидку й гучну мову, пітливість, відсутність концентрації та перескакування думок. **Хвилювання-апатія** – пригнічений психічний стан виконавця, при якому основна мета виступу відсувається на другий план, а думки зосереджуються лише на бажанні якнайшвидше його завершити. Цей стан характеризується зниженим рівнем збудження, ослабленням психічних процесів, появою відчуття втоми та небажанням брати участь у виступі.

Третій період охоплює короткий проміжок часу від оголошення учасника до безпосереднього виходу на сцену. У ці секунди виконавець відчуває сильне хвилювання: увага розсіюється на другорядні деталі – костюм, освітлення, запахи в залі. Свідомість намагається відволіктися від головного завдання, активізуючи всі органи чуття на сторонні подразники. Абсолютно спокійних виконавців у цей момент практично не буває, усі переживають певну внутрішню напругу перед виступом.

Четвертий етап – безпосередньо початок виступу. У цей момент важливо налаштуватися на виконання завдання, подолати негативні емоції та встановити контакт із аудиторією. Як у початківців, так і у досвідчених виконавців цей період супроводжується підвищеною активністю, можливими технічними помилками, прискореним темпом, неточностями у виразності та блокуванням пам'яті.

П'ятий, заключний етап – після виступу. Свідомість ще залишається у стані напруження, і людина очікує зворотного зв'язку від аудиторії, наставника або колег. Цей етап пов'язаний із соціальною та професійною оцінкою діяльності, що впливає на емоційний стан виконавця навіть після завершення виступу [30].

У 1936 році фізіолог Г. Сельє запровадив термін «стрес», описуючи ним «адаптаційний синдром», що виникає у відповідь на складні умови існування. Спершу вважалося, що такі стани характерні переважно для «ризикованих» професій, у яких діяльність пов'язана з високим навантаженням та небезпекою для життя. Водночас дослідження доводять, що сценічні бар'єри на фізіологічному й психологічному рівнях подібні до реакцій людини в екстремальних обставинах. Організм сприймає сценічну напругу так само, як і фізичні чи психоемоційні перевантаження.

А. Федорова підкреслює, що підвищена тривожність є наслідком реакції організму на відчуття небезпеки. У свідомості виконавця відсутнє чітке розмежування між фізичною та психологічною загрозою. Через це організм запускає ті самі гормональні механізми, що й у випадку безпосередньої небезпеки для життя чи здоров'я. У результаті формується захисна реакція, яка блокує можливість зосередженої уваги, чіткого мислення та повної мобілізації внутрішніх ресурсів.

За оцінкою В. Петрушина, оптимальний стан виконавця під час виступу за своїми характеристиками наближений до «бойової готовності» спортсмена. Він визначає три взаємопов'язані компоненти: фізичний, емоційний і когнітивний.

А. Саннікова (2014) виокремила вісім шкал, що формують структуру сценічного бар'єру [30, с. 59-64]:

1. Психофізіологічна складова охоплює реакції організму, які сприймаються як загрозливі для життя чи діяльності й проявляються на фізичному рівні: тремор рук, прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, відчуття холоду тощо. Водночас цей компонент може мати і протилежний бік — мобілізацію, внутрішню зібраність та готовність до виступу.

2. Емоційна складова визначається ставленням особистості до ситуації. При негативному полюсі вона проявляється у страхі перед публікою, тривожності, відразі до сценічної діяльності. Позитивний же полюс характеризується спокоєм, відсутністю хвилювання та навіть бажанням якнайшвидше розпочати виступ.

3. Когнітивний тонус пов'язаний із процесом інтерпретації ситуації, аналізом і прогнозуванням. При негативному полюсі думки виконавця зосереджені на можливому провалі, що призводить до проблем із пам'яттю, плутанини у свідомості, втрати концентрації. Натомість позитивний полюс відзначається зосередженістю, упевненістю в успіху та сприйняттям сцени як комфортного середовища.

4. Конативна складова стосується виразності виконавських дій. У разі негативного полюса з'являється скутість, стан ступору, небажання чи неможливість розпочати виступ, аж до його переривання.

5. Контрольно-регулятивний компонент відображає рівень вольової саморегуляції. При негативному полюсі людині складно контролювати свої дії, увагу чи емоції на сцені, особливо за наявності відволікаючих факторів. Позитивний же полюс виявляється у здатності впевнено керувати власним станом, зберігати самоконтроль навіть за помилок.

6. Мотиваційна складова показує силу й спрямованість професійної мотивації: чи має виконавець внутрішнє бажання реалізовуватися у сценічній діяльності.

7. Енергетична складова відображає витрати фізичних та психічних ресурсів. Негативний полюс часто призводить до перевтоми й емоційного виснаження.

8. Композитна оцінка демонструє загальну схильність виконавця до емоційних блоків, стану ступору та негативного переживання сценічної ситуації, що може породжувати страх виглядати непрофесійним чи отримати несхвальну реакцію від публіки.

Досить часто виконавці не здатні самотійно долати психологічні труднощі, пов'язані зі сценічним бар'єром, що ускладнює повноцінне занурення у публічну діяльність. Із накопиченням досвіду сценічних виступів особливо важливо прагнути до збільшення кількості успішних виконань, адже саме вони формують не лише впевненість з технічної точки зору, але й психологічну стійкість та віру у власні можливості. У протилежному випадку існує ризик поступової втрати

інтересу до професії, що може призвести до відмови від сценічної практики, розвитку професійного вигорання, психологічного виснаження чи навіть депресивних станів. Одним із шляхів стабілізації стану вважається принцип регулярності: часті виходи на сцену поступово зменшують інтенсивність хвилювання, а переважання вдалих виступів стимулює виконавця до подальших публічних звернень до слухачів.

Дослідження А. Саннікової показало, що переживання сценічних бар'єрів у виконавців залежить від їх емоційної диспозиції. Позитивні емоції, як «радість», зменшують інтенсивність бар'єрів, тоді як негативні емоції («гнів», «страх», «печаль») посилюють їх прояви. Емоційність впливає на інтенсивність бар'єрів, поведінку, самоконтроль і вибір стратегій подолання труднощів. Виконавці з переважанням негативних емоцій схильні до когнітивно-емоційної напруги, знецінюють себе, демонструють страхи та слабку саморегуляцію, що може призводити до помилок, недосягнення результату та затримки особистісного розвитку, а іноді й до відмови від професійної діяльності.

А. Саннікова у своїх роботах вивчала в тому числі і взаємозв'язок самовідношення виконавців із рівнем їхньої схильності до сценічного бар'єру. Вона виявила, що висока самооцінка практично не поєднується з проявами бар'єру на сцені. Виконавці з низькою впевненістю в собі проявляють сором'язливість, боязкість, недостатнє самокерівництво та схильність до самозвинувачення, демонструють недовіру та підозрілість до оточення [32]. Емпіричні дані свідчать, що невпевненість у собі формує цілісний симптомокомплекс, який проявляється через високий індекс сценічного бар'єру, слабку саморегуляцію та небажання аналізувати власні дії та результати.

Висновки до розділу 1.

Перший розділ показав, що Я-концепція є динамічною системою уявлень особистості про саму себе, яка формується під впливом особистого досвіду та соціальної взаємодії. Вона включає такі ключові складові, як Я-образ, самооцінка та поведінкові тенденції, і виступає основою саморегуляції, самосвідомості та внутрішньої узгодженості особистості. Різні наукові підходи — від психоаналітичного, символічного інтеракціонізму до гуманістичної психології — підкреслюють багатовимірність Я-концепції і залежність від взаємодії з оточенням. Формування позитивної Я-концепції, з урахуванням реального, ідеального та дзеркального Я, визначає психологічну стабільність особистості, рівень її самооцінки та здатність до ефективної соціальної адаптації.

Досліджено, що психологічні бар'єри відіграють ключову роль у виникненні труднощів спілкування, в тому числі сценічних виступів. Вони охоплюють емоційну, когнітивну, мотиваційну та вольову сфери особистості. Їхня природа визначається індивідуальними особливостями особистості, типом темпераменту, характеру, попереднім досвідом, рівнем тривожності тощо. Водночас вони можуть мати захисну функцію та сприяти особистісному зростанню.

Сценічний бар'єр є специфічним психологічним бар'єром, що виникає під час публічної діяльності та ускладнює самовираження виконавця. Він проявляється як психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції, що можуть блокувати ефективність виступу. Бар'єр може бути ситуативним (стан) або стійкою особистісною характеристикою. Виникають вони під впливом страху публічного виступу, тривожності, невпевненості та негативної Я-концепції.

Подолання сценічного бар'єру вимагає розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та накопичення позитивного сценічного досвіду. Часті успішні виступи сприяють зменшенню проявів бар'єру, а негативні переживання можуть посилювати його.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ОСІБ ЗІ СЦЕНІЧНИМИ БАР'ЄРАМИ

2.1 Опис вибірки та основних етапів дослідження.

У нашому дослідженні була висунута гіпотеза, що в осіб зі сценічними бар'єрами Я-концепція характеризується негативними проявами, зокрема низькою самооцінкою та негативним образом Я.

Для перевірки цієї гіпотези респондентів було розподілено на дві групи: тих, хто має виражені сценічні бар'єри, та тих, у кого вони відсутні. Такий поділ дав змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей Я-концепції в обох групах і визначити специфіку її проявів залежно від наявності чи відсутності сценічних бар'єрів.

У процесі досягнення поставленої мети дослідження проводилося в кілька етапів.

1. Теоретико-методологічний етап. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукових підходів до вивчення Я-концепції, розглянуто психологічні особливості виникнення сценічних бар'єрів. Також були визначені методики для подальшого емпіричного дослідження.

2. Підготовчий етап. На цьому етапі було проведено діагностику особливостей Я-концепції в осіб зі сценічними бар'єрами за визначеними методиками. Вибірка досліджуваних була сформована та розподілена на групи залежно від наявності чи відсутності сценічних бар'єрів.

3. Дослідницький етап. Було проведено емпіричне дослідження з використанням визначених методик. Додатково застосовано анкетування для виявлення особливостей прояву сценічних бар'єрів.

4. Аналітичний етап. Отримані дані були оброблені з використанням математико-статистичних методів. Виконано аналіз результатів із метою перевірки гіпотези щодо наявності негативних проявів Я-концепції у осіб зі сценічними бар'єрами.

5. Корекційний етап. Розроблено та впроваджено корекційну програму, спрямовану на подолання сценічних бар'єрів і формування більш гармонійної Я-концепції. Проведено оцінку її ефективності на основі повторної діагностики та порівняння отриманих результатів.

Емпіричне дослідження на тему «Особливості Я-концепції в осіб із сценічними бар'єрами» проводилося на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів вищої освіти. Загальна вибірка становила 110 осіб. Середній вік учасників складав 18 років (± 2 роки). Перед початком дослідження респондентів було поінформовано про його мету та отримано їх добровільну згоду на участь.

2.2. Опис методик дослідження

Анкета для дослідження сценічних бар'єрів

Анкета була розроблена з метою отримання інформації про особливості переживання сценічних бар'єрів під час публічних виступів, а також для вивчення емоційних реакцій, рівня самооцінки та потреби у схваленні з боку аудиторії.

Інструментарій включає п'ять запитань, спрямованих на визначення інтенсивності страху, наявності негативних емоцій, суб'єктивних причин виникнення сценічного бар'єру, ролі самооцінки у його формуванні та значущості схвалення з боку слухачів.

Респонденти оцінювали свої відповіді за шкалою від 0 до 5, де:

0 – зовсім ні / не впливає;

1 – дуже слабо;

2 – слабо;

3 – помірно;

4 – сильно;

5 – дуже сильно.

Окрім закритих питань, анкета містить одне відкрите запитання, яке дає змогу респондентам описати власне бачення причин виникнення сценічних

бар'єрів. Така структура забезпечує можливість отримання як кількісних, так і якісних даних для комплексного аналізу феномену сценічного бар'єру.

Методика "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда; модифікація Т.В.Румянцевої)

Мета: дослідження змістових особливостей особистісної ідентичності. Запитання «Хто Я?» спрямоване на виявлення того, як людина сприймає саму себе, що безпосередньо пов'язано з Я-концепцією.

Структура тесту складається з одного відкритого запитання — «Хто Я?», на яке респондент має дати 20 відповідей. Кожна відповідь відображає певний аспект самоусвідомлення — соціальний, особистісний, рольовий, емоційний чи ціннісний. Отримані твердження аналізуються за змістом, спрямованістю (позитивною, нейтральною або негативною) та рівнем узагальненості. Таким чином, структура тесту охоплює суб'єктивні самовизначення респондента, які дозволяють оцінити його Я-концепцію, систему самоідентифікацій і домінуючі уявлення про себе.

Інструкція для респондента: методика передбачає письмове виконання завдання, у якому респонденту протягом 12 хвилин необхідно дати якомога більше відповідей на запитання «Хто Я?». Відповіді записуються з нового рядка із залишенням поля зліва на аркуші. Кількість і форма відповідей не обмежуються, оскільки у завданні відсутні правильні чи неправильні варіанти.

Опрацювання результатів (1 етап: якісний аналіз).

Після виконання завдання респондента просять пронумерувати всі свої відповіді та оцінити кожен за допомогою спеціальних позначок:

- «+» — характеристика подобається;
- «-» — характеристика не подобається;
- «±» — викликає одночасно позитивне й негативне ставлення;
- «?» — немає чіткої оцінки.

Позначки ставляться зліва від кожної відповіді. Після цього підраховується загальна кількість відповідей і кількість характеристик у кожній категорії

2 етап: якісна інтерпретація

Рівень самооцінки визначається за співвідношенням відповідей із позначками «+» та «-»:

Адекватна самооцінка – якщо «+» становить 65–80%, а «-» відповідно 20–35%.

Завищена – якщо «+» досягає 85–100% (людина майже не визнає недоліків).

Занижена – якщо «-» складає 50–100% (людина майже не бачить у себе позитивних якостей).

Нестійка – коли «+» і «-» перебувають у межах 50–55%, що свідчить про внутрішній дискомфорт.

Використання «±» вказує на здатність бачити різні сторони явищ, врівноваженість і гнучкість. За цим критерієм умовно виділяють три типи:

Емоційно-полярний – відповіді тільки з «+» чи «-», без «±»; характерні різкі оцінки й перепади емоцій.

Врівноважений – приблизно 10–20% «±»; стійкі до стресів, більш толерантні до недоліків інших.

Нерішучий/кризовий – 30–40% «±»; може свідчити про кризу чи особистісну невпевненість.

Позначка «?» сигналізує про внутрішню невизначеність, але водночас про готовність до змін. Зустрічається рідко (у 20% опитаних), а три й більше «?» можуть свідчити про кризовий стан.

Особливості статевої ідентичності виявляються у тому, як людина позначає свою стать і яке місце ця характеристика займає серед інших. Позначення може бути прямим (нейтральним, позитивним, негативним чи відчуженим), непрямим (через соціальні ролі або мовні закінчення) чи взагалі відсутнім. Пряме й непряме позитивне позначення свідчить про сформовану і прийняту статеву ідентичність, тоді як відсутність може вказувати на кризу, уникання або нерозвиненість статево-рольових уявлень. Важливим є також місце цієї характеристики у списку: на початку – висока значущість, наприкінці – низька.

Рівень рефлексії видно з кількості й швидкості відповідей: чим їх більше, тим розвиненіше усвідомлення себе. Якщо за 12 хвилин людина пише лише 1–2 відповіді – це низький рівень. Більше 15 – високий.

Часові аспекти: відповіді можуть стосуватися минулого, теперішнього чи майбутнього. Баланс між ними свідчить про зрілість особистості. Перевага минулого – про незадоволеність теперішнім, майбутнього – про невпевненість, теперішнього – про активність.

Важливе значення має сфера життя, яку людина описує: сім'я, робота, навчання, дозволя, особисті стосунки, здоров'я. Те, що стоїть на початку списку, найбільш актуальне.

У самоописах також простежується співвідношення соціальних ролей («студент», «українець») та індивідуальних характеристик («добрий», «весела»). Перевага соціальних ролей може вказувати на невпевненість, а лише індивідуальних рис – на інфантильність чи кризу.

Шкала ідентифікаційних характеристик охоплює 24 показники, які об'єднуються у сім компонентів «Я».

Соціальне Я – включає пряме позначення статі, сексуальні ролі, професійний та учбовий статус, сімейні ролі, етнічну та регіональну приналежність, світогляд і групову належність.

Комунікативне Я – характеризує дружні зв'язки та уміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими.

Матеріальне Я – охоплює власність, матеріальне забезпечення та ставлення до ресурсів.

Фізичне Я – включає опис зовнішності, фізичних даних, здоров'я та шкідливих звичок.

Діяльне Я – стосується захоплень, навичок, знань, досвіду та оцінки власних досягнень.

Перспективне Я – відображає плани, мрії та наміри у професійній, сімейній, соціальній, матеріальній, фізичній та особистісній сферах.

Рефлексивне Я – включає персональні якості, екзистенційні характеристики та поточний стан особистості.

У лінгвістичному аспекті іменники вказують на потребу в стабільності, прикметники – на емоційність, а дієслова – на активність; рівновага між цими формами свідчить про гармонійність особистості.

Валентність ідентичності відображає переважаючий емоційно-оціночний тон самоопису. Вона буває негативною, нейтральною, позитивною та завищеною.

Види валентності ідентичності відповідають самооцінці: негативна – неадекватно-занижена, нейтральна – нестійка, позитивна – адекватна, завищена – неадекватно завищена.

Диференційованість ідентичності вимірюється кількістю різних показників:

9–14 – високий рівень (усвідомленість, впевненість, соціальна компетентність);

1–3 – низький рівень (криза, тривожність, невпевненість).

Загалом методика дозволяє визначити, які сфери ідентичності є найбільш важливими для людини, наскільки вони усвідомлені, збалансовані та емоційно прийняті.

Методика «Шкала самоповаги А.Розенберга»

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) — це стандартизований психологічний інструмент, створений у 1965 році, який використовується для оцінки рівня самоповаги та виявлення загального ставлення людини до самої себе.

Мета: дослідження рівня загальної самоповаги та виявлення особливостей емоційного ставлення особистості до себе. Методика дає змогу визначити вираженість суб'єктивної самооцінки та схильності до самоприпинення, а також оцінити рівень упевненості у власній значущості.

Структура тесту: складається з 10 тверджень, які відображають загальне ставлення людини до себе. Половина з них сформульована у позитивному ключі (наприклад, «Я задоволений собою»), а інша половина — у негативному (позначені зірочкою, наприклад, «Іноді я почуваюсь ні на що не здатним»).

Інструкція для респондента: опитуваним пропонується відповісти на 10 тверджень за чотирибальною шкалою:

ПП – повністю погоджуюсь

П – погоджуюсь

НП – не погоджуюсь

ПНП – повністю не погоджуюсь

Інтерпретація:

За кожне твердження нараховується від 1 до 4 балів:

ПП – 3 бали

П – 2 бали

НП – 1 бали

ПНП – 0 бал

Для тверджень із зворотним кодуванням (2, 5, 6, 8, 9) бали підраховуються у зворотному порядку:

ПП – 0 бал

П – 1 бали

НП – 2 бали

ПНП – 3 бали

Підраховується загальна сума балів (від 10 до 30). 26–

30 балів – високий, продуктивний рівень

15–25 балів – середній рівень

0–14 балів – низький рівень (тенденція до самоприпинення)

Методика кількісного виміру самооцінки (С. Будасі)

Мета: визначити рівень адекватності самооцінки особистості шляхом порівняння уявлень людини про власні якості з її уявленнями про ідеальний образ особистості.

Структура тесту складається з 20 особистісних якостей, які відображають різні риси характеру та поведінкові особливості людини. Дослідження проводиться у два послідовні етапи, що дає змогу виявити співвідношення між уявленням людини про себе та її ідеальним образом.

Інструкція для респондента: у бланку подано перелік із двадцяти різних особистісних якостей. У колонці — «Ідеальне Я» — досліджуваний здійснює ранжування цих якостей відповідно до ступеня їхньої привабливості для себе, тобто визначає, якими рисами він хотів би володіти. У другій колонці — «Реальне Я» — респондент розташовує ті самі якості в порядку, який, на його думку, відображає їхній розвиток у власній особистості.

Інтерпретація: обчислюється різниця між позиціями кожної якості в обох колонках (позначається як d), а потім знаходиться квадрат цієї різниці (d^2). Сума квадратів різниць використовується для визначення коефіцієнта самооцінки за формулою:

$$r = 1 - 0,00075 \sum d^2$$

Отриманий коефіцієнт (r) показує рівень самооцінки. Чим ближче значення r до 1 (приблизно в межах 0,7–1,0), тим вищою є самооцінка особистості. Значення від 0,4 до 0,6 свідчать про її адекватність, тоді як нижчі показники вказують на занижену самооцінку.

«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А. О. Саннікової

Мета: метою методики є виявлення та оцінка індивідуального рівня виразності сценічного бар'єра як стійкої особистісної характеристики, а також визначення особливостей його прояву в актуальних (ситуативних) станах під час сценічної діяльності.

Структура тесту включає вісім шкал, кожна з яких охоплює 12 тверджень (усього 96 пунктів) та індекс сценічного бар'єра (ІнБ), які відображають різні аспекти цього феномена:

Психофізіологічна шкала (БПф) – визначає тілесні реакції (тремор, серцебиття, слабкість).

Емоційна шкала (БЕм) – емоційна напруга і тривожність, пов'язані з публічним виступом.

Когнітивна шкала (БКг) – когнітивні процеси, увага, концентрація, мислення під час виступу.

Конативна шкала (БКн) – зовнішня поведінка, видимі прояви хвилювання та контроль над ними.

Контрольно-регулятивна шкала (БК-Р) – самоконтроль і здатність управляти емоціями, поведінкою та реакціями в стресовій ситуації.

Мотиваційно-ціннісна шкала (БМо) – мотиваційно-ціннісні установки щодо успіху, популярності, самореалізації у публічній діяльності.

Ергічна (енергетична) шкала (БЕрг) – енергетичні та ресурсні аспекти: втома, виснаження або, навпаки, мобілізація під час виступу.

Шкала «стоп-реакцій» (БСтп) – глибина сценічного страху, відчуття скутості, внутрішніх бар'єрів та труднощів саморозкриття.

Індекс сценічного бар'єра (ІнБ) – узагальнений показник, що відображає загальний рівень схильності до сценічного хвилювання.

Усі компоненти, які вимірює дана методика, подані у вигляді біполярних континуумів. На одному полюсі відображено виражене переживання сценічного бар'єра (його наявність), а на протилежному — його відсутність.

Кожен із полюсів має свій умовний знак — додатний (+) або від'ємний (–). Вони не мають оцінного чи соціального змісту, а лише позначають напрям на континуумі переживання сценічного бар'єра: від його вираженої наявності (високий рівень напруги) до повної відсутності (низький рівень напруги). У наукових джерелах зазвичай підкреслюється, що надмірне або яскраве

переживання сценічного бар'єра (на додатному полюсі) часто має деструктивний вплив на виконавську діяльність.

Кожен показник методики по-своєму відображає специфіку сценічної ситуації. Поєднання цих показників, їхня інтенсивність та співвідношення визначають індивідуальний характер, рівень і тип переживання сценічного бар'єра.

Інструкція для респондента: респонденту пропонується серія тверджень, що відображають різні аспекти емоційних, поведінкових та фізіологічних реакцій під час публічного виступу. Кожне твердження необхідно оцінити за чотирибальною шкалою:

- безумовно, так;
- мабуть, так;
- мабуть, ні;
- безумовно, ні.

Інтерпретація: кожна відповідь має числовий еквівалент.

Для «прямих» тверджень відповідь «безумовно, так» оцінюється у 4 бали, «мабуть, так» — у 3, «мабуть, ні» — в 1, а «безумовно, ні» — у 0 балів. Для «зворотних» тверджень система оцінювання є протилежною: «безумовно, так» — 0 балів, «мабуть, так» — 1, «мабуть, ні» — 3, «безумовно, ні» — 4 бали.

Максимальна оцінка за кожною шкалою — 48 балів, мінімальна — 0 балів.

Високі значення свідчать про яскраво виражені переживання сценічного бар'єра, тобто підвищений рівень емоційної напруги, невпевненості, труднощів у саморегуляції.

Низькі значення вказують на емоційну стабільність, впевненість і психологічну готовність до виступів.

Підсумковий показник — Індекс сценічного бар'єра (ІнБ) розраховується за формулою:

$$\text{ІнБ} = (\sum \text{шкाल I-V, VII, VIII}) : 7$$

Він відображає загальний рівень схильності до переживань сценічного бар'єра:

-високий ІнБ — наявність виражених бар'єрів, що ускладнюють професійну діяльність;

-середній — помірна напруга, що може знижувати ефективність виступу;

-низький — відсутність або мінімальні прояви сценічної тривожності.

2.3 Результати емпіричного дослідження я-концепції в осіб зі сценічними бар'єрами

Аналіз результатів авторської анкети «Дослідження сценічних бар'єрів»

У дослідженні взяли участь 110 студентів, із них 99 — дівчата, 11 — хлопці. Середній вік учасників складав 18 років (± 2 роки).

За результатами анкетування встановлено, що переважна більшість студентів певною мірою відчують сценічні бар'єри — тривогу, хвилювання, сором або страх перед публічним виступом.

Згідно з отриманими даними:

- 13 осіб (12%) відчують дуже сильний страх (5 балів);
- 32 особи (29%) — сильний страх (4 бали);
- 47 осіб (43%) — помірний рівень страху (3 бали);
- 7 осіб (6%) — слабкий страх (2 бали);
- 7 осіб (6%) — дуже слабкий страх (1 бал);
- 4 особи (4%) зазначили, що страху не відчують (0 балів).

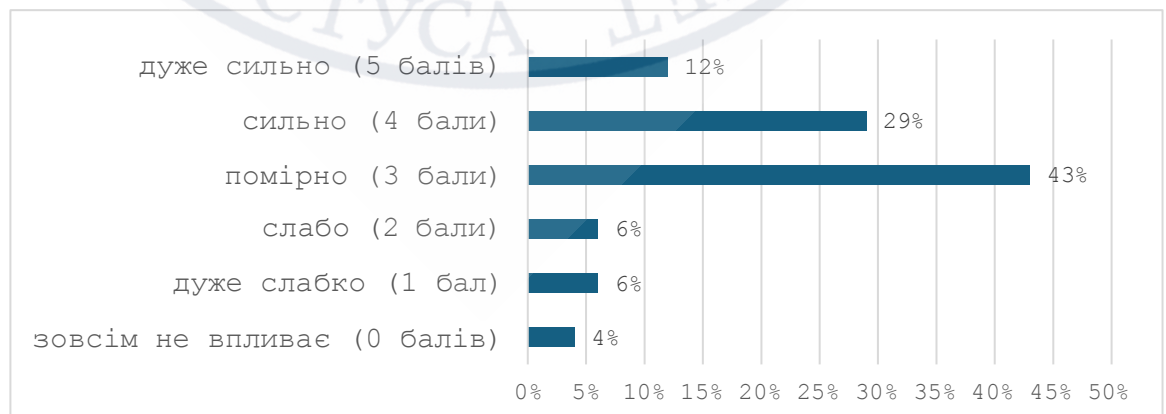


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівня страху за опитуванням

Отже, найбільша частка вибірки (43%) має помірний рівень сценічного хвилювання, що можна розглядати як природну реакцію на ситуацію публічного виступу. Водночас понад 41% учасників (12% + 29%) демонструють високий і дуже високий рівень страху, який може перешкоджати ефективній самопрезентації, спонтанності та професійній реалізації. Мінімальний рівень страху (0–2 бали) спостерігається у 16% студентів (4% + 6% + 6%), що свідчить про наявність групи осіб із низьким сценічним бар'єром, які почуваються більш впевнено під час публічних виступів.

У відповідь на запитання «Чи переважають негативні емоції під час виступу?» було отримано такі результати.

- 6 осіб (6%) зазначили, що негативні емоції дуже сильно переважають (5 балів);
- 19 осіб (17%) — негативні емоції переважають у значній мірі (4 бали);
- 39 осіб (36%) — негативні емоції проявляються помірно (3 бали);
- 27 осіб (25%) — негативні емоції виражені слабо (2 бали);
- 14 осіб (13%) — негативні емоції проявляються дуже слабо (1 бал);
- 4 особи (4%) — відчують домінування негативних емоцій під час виступу (0 балів).

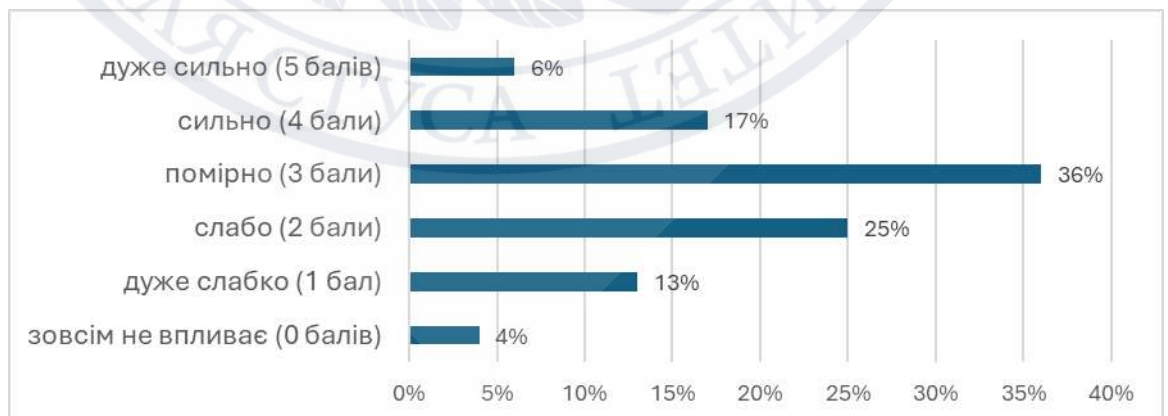


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл інтенсивності негативних емоцій

Отже, найбільша частка вибірки (36%) відчуває помірний рівень негативних емоцій, що можна розглядати як природну реакцію на публічний виступ. 23% студентів (6% + 17%) демонструють високий та дуже високий рівень негативних емоцій, що може ускладнювати самопрезентацію та знижувати впевненість. Ще 25% респондентів відчувають негативні емоції слабо, що вказує на помірну емоційну напруженість, яка не заважає виступу. Мінімальний рівень негативних емоцій (0–1 бал) спостерігається у 17% студентів (13% + 4%), що свідчить про наявність групи осіб із низьким емоційним навантаженням, які почуваються під час виступів більш впевнено та спокійно.

Респондентам було запропоновано відкрите питання щодо обставин та факторів, які, на їхню думку, сприяли виникненню сценічного бар'єру. У таблиці наведено категорії причин та приклади конкретних відповідей учасників.

Таблиця 2.1. Аналіз відкритих відповідей на запитання

№ п/п	Категорія причин	Приклади відповідей	Кількість згадок	Відсоток (орієнтовно)
1	Страх осуду, критики, висміювання	страх осуду, страх публіки, страх оцінки, суспільний осуд, страх висміювання, страх провалу	≈ 20	26,3%
2	Невпевненість у собі, низька самооцінка	невпевненість, комплекси, закритість, скромність, сором'язливість	≈ 15	19,7%
3	Перфекціонізм та завищені очікування	страх помилки, страх не виправдати очікування, надмірна відповідальність	≈ 13	17,1%
4	Тривожність, хвилювання, розгубленість	тривога, тривожність, хвилювання	≈ 8	10,5%
5	Дитячий чи підлітковий травматичний досвід	«з дитинства», «з підліткового віку», «мама», «невдалий досвід»	≈ 6	7,9%

6	Недосвідченість у сценічній діяльності / відсутність підготовки	низький рівень досвіду, погана підготовка	≈ 5	6,6%
7	Соціальні чинники (булінг, критика, знецінення)	булінг, суворість викладачів, соціальне несприйняття	≈ 5	6,6%
8	Особистісні особливості (інтроверсія, замкненість)	інтроверт, закритість, особливість темпераменту	≈ 2	2,6%
9	Інше (випадкові тригери, особисті проблеми перед виступом)	«тригер», проблеми перед виступом	≈ 2	2,6%

Аналіз таблиці показує, що респонденти найчастіше вказували на страх осуду та критики, невпевненість у собі, тривожність і хвилювання, а також недосвідченість і вплив соціальних чинників. Це свідчить про комплексний характер сценічного бар'єру, який формується під впливом як особистісних, так і зовнішніх факторів.

На запитання: “Наскільки, на Вашу думку, причиною хвилювання є Ваша самооцінка?” респонденти надали такі відповіді:

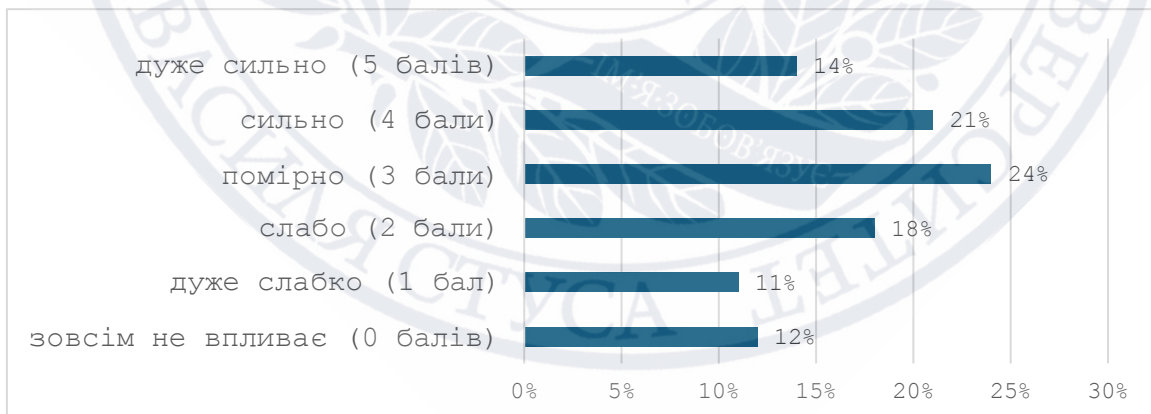


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл впливу самооцінки на рівень хвилювання під час виступу

Таким чином, найбільша частина респондентів (42%) вважає, що самооцінка впливає на хвилювання помірно, значна частина (35%) відчуває сильний або дуже сильний вплив, а менша група (23%) оцінює його як слабкий або відсутній. Це свідчить, що для більшості людей рівень власної самооцінки є важливим

чинником хвилювання, хоча для частини респондентів хвилювання визначають інші фактори.

На запитання: “Наскільки важливим для Вас є схвалення аудиторії під час виступу?” респонденти надали такі відповіді:

- 5 – дуже сильно: 19 осіб (17%);
- 4 – сильно: 34 особи (30%);
- 3 – помірно: 30 осіб (27%);
- 2 – слабо: 18 осіб (16%);
- 1 – дуже слабо: 9 осіб (8%);
- 0 – зовсім не важливо: 3 особи (3%).

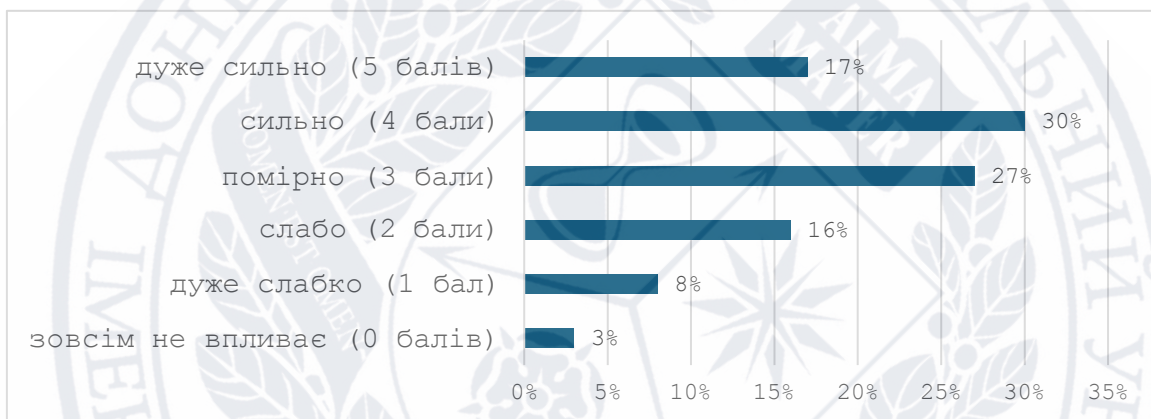


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл значущості схвалення аудиторії під час виступу

Отже, найбільша частка студентів ($30\% + 17\% = 47\%$) вважає схвалення аудиторії важливим або дуже важливим фактором під час публічного виступу, що свідчить про значну роль зовнішньої оцінки у формуванні їх впевненості. Помірний рівень значущості (27%) відображає природну потребу у підтримці аудиторії, тоді як 27% студентів ($16\% + 8\% + 3\%$) надають схваленню слабе або зовсім незначне значення, демонструючи більшу внутрішню впевненість або самостійність у виступах.

Проведений аналіз та інтерпретація результатів за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у модифікації Т. В. Румянцевої) дали змогу дослідити змістові особливості особистісної ідентичності учасників. Запитання «Хто Я?», що лежить в основі методики, дає можливість виявити ключові уявлення людини

про себе, які безпосередньо пов'язані з її Я-концепцією. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня самооцінки представлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. *Результати статистичної обробки рівня самооцінки*

Рівень	Кількість	Відсоток
Високий	28	26
Середній	67	61
Низький	15	13

У більшості респондентів – адекватна самооцінка (61%), що свідчить про реалістичне ставлення до себе. 26% мають ознаки завищеної, а 13% – заниженої або нестійкої самооцінки.

У структурі образу «Я» переважає Соціальне Я (рольові ідентичності: «я студентка», «я донька», «я подруга»). Частина респондентів описує себе через внутрішні якості («добра», «відповідальна», «впевнена»), що відображає рефлексивне Я.

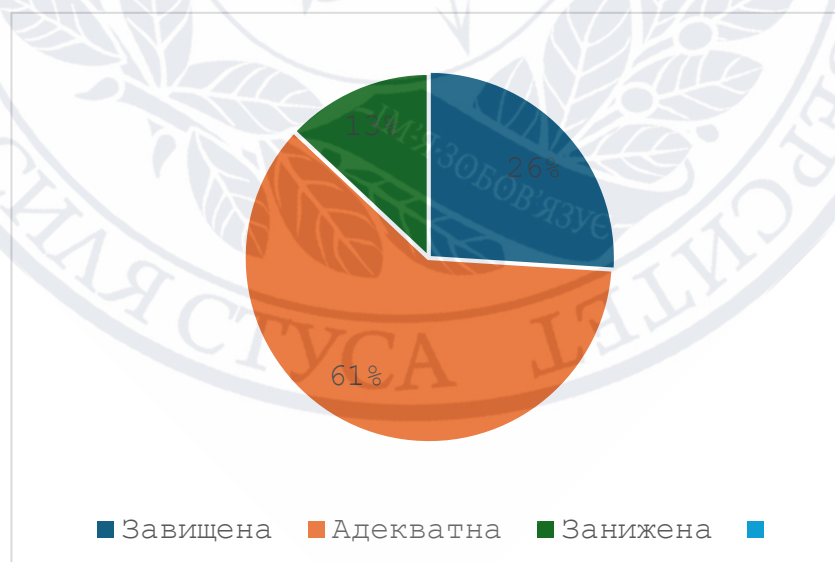


Рис. 2.4. *Результати статистичної обробки рівня самооцінки у відсотках*

Проведений аналіз результатів за Шкалою самоповаги Розенберга дав можливість оцінити рівень загальної самоповаги учасників та з'ясувати особливості їхнього емоційного ставлення до себе.

У межах дослідження респонденти оцінювали низку тверджень, що стосуються власної значущості, внутрішньої впевненості та ставлення до власних якостей. Отримані відповіді дозволили сформувавши інтегральний показник самоповаги. Узагальнені результати дослідження та відсотковий розподіл рівнів самоповаги подано в Таблиці 2.3, що дозволяє наочно представити отримані дані та провести порівняльний аналіз у межах вибірки.

Таблиця 2.3. *Результати статистичної обробки рівня самоповаги*

Рівень	Кількість	Відсоток
Високий	25	23
Середній	62	56
Низький	23	21

Більшість опитаних (56%) мають адекватний рівень самоповаги, що свідчить про сформоване, стабільне ставлення до себе та здатність критично, але без надмірного самознецінення, оцінювати власні можливості. 23% респондентів продемонстрували високу самоповагу, що характеризує впевнених у собі осіб із позитивним сприйняттям власної особистості. Водночас 21% опитаних мають занижений рівень самоповаги, що може проявлятися у невпевненості, підвищеній самокритиці, залежності від оцінок інших і тривожності під час публічних виступів.

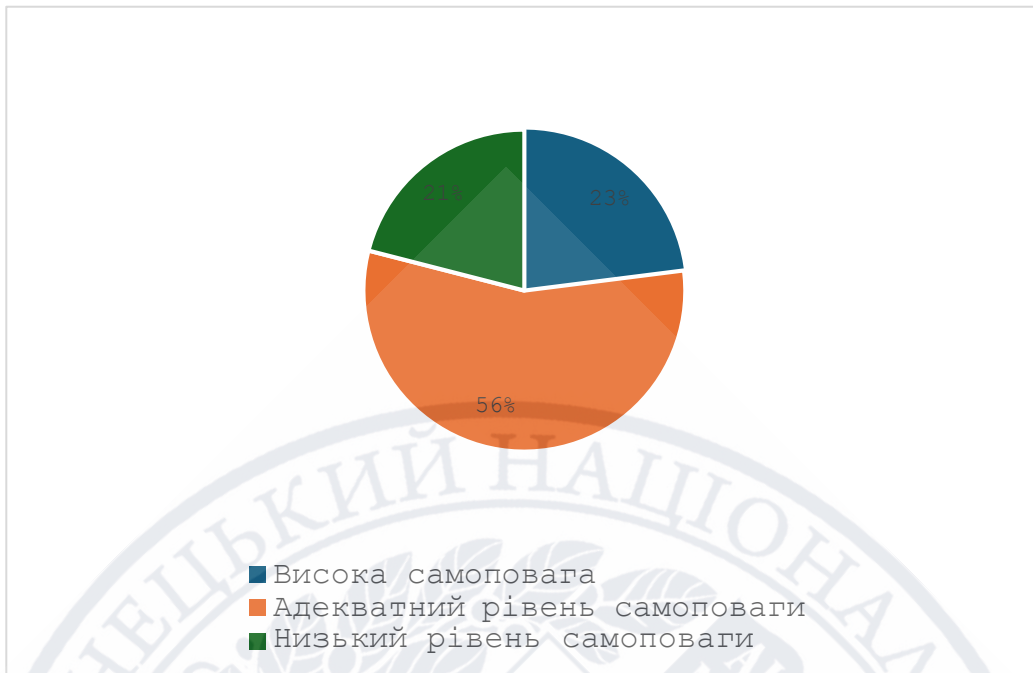


Рис. 2.5. Результати статистичної обробки рівня самооцінки у відсотках

Проведений аналіз результатів за методикою кількісного виміру самооцінки С. Будассі дав змогу оцінити рівень самооцінки респондентів, а також виявити ступінь відповідності між їхнім реальним Я та ідеальним Я. Методика передбачає порівняння оцінок, які людина надає власним якостям, із характеристиками, що, на її думку, мають бути притаманні ідеальній особі. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення кількісного виміру самооцінки представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 Результати статистичної обробки рівня кількісного виміру самооцінки

Рівень	Кількість	Відсоток
Високий	37	34
Середній	32	29
Низький	41	37

Кругова діаграма демонструє співвідношення рівнів самооцінки серед респондентів, відображаючи загальну тенденцію їхнього ставлення до власної особистості. Частка осіб із завищеною самооцінкою становить 34%, що свідчить

про схильність до переоцінювання власних можливостей та якостей. Майже третина учасників — 29% — характеризується адекватною самооцінкою, тобто більш реалістичним і збалансованим самосприйняттям. Найбільший сектор займає занижена самооцінка — 37%. Саме цей показник свідчить про відчутний розрив між Я-реальним та Я-ідеальним, коли власне уявлення про себе істотно поступається очікуваному або бажаному образу. Така динаміка вказує на поширені труднощі у самосприйнятті серед респондентів.

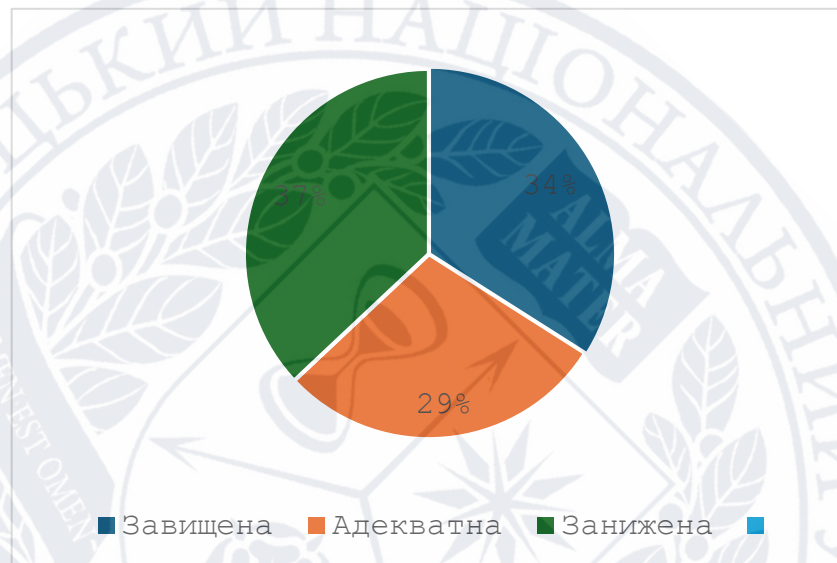


Рис. 2.6. Результати статистичної обробки рівня кількісного виміру самооцінки у відсотках

Проведений аналіз результатів за методикою «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А. О. Саннікової дав можливість визначити рівень сформованості сценічного бар'єра та виявити особливості емоційно-особистісного реагування студентів у ситуаціях публічного виступу.

У межах дослідження респонденти оцінювали низку тверджень, що відображають особистісні прояви, пов'язані зі сценічним хвилюванням, внутрішньою напруженістю та труднощами самопрезентації. На основі отриманих відповідей було розраховано інтегральний Індекс сценічного бар'єра (ІнБ), що дозволив здійснити класифікацію респондентів за трьома рівнями: низьким, помірним та високим. Зведені дані дослідження та їхній відсотковий розподіл щодо рівнів самооцінки подано в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.5. *Результати статистичної обробки рівня індексу сценічного бар'єра (ІнБ)*

Рівень	Кількість	Відсоток
Високий	25	23
Середній	76	69
Низький	9	8

Респонденти з високим ІнБ (23%) демонструють виразне хвилювання під час публічних виступів. Для них характерна сильна емоційна напруга, труднощі у контролі поведінки та зосередженні, а також підвищена вразливість до зовнішньої оцінки.

Учасники з помірним ІнБ (69%) переживають помірний рівень хвилювання. Воно може частково впливати на впевненість та концентрацію, але не заважає їм успішно виступати. У деяких випадках таке хвилювання навіть сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів.

Респонденти з низьким ІнБ (8 %) є емоційно стабільними під час публічних виступів. Вони здатні впевнено презентувати матеріал, не відчуючи вираженого страху чи хвилювання через оцінку аудиторії. Такий рівень бар'єра свідчить про сформовану впевненість і відсутність значних внутрішніх перешкод у комунікації.

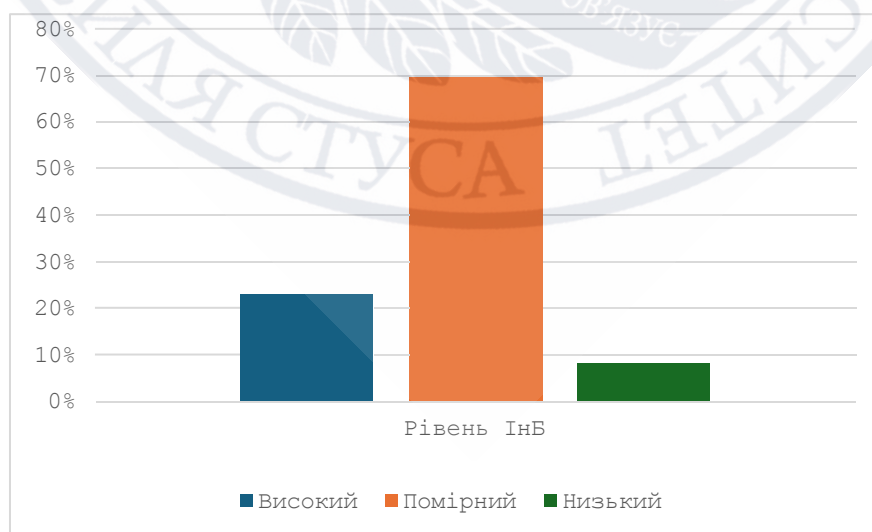


Рис. 2.6. «Результати статистичної обробки рівня індексу сценічного бар'єра (ІнБ) у відсотках»

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз вибірки за рівнем сценічного бар'єру та показниками Я-концепції. Такий аналіз дав змогу виявити відмінності між респондентами з різною вираженістю сценічного бар'єру та простежити взаємозв'язок між проявами сценічного бар'єру і характеристиками самосприйняття.

Для подальшого аналізу було виокремлено групу респондентів із високим рівнем індексу сценічного бар'єру, оскільки саме в цій категорії прояви проблемності є найбільш вираженими.

Таблиця 2.6. Показники самооцінки осіб із високим рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ)

Методика/ Рівень	Високий		Середній		Низький	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Методика "Хто я?" М. Куна	1	3%	20	67%	9	30%
«Шкала самооцінки» А. Розенберга	2	6%	14	47%	14	47%
«Методика кільк.виміру самооцінки» С. Будассі	3	10%	8	27%	19	63%

Для подальшого аналізу було також розглянуто респондентів із середнім ІнБ. Узагальнені результати подано в таблиці 2.7.

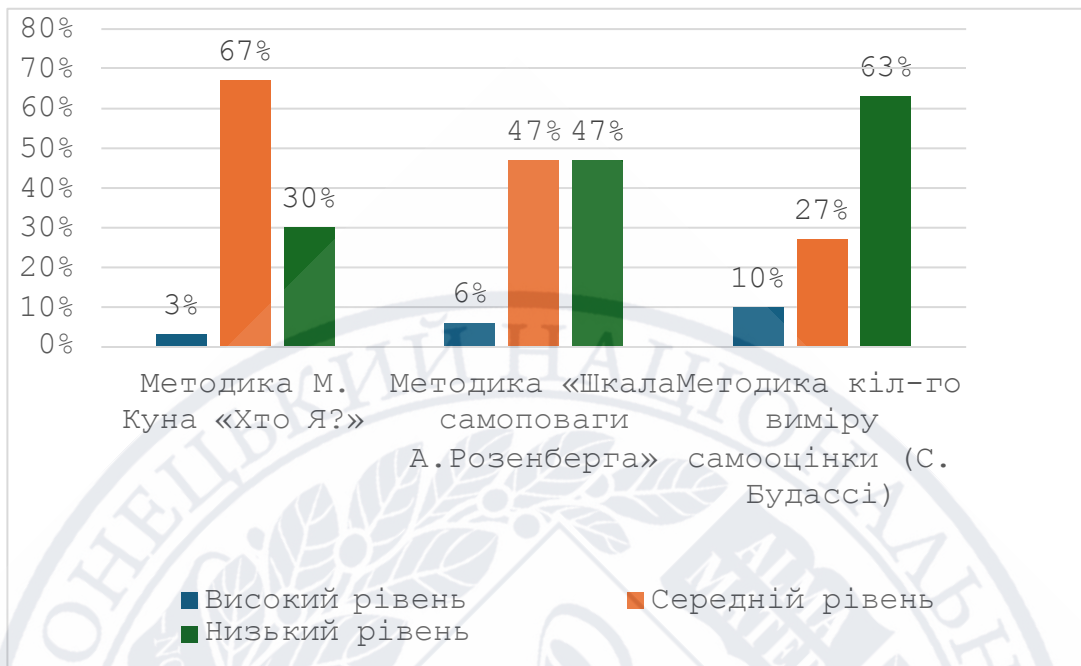


Рис. 2.7. Показники самооцінки осіб із високим рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ) у відсотках

У групі з високим рівнем індексу сценічного бар'єру за методикою «Хто я?» М. Куна високий рівень самооцінки зафіксовано у 3% респондентів, середній рівень продемонстрували 67%, а низький — 30%. За «Шкалою самооцінки» А. Розенберга високий рівень становив 6%, середній і низький рівні виявилися однаково представленими — по 47%. За методикою кількісного виміру самооцінки С. Будассі високий рівень самооцінки продемонстрували 10 % учасників, середній — 27%, тоді як низький рівень був найпоширенішим і становив 63%.

Таблиця 2.7. Показники самооцінки осіб із середнім рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ)

Методика/ Рівень	Високий		Середній		Низький	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Методика "Хто я?" М. Куна	22	33%	37	56%	7	11%
«Шкала самооцінки» А. Розенберга	14	21%	45	68%	7	11%
«Методика кільк. виміру самооцінки» С. Будассі	25	38%	19	29%	22	33%

У групі респондентів із середнім рівнем індексу сценічного бар'єру за методикою «Хто я?» М. Куна високий рівень самооцінки спостерігався у 33% учасників, середній рівень продемонстрували 56%, тоді як низький рівень був характерний для 11% респондентів. За «Шкалою самооцінки» А. Розенберга високий рівень самооцінки зафіксовано у 21% учасників, середній рівень виявили 68%, а низький рівень становив 11%. Результати методики кількісного виміру самооцінки С. Будассі показали, що високий рівень самооцінки мали 38% респондентів, середній рівень — 29%, а низький рівень було зафіксовано у 33% учасників.

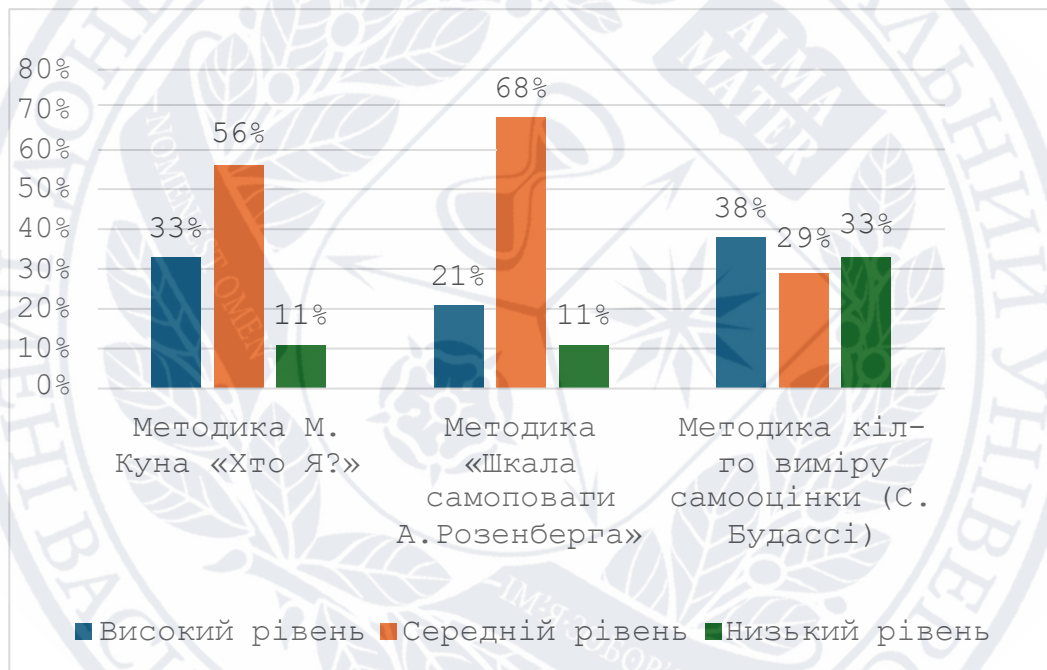


Рис. 2.8. Показники самооцінки осіб із середнім рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ) у відсотках

Окремий аналітичний блок присвячено респондентам із низьким рівнем ІнБ. Їхні узагальнені показники наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 Показники самооцінки осіб із низьким рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ)

Методика/ Рівень	Високий		Середній		Низький	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Методика "Хто я?" М. Куна	5	36%	7	50%	2	14%
«Шкала самооцінки» А. Розенберга	7	50%	7	50%	0	0%
«Методика кільк. виміру самооцінки» С. Будассі	9	65%	3	21%	2	14%

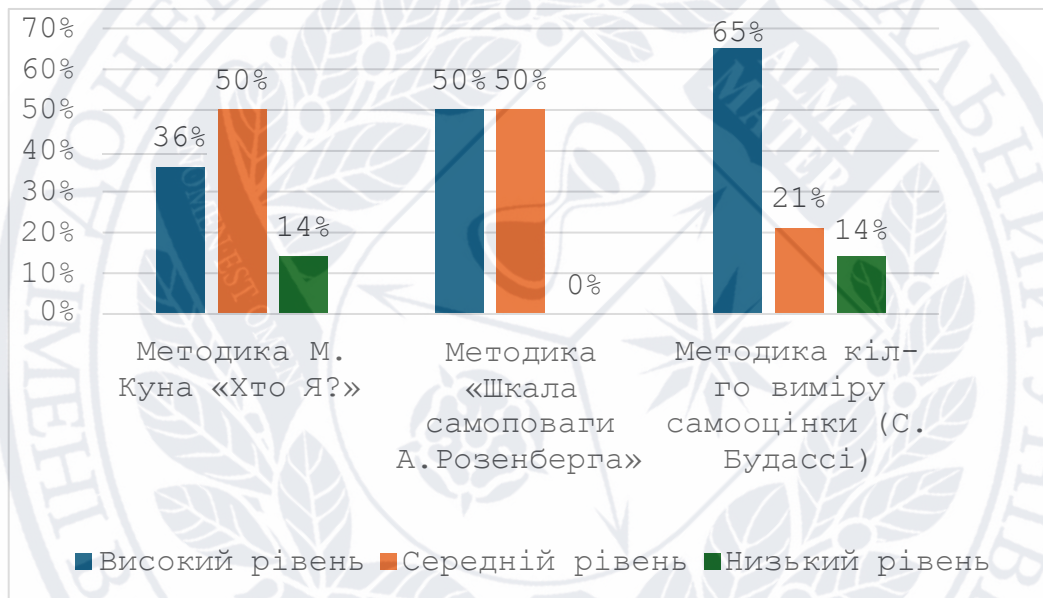


Рис. 2.9. Показники самооцінки осіб із низьким рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ) у відсотках

У групі респондентів із низьким рівнем індексу сценічного бар'єру за методикою «Хто я?» М. Куна високий рівень самооцінки зафіксовано у 36% учасників, середній рівень продемонстрували 50%, а низький рівень спостерігався у 14%; за «Шкалою самооцінки» А. Розенберга високий і середній рівні самооцінки були однаково представлені по 50%, тоді як низький рівень відсутній; за методикою кількісного виміру самооцінки С. Будассі високий рівень мали 65% респондентів, середній рівень — 21%, а низький рівень зафіксовано у 14% учасників.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено методологічне обґрунтування дослідження Я-концепції та сценічних бар'єрів, що передбачало визначення вибірки, етапів роботи та комплексу методик, спрямованих на всебічне вивчення взаємозв'язку між особливостями самоусвідомлення особистості й труднощами у публічній самореалізації.

Вибірка дослідження сформована зі студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса, що дало змогу охопити групу респондентів із близькими соціально-психологічними характеристиками. Проведення дослідження у кілька послідовних етапів — від теоретико-методологічного до корекційного — забезпечило системність і логічну послідовність у досягненні поставленої мети.

З метою отримання необхідних даних і подальшої їх обробки у дослідженні було використано низку методів та діагностичних інструментів, серед яких:

- Авторська анкета для дослідження сценічних бар'єрів (дала змогу отримати первинну інформацію про рівень страху, емоційне напруження, вплив самооцінки та значущість схвалення аудиторії під час виступів).
- Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда (у модифікації Т. В. Румянцевої) дозволила глибше дослідити змістові характеристики ідентичності, структуру уявлень людини про саму себе та емоційне ставлення до власного «Я».
- «Шкала самоповаги» А. Розенберга забезпечила кількісну оцінку рівня загальної самооцінки, її адекватності та емоційної стабільності.
- «Методика кількісного виміру самооцінки» С. Будассі допомогла виявити співвідношення між уявленням респондентів про «реальне Я» та «ідеальне Я», що дало змогу визначити рівень адекватності самооцінки.
- «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А. Саннікової забезпечила комплексну оцінку індивідуальної схильності до сценічної тривожності та дала змогу визначити провідні її компоненти.

Таким чином, використані методики у сукупності створюють цілісну систему дослідження Я-концепції а також різні рівні прояву сценічних бар'єрів.

Узагальнений аналіз результатів авторської анкети показав, що у більшості студентів переживають певний рівень сценічного хвилювання та негативних емоцій під час публічних виступів, причому домінує помірна вираженість цих переживань.

Аналіз відкритих відповідей показує, що найбільш поширеними причинами виникнення сценічного бар'єру є страх осуду та критики, невпевненість у собі, підвищена тривожність, недостатній досвід виступів і вплив соціального оточення.

Більшість учасників відзначають помірний або суттєвий вплив власної самооцінки на рівень хвилювання, а також надають вагомого значення схваленню аудиторії, що підкреслює важливість зовнішньої оцінки у переживанні сценічної напруги. Загалом результати демонструють багатофакторний характер сценічного бар'єру та його тісний зв'язок із самооцінкою.

Загальні тенденції, що простежуються за результатами аналізу методик М. Куна «Хто Я?», «Шкали самоповаги» А. Розенберга та «Кількісного виміру самооцінки» С. Будассі, свідчать про те, що у більшості студентів формується адекватне самосприйняття та адекватний рівень самоповаги, проте значна частина респондентів демонструє ознаки завищеної або заниженої самооцінки.

Загальний висновок за результатами аналізу за методикою «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А. О. Саннікової свідчить про те, що серед студентів переважає помірний рівень сценічного бар'єра.

Порівняльний аналіз між групами свідчить, що рівень сценічного бар'єру пов'язаний із особливостями Я-концепції та самооцінки. У студентів із високим рівнем сценічного бар'єру переважає середній та низький рівень самооцінки, що свідчить про підвищену емоційну напруженість і невпевненість під час публічних виступів. Для групи зі середнім бар'єром характерна адекватна

самооцінка, а високий і низький рівні представлені меншою мірою. Студенти з низьким рівнем сценічного бар'єру демонструють високий та середній рівні самооцінки, що свідчить про емоційну стабільність і впевненість у власних можливостях під час виступів. Отже, спостерігається чітка тенденція: зменшення рівня сценічного бар'єру супроводжується підвищенням самооцінки та стабільністю Я-концепції.



РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Обґрунтування та зміст психологічного тренінга

Проведене емпіричне дослідження особливостей Я-концепції осіб зі сценічними бар'єрами показало наявність чіткої взаємозалежності між рівнем сценічного бар'єра та проявами Я-концепції. Встановлено, що у респондентів із високим індексом сценічного бар'єру Я-концепція має виражені негативні риси, що відображається у заниженій самооцінці та сформованому негативному образу Я. Натомість учасники з низьким індексом демонструють адекватну або високу самооцінку, більш цілісне та позитивне ставлення до себе, а також вищу впевненість у ситуаціях публічного виступу.

З огляду на це була розроблена корекційна програма розвитку позитивної Я-концепції у студентів із сценічними бар'єрами спрямована на формування адекватного самосприйняття, підвищення самооцінки, розвиток впевненості у публічній діяльності та зниження проявів сценічної тривожності.

3.2. Опис корекційної програми

Корекційна програма розвитку позитивної Я-концепції у студентів із сценічними бар'єрами

Мета: формування позитивної Я-концепції, спрямованої на зниження впливу сценічних бар'єрів у студентів.

Завдання програми:

- усвідомлення власних уявлень про себе, свої сильні й слабкі сторони;
- виявлення причин та психологічних механізмів виникнення сценічних бар'єрів;
- розвиток позитивного ставлення до себе, прийняття власних недоліків і досягнень;

- формування навичок емоційної саморегуляції в умовах публічного виступу;
- розвиток комунікативної впевненості, самопрезентації та внутрішньої стабільності.

Форми та методи роботи: тренінг, групова дискусія, рольова гра.

Склад групи: 10-15 осіб

Критерії добору учасників: студенти, які мають сценічні бар'єри.

Тривалість тренінгу: 2-2,5 години.

Вік учасників: 17–19 років.

Структура тренінгу:

1. Вступна частина (25 хв)

Вправа на знайомство «Таємниця мого імені»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу.

Час: 15 хв.

Інвентар: не потрібен.

Алгоритм роботи: кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття.

Висновок: вправа сприяє створенню позитивного емоційного клімату, допомагає налагодити контакт між учасниками, зменшує напругу та тривожність на початку заняття. Через особисту історію імені формується відчуття індивідуальності й прийняття себе, що є важливою основою для подальшої роботи з розвитком позитивної Я-концепції.

Обговорення «Я в публічному просторі?» (10 хв)

Відбувається обговорення у колі. Діалог ведеться за допомогою запитань:

- Що ви зазвичай відчуваєте перед виступом?
- Чого найбільше боїтеся або уникаєте під час публічної діяльності?
- Що допомагає вам почуватися впевненіше на сцені чи перед людьми?
- Як ви думаєте, що означає «бути собою» у публічному просторі?

Висновок: обговорення допомагає учасникам усвідомити власні страхи, установки й ресурси, пов'язані з публічністю. Воно створює основу для подальшої роботи над зниженням сценічної тривожності та розвитком упевненості у самопрезентації.

Основна частина:

Вправа «Дзеркало»

Мета: підвищити самооцінку та відчуття самоцінності учасників.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 20 хв.

Алгоритм роботи: учасники об'єднуються на пари та сідають один навпроти одного, обличчям до обличчя.

Інструкція для учасників: «Той, хто зараз в парі сидить спиною до дверей, буде дзеркалом для іншого учасника. Завдання людини, яка виконує роль дзеркала, — поставити питання і уважно слухати відповідь, не відводячи погляд, не перебиваючи та не коментуючи. Інший учасник, якому поставили запитання, протягом 10 хвилин дає на нього відповідь, озвучує все, що приходить йому на думку, пригадує різні ситуації і все це розповідає, дивлячись в очі «дзеркалу». Питання звучить так: «У чому твої сильні сторони? Що тобі вдається добре?».

Протягом 10 хвилин один учасник з пари дає відповідь всього лише на одне запитання, пригадуючи і озвучуючи іншому всі свої сильні сторони.

Після завершення тренер пропонує подякувати своєму партнеру та перейти до іншого тим, хто щойно розповідав про себе.

Далі учасники обмінюються ролями і тепер ті, хто розповідали, стають «дзеркалом» протягом наступних 10 хвилин для тих, хто слухав (попередньо змінивши пари). Таким чином, кожен спробує себе у двох ролях, коли потрібно ділитись особистим і слухати іншого.

Рефлексія.

Питання учасникам:

- Які емоції виникали під час виконання вправи? Як відчуваєте себе зараз?
- Що вдалось легше: слухати чи говорити?

- Про які свої сильні сторони ви пригадали?
- Що вразило вас із сильних сторін партнера?

Висновок: дана вправа допомагає учасникам пригадати свої сильні сторони, свої історії успіху і розповідати про себе іншим у «позитивному світлі». Активне слухання напарника сприяє розвитку відчуття важливості і цінності, а також має позитивний вплив на формування довірливої атмосфери в команді. Подібні техніки спрямовані на підвищення мотивації та віри у себе.

Вправа «Моя супер-сила»

Мета: надати можливість учаснику побачити свої проявлені сильні якості, щоб опиратися на них у будь-яких ситуаціях та застосовувати їх у різних сферах життя. А також отримати ресурс, підняти впевненість та самооцінку в собі.

Час роботи: 20–30 хв.

Інвентар: стікери, ручки.

Алгоритм роботи: в залежності від кількості учасників загальної групи, вони об'єднуються у підгрупи по 4–5 осіб.

Завдання:

1. Один учасник за одну хвилину розкажує про себе те, що бажає та вважає за потрібне: ім'я, чим займається, що любить робити тощо.
2. Інші учасники уважно слухають і на стікері записують 3–5 сильних якостей, які помітили та відчули у голосі, поставі, мові, інформації доповідача.

Завдання виконують по черзі.

Таким чином, у кожного учасника будуть стікери з його проявленими сильними рисами характеру, які бачать у ньому оточуючі.

Далі усім учасникам дається завдання:

Проаналізувати та відмітити свої сильні якості:

- про які знав;
- які повторюються;
- які застосовую/не застосовую у житті.

Запитання учасникам:

1. Про які свої сильні сторони ви знали і на них звернули увагу

оточуючі?

2. На які риси характеру не звертали уваги?

3. Які свої сильні сторони будете тепер застосовувати?

4. Що здивувало?

Учасники діляться своїми висновками.

Висновок: вправа допомагає виявити свою внутрішню силу і застосовувати її як опору у своєму житті. А також отримати ресурс, підтримку, впевненість у собі.

Рольова гра «Мій міні-виступ»

Мета: розвиток навичок самопрезентації, впевненості у публічному виступі, подолання сценічного хвилювання та формування позитивного ставлення до себе під час взаємодії з аудиторією.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Інвентар: стільці, таймер або годинник, аркуші з темами (за бажанням).

Алгоритм роботи: завдання вправи: це можливість потренуватися виступати в безпечному, підтримувальному середовищі.

Кожному учаснику пропонується підготувати короткий виступ тривалістю до 3 хвилин на одну із запропонованих тем або власну:

«Моя найсильніша риса»

«Мій особистий успіх»

«Історія, яка мене змінила»

«Що мене надихає?»

«Чим я пишаюся в собі?»

«Мій ресурс, який допомагає долати труднощі»

«Коли я відчуваю себе справжнім/справжньою»

«Якби моє життя було фільмом — що це за фільм і яка сцена є головною?»

Учасники виступають по черзі перед групою. Після виступу кожен учасник отримує підтримувальний фідбек від групи — лише позитивні відгуки.

За бажанням учасник може поділитися власними відчуттями після виступу: що було найважчим, що — приємним, чи змінилося ставлення до публічних виступів.

Рефлексія:

Як ви почувалися під час виступу?

Чи вдалося впоратися з хвилюванням?

Що допомогло почуватися впевненіше?

Висновок: рольова гра допомагає подолати страх публічного виступу, розвиває впевненість, самоприйняття та позитивне ставлення до власних можливостей. Атмосфера підтримки дозволяє учасникам відчутти себе успішними та цінними, що сприяє формуванню позитивної Я-концепції.

Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Алгоритм: учасників просять подякувати один одному за увагу та винагородити аплодисментами.

Очікувані результати тренінгу:

- підвищення рівня самооцінки та самоповаги;
- розвиток впевненості під час публічних виступів;
- зменшення проявів сценічного хвилювання та тривожності;
- усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів для самопрезентації;
- покращення навичок самовираження та комунікації в групі;
- створення відчуття підтримки та безпечного середовища для експериментів із публічною діяльністю.

3.3. Аналіз результатів та оцінка ефективності програми

Для оцінювання ефективності корекційної програми було здійснено повторне опитування основної групи після проходження тренінгу. Насамперед результати повторного вимірювання були зіставлені з даними, отриманими під

час первинного опитування тих самих учасників, що дозволило визначити індивідуальну динаміку змін.

Таблиця 3.1 Показники статистичної обробки самооцінки осіб із високим рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ) до і після тренінгу

Методика	Рівень самооцінки	До тренінгу (кількість)	До тренінгу (%)	Після тренінгу (кількість)	Після тренінгу (%)
Методика "Хто я?" М. Куна	Висока	0	0%	0	0%
	Адекватна	3	50%	4	67%
	Низька	3	50%	2	33%
«Шкала самооцінки» А.Розенберга	Висока	0	0%	0	0%
	Адекватна	3	50%	4	67%
	Низька	3	50%	2	33%
Методика кільк. вим.самооцінки» С. Будассі	Висока	0	0%	0	0%
	Адекватна	4	67%	5	83%
	Низька	2	33%	1	17%

За результатами аналізу даних за трьома методиками серед осіб, які мали високий індекс сценічного бар'єру до тренінгу, після його проведення спостерігається позитивна динаміка у рівні самооцінки. Методика «Хто я?» М. Куна показала, що серед респондентів із високим сценічним бар'єром до тренінгу 50% мали низьку самооцінку, а 50% – адекватну; після повторного опитування кількість осіб з низькою самооцінкою зменшилася до 33%, а адекватна самооцінка збільшилася до 67%, при цьому високий рівень самооцінки не зафіксовано. За «Шкалою самооцінки» А. Розенберга серед тих же респондентів до тренінгу 50% мали низький рівень, 50% – адекватний; після повторного опитування низька самооцінка знизилася до 33%, адекватна – зросла до 67%, високий рівень не спостерігався. Методика «Кількісне вимірювання самооцінки» С. Будассі показала, що до тренінгу 33% респондентів із високим сценічним бар'єром мали низький рівень самооцінки, а 67% – адекватний; після повторного опитування низька самооцінка зменшилася до 17%, а адекватна підвищилася до 83%, високий рівень залишився відсутнім. Таким чином, серед осіб із високим сценічним бар'єром після тренінгу зменшилася частка тих, хто

мав низький рівень, і зросла частка учасників з адекватною самооцінкою, високий рівень не зафіксовано.

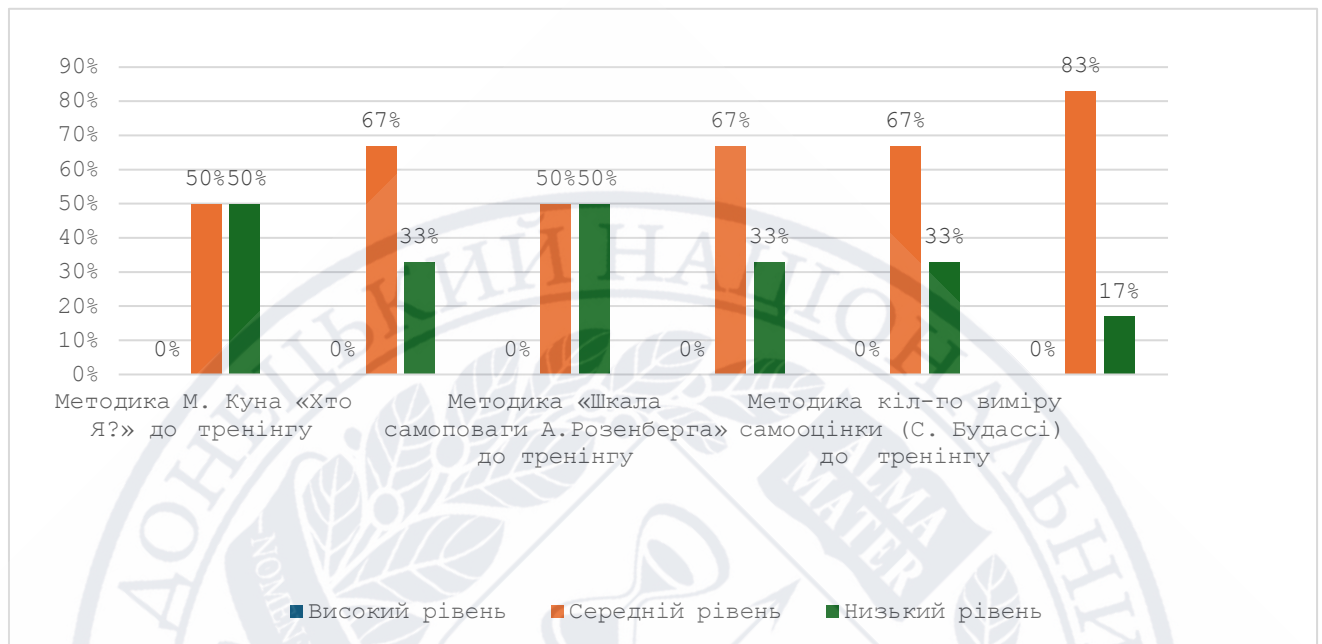


Рис.3.1 Показники самооцінки осіб із високим рівнем індексу сценічного бар'єру (ІнБ) до і після тренінгу у відсотках

Для порівняння була опитана контрольна група, у якій тренінг не проводився; серед осіб із високим рівнем сценічного бар'єру суттєвих змін у самооцінці не зафіксовано.

Враховуючи невелику кількість учасників тренінгу з високим індексом сценічного бар'єру, можна зробити висновок, що їхня самооцінка після тренінгу покращилася, проте ці зміни були незначними.

Висновок до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена корекційна програма, спрямована на розвиток позитивної Я-концепції, підвищення самооцінки, формування впевненості в публічній діяльності та зниження рівня сценічної тривожності.

Програма передбачає комплекс завдань: усвідомлення власних сильних і слабких сторін, виявлення причин сценічних бар'єрів, розвиток позитивного ставлення до себе, формування навичок емоційної саморегуляції та комунікативної впевненості. Використані методи (тренінг, групові обговорення, рольові ігри) створюють безпечне та підтримувальне середовище, сприяють активному самовираженню, розвитку навичок самопрезентації, усвідомленню власних ресурсів і формуванню довіри в групі.

Повторне опитування основної групи після проходження тренінгу показало незначну позитивну динаміку у рівні самооцінки студентів із високим індексом сценічного бар'єру. Після тренінгу зменшилася частка осіб із низькою самооцінкою та зросла частка учасників із адекватною самооцінкою, при цьому високий рівень залишився відсутнім. У контрольній групі, де тренінг не проводився, суттєвих змін у самооцінці не виявлено.

ВИСНОВКИ

1. Перший розділ показав, що Я-концепція є динамічною системою уявлень про себе, вона формується під впливом досвіду та соціальної взаємодії і включає Я-образ, самооцінку та поведінкові тенденції, визначаючи рівень саморегуляції та адаптації. Встановлено, що психологічний бар'єр — це психічний стан, для якого характерна неадекватна пасивність, що перешкоджає виконанню певних дій. Психологічні бар'єри охоплюють емоційні, когнітивні, мотиваційні й вольові компоненти та зумовлюються внутрішніми та зовнішніми чинниками. Сценічний бар'єр проявляється як комплекс реакцій, що ускладнюють самовираження під час публічного виступу. Він може бути ситуативним або стійкою рисою та виникає під впливом страху сцени, тривожності та невпевненості.

2. У другому розділі було обґрунтовано методологію дослідження Я-концепції та сценічних бар'єрів, визначено вибірку, етапи роботи та комплекс методик. Використані інструменти — авторська анкета, методика «Хто я?» М. Куна, «Шкала самоповаги» А. Розенберга, «Кількісний вимір самооцінки» С. Будассі та «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань сценічних бар'єрів» А. Саннікової — забезпечили всебічне вивчення взаємозв'язку між особливостями Я-концепції та рівнем сценічних бар'єрів.

Узагальнений аналіз авторської анкети показав, що більшість студентів переживають помірне сценічне хвилювання, зумовлене страхом осуду, невпевненістю, тривожністю, нестачею досвіду та впливом оточення, а також відзначають значний вплив самооцінки й потреби у схваленні аудиторії. Дані методик М. Куна, А. Розенберга та С. Будассі свідчать про переважно адекватну самооцінку студентів, хоча частина з них має завищену або занижену самооцінку; результати діагностики А. Саннікової підтверджують домінування помірного рівня сценічного бар'єру. Порівняльний аналіз засвідчив, що високий рівень сценічного бар'єру супроводжується нижчою самооцінкою та більшою емоційною напруженістю, тоді як низький рівень бар'єру характерний для студентів із вищою самооцінкою та більшою впевненістю. Це свідчить про наявність прямого взаємозв'язку між рівнем сценічного бар'єру та проявами Я-концепції. На основі цих даних *гіпотезу 1 було підтверджено*: в осіб із

сценічними бар'єрами Я-концепція має негативні прояви, зокрема, низьку самооцінку та негативний образ Я.

3. Розроблена і проведена корекційна програма була спрямована на розвиток позитивної Я-концепції та підвищення впевненості у публічних виступах. Її зміст охоплював роботу над формуванням позитивного ставлення до себе та розвитком комунікативної впевненості в умовах безпечної й підтримувальної групової атмосфери. Повторне опитування показало незначну позитивну динаміку у студентів із високим індексом сценічного бар'єру: зменшилася частка осіб із низькою самооцінкою та зросла частка з адекватною самооцінкою, тоді як у контрольній групі змін не виявлено, що *підтвердило гіпотезу 2*: розроблена корекційна програма з оптимізації Я-концепції сприяє зменшенню сценічних бар'єрів.

4. Отримані дані можуть бути використані психологами, педагогами та тренерами для розробки індивідуальних стратегій підвищення впевненості під час виступів, а також для створення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції, підвищення самооцінки та зниження сценічного хвилювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 26. С. 70–74.
3. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 1999. 558 с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.
6. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно / пер. Н. Іванова. Київ : Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2020. 126 с.
7. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York : Norton, [1968]. 336 p.
8. Москаленко В. В. Соціальна психологія. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
9. Rogers C. R. Client-centered therapy : Its current practice, implications, and theory. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
10. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 111–119. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/1810-2131/article/view/121271> (дата звернення: 27.11.2025).
11. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самотворення позитивної «Я-концепції». Кременець, 2003. URL: <http://sphhcj.nuph.edu.ua/index.php/1810-2131/article/view/125753/120265> (дата звернення: 27.11.2025).
12. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових Я-концепції людини. *Соціальна психологія*. 2005. № 5 (13). С. 66–75.

13. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
14. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
15. Сопілко Н. В. Особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів у процесі навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2008. 268 с.
16. Lewin K. Feldtheorie und Experiment in der Sozialpsychologie. *Kurt Lewin Werkausgabe, Bd. 4* / Hg. C.-F. Graumann. Bern, 1982. Pp. 187–213.
17. Adler A. Understanding Human Nature. Oxford : Oneworld Publications, 1998. 176 p.
18. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
19. Горнай К. Наші внутрішні конфлікти: конструктивна теорія неврозу / пер. Є. Мірошніченко. Харків : VERBA Publishing, 2025. 304 с.
20. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2 (56). С. 73–89.
21. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 90–95.
22. Массанов А. В. Суб'єктивні чинники виникнення психологічних бар'єрів в діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2009. № 6. С. 34–38.
23. [Об'єднано з п. 22. Якщо це окремий запис, наведіть повну інформацію].
24. Кожушко С. П. До питання про сутність, види, причини появи бар'єрів професійної взаємодії. *Науковий вісник Донбасу*. 2012. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_2_5 (дата звернення: 27.11.2025).
25. Козирєв М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2014. Вип. 1. С. 201–211.
26. Василенко К. В. Комунікативні бар'єри в професійному спілкуванні та шляхи їх подолання. *International Scientific Journal «Grail of Science»*. 2023. № 26 (14 квіт.). С. 442–446.

- 27.Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід : монографія. Одеса : ВМВ, 2014. 238 с.
- 28.Макарова Н. В. Культура подолання сценічного бар'єру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2024. Вип. 27. С. 15–22.
- 29.Тімакова Ю. С. Стан сценічного хвилювання студентів-співаків у процесі виконання навчального репертуару та його причини. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 79–84.
- 30.Лисюк С. Проблема сценічного хвилювання студентів-піаністів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 29, т. 5. С. 126–131.
- 31.Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: психодіагностичний інструментарій. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 102–107.
- 32.Саннікова А. О. Ставлення до себе осіб з різним рівнем сценічного бар'єру. *Наука і освіта. Серія: Психологія і педагогіка*. 2014. № 11. С. 137–144.
- 33.Каламаж Р. Теоретичні аспекти визначення поняття «Яконцепція». *Нова педагогічна думка : Науково-методичний журнал*. Рівне, 2011. № 4. С. 80–83.
- 34.Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2003. 20 с.
- 35.Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих : зб. матеріалів форуму до Міжнар. днів освіти дорослих в Україні*. Київ–Ніжин, 2015. С. 131–135.
- 36.Васильченко О. М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я-концепції» університетської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2003. 24 с.
- 37.Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

38. Скиба С. А., Дмитришин М. В. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2023. 100 с.
39. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2000. 233 с.
40. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної Я-концепції особистості. *Науковий вісник ПДПУ*. 2011. Вип. 11. С. 98–105.
41. Гірняк А., Васильків О. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 79–90.
42. Вітюк Н. Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Рівненський держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2002. 20 с.
43. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Психологічні науки*. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2013. Т. II, вип. 10 (91). С. 316–321.
44. Вовк А. Особливості Я-концепції у осіб з різними рівнями актуальної та особистісної тривожності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 1 (11).
45. Гмиріна С. В. Проблема сценічного хвилювання естрадного виконавця під час концертного виступу. *II Міжнародна науково-практична конференція (14–15 квітня 2016 року)*. Київ, 2016. С. 529–535.
46. Саннікова А. О. Сценічні переживання виконавця: психологічний нарис. *Наука і освіта*. 2016. № 9.
47. Саннікова А. О. Уявлення досвідчених виконавців про прояви сценічних бар'єрів. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 259–264.
48. Саннікова А. О. Групування простору показників сценічного бар'єру. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 110–115.
49. Радченко О. Б. Психологічні бар'єри, що виявляються у директорів шкіл на шляху опанування професією менеджера [Електронний ресурс]. 2004. URL: <http://www.rapdon.org.ua/> (дата звернення: 27.11.2025).

50. Василенко І. А. Психологічні особливості емоційності і товариськості дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
51. А. с. 33970 Україна. Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів (психодіагностичний комплекс методик) / Саннікова А. О. ; заявл. 05.05.2010 ; опубл. 05.07.2010, Бюл. № 7.
52. Данильченко Н. О., Вертель А. В. Психодіагностика : практикум. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.
53. Казанжи М. Й. Психологічні особливості фасилітативності як властивості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2006. 20 с.
54. Слюсаревський М. М. Принцип ситуаційності та його роль у поясненні і передбаченні соціальної поведінки. *Основи соціальної психології* : навч. посіб. / О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. С. 102–125.
55. Титаренко Т. М. Психологічний простір як структурна характеристика життєвого світу особистості. Київ, 1993. 178 с.
56. Черножук Ю. Г. Індивідуальні відмінності емоційності у співвідношенні з особливостями інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2006. 20 с.
57. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
58. Dembo T. Der Arger als dynamisches problem. *Psychol. Forsch.* 1931. Bd. 15. P. 144.
59. Izard C. E., Tomkins S. S. Affect and behavior: Anxiety as a negative affect. *Anxiety and behavior* / Ed. C. D. Spielberger. New York : Academic Press, 1966. P. 81–125.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для дослідження сценічних бар'єрів

Інструкція: оберіть цифру від 0 до 5, яка найбільше відповідає Вашим відчуттям або переконанням.

0 – зовсім ні / не впливає

1 – дуже слабко

2 – слабо

3 – помірно

4 – сильно

5 – дуже сильно

1. Чи відчуваєте Ви страх під час публічного виступу?

(0 – зовсім не відчуваю; 5 – дуже сильний страх)

2. Чи домінують у Вас негативні емоції під час виступу (тривога, хвилювання, сором тощо)?

(0 – взагалі немає; 5 – максимально сильні)

3. Які обставини чи фактори, на Вашу думку, призвели до виникнення сценічного бар'єру?

(коротка відповідь у вільній формі)

4. Наскільки, на Вашу думку, причиною хвилювання є Ваша самооцінка?

(0 – зовсім не впливає; 5 – є головною причиною)

5. Наскільки важливим для Вас є схвалення аудиторії під час виступу?

(0 – зовсім не важливо; 5 – дуже важливо)

Додаток Б

Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т. В. Румянцевої)

Інструкція: За 12 хвилин вам потрібно дати як можна більше відповідей на одне питання, яке пов'язане особисто з вами «Хто Я?» Намагайтеся надати найбільше відповідей. Кожну нову відповідь починайте писати з нового рядка, залишаючи на аркуші місце зліва. Ви можете відповідати так, як забажаєте, фіксуйте всі відповіді, які проходять на думку, оскільки в цьому завданні немає правильних і неправильних відповідей.

Також важливо помічати які емоційні реакції у вас виникають під час виконання завдання, важко чи легко було відповідати на це питання.

Бланк для відповідей:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Пронумеруйте всі записані відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте порядковий номер, а тепер оцініть кожну свою характеристику за шкалою:

«+» — позначка плюс ставити , якщо характеристика в цілому вам подобається;

«-» позначка мінус — якщо в цілому характеристика вам особисто не подобається;

«+ -» позначка плюс-мінус — якщо ця характеристика вам подобається і не подобається одночасно;

«?» позначка питання — якщо на даний момент часу ви не знаєте, як ви ставитесь до цієї характеристики, ви ще не маєте визначеної оцінки для цієї відповіді.

Позначки своєї оцінки необхідно ставити зліва від відповідей. У вас можуть бути оцінки всіх позначок, а також лише однієї чи двох-трьох.

Якісна інтерпретація:

Рівень самооцінки визначається за співвідношенням відповідей із позначками «+» та «-»:

Адекватна самооцінка — якщо «+» становить 65–80%, а «-» відповідно 20–35%.

Завищена — якщо «+» досягає 85–100% (людина майже не визнає недоліків).

Занижена — якщо «-» складає 50–100% (людина майже не бачить у себе позитивних якостей).

Нестійка — коли «+» і «-» перебувають у межах 50–55%, що свідчить про внутрішній дискомфорт.

Використання «±» вказує на здатність бачити різні сторони явищ, врівноваженість і гнучкість.

«Шкала самооцінки Розенберга»

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть варіант відповіді та обведіть відповідну аббревіатуру:

ПП – повністю погоджуюсь

П – погоджуюсь

НП – не погоджуюсь

ПНП – повністю не погоджуюсь

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Ключі:

За кожне твердження нараховується від 1 до 4 балів:

ПП – 3 бали

П – 2 бали

НП – 1 бали

ПНП – 0 бал

Для тверджень із зворотним кодуванням (2, 5, 6, 8, 9) бали підраховуються у зворотному порядку:

ПП – 0 бал

П – 1 бали

НП – 2 бали

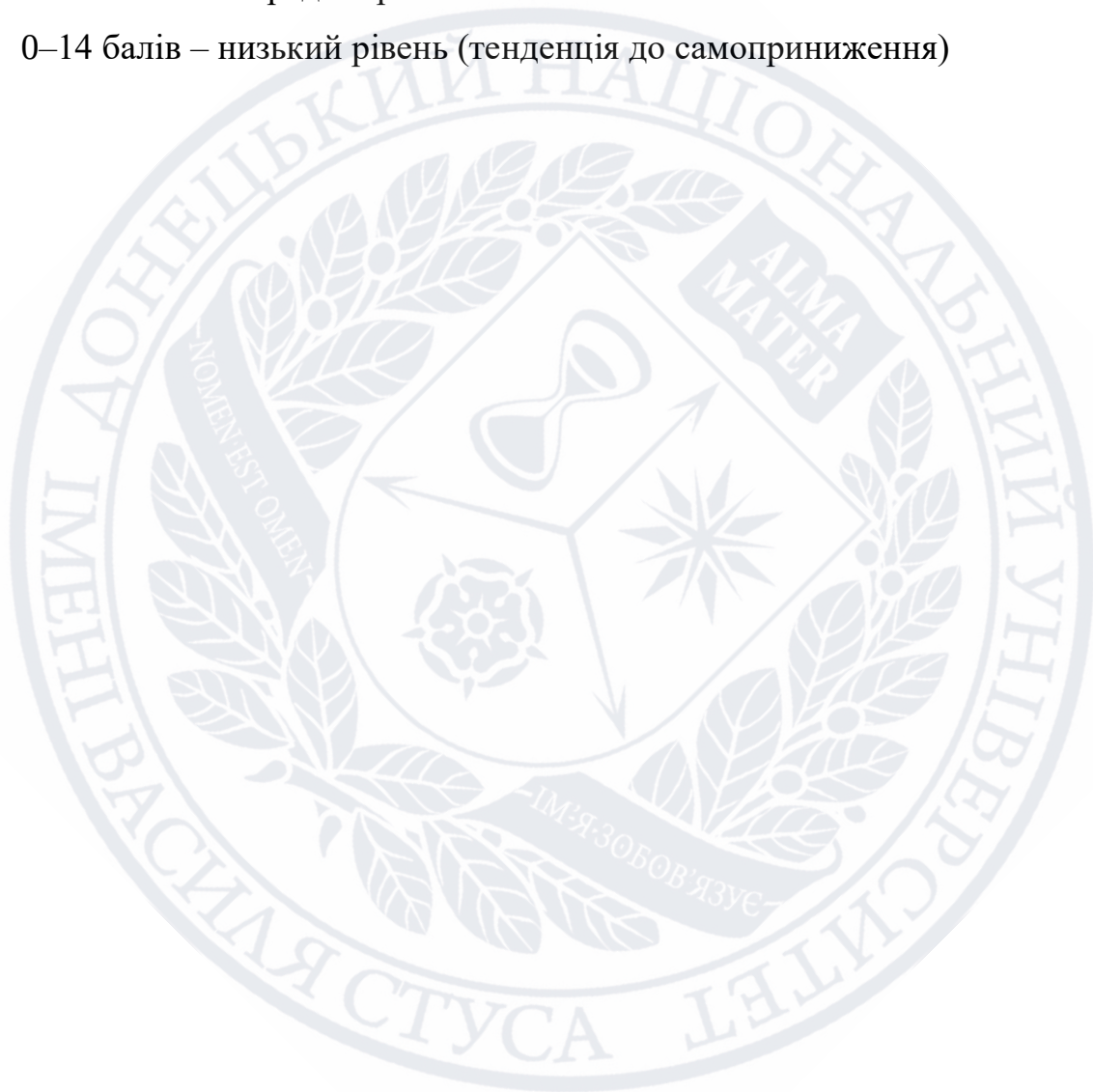
ПНП – 3 бали

Інтерпретація:

26–30 бали – високий, продуктивний рівень

15–25 балів – середній рівень

0–14 балів – низький рівень (тенденція до самоприпинення)



Методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі)**Інструкція:**

Перший етап. Необхідно оцінити кожен з поданих якостей за ступенем її важливості, корисності та бажаності, виставляючи бали від 1 до 20. Кожне число використовується лише один раз. Найбільш значущій якості присвоюється 20 балів, а найменш важливій – 1 бал. Результати занесіть у бланк у графу 1 (ідеальне Я)

Другий етап. У графі №2 (реальне Я) потрібно повторно розподілити бали від 1 до 20, але вже з урахуванням того, наскільки ці якості властиві саме вам. Найбільш характерну для себе рису оцініть у 20 балів, а найменш притаманну – в 1 бал. Кожне число знову використовується лише один раз.

Ідеальне Я	Якість особистості	Реальне Я	d	d ²	Σ d ²
	Поступливість				
	Сміливість				
	Запальність				
	Наполегливість				
	Нервозність				
	Терплячість				
	Захопленість				
	Пасивність				
	Холодність				
	Ентузіазм				
	Обережність				
	Примхливість				
	Повільність				
	Нерішучість				
	Енергійність				
	Життєрадісність				
	Помисливість				
	Упертість				
	Безтурботність				
	Сором'язливість				

Інтерпретація: обчислюється різниця між позиціями кожної якості в обох колонках (позначається як d), а потім знаходиться квадрат цієї різниці (d²). Сума квадратів різниць використовується для визначення коефіцієнта самооцінки за формулою:

$$r=1-0,00075\sum d^2$$

Отриманий коефіцієнт (r) показує рівень самооцінки. Чим ближче значення r до 1 (приблизно в межах 0,7–1,0), тим вищою є самооцінка особистості. Значення від 0,4 до 0,6 свідчать про її адекватність, тоді як нижчі показники вказують на занижену самооцінку.



**«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживань
сценічних бар'єрів» А. О. Саннікової**

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 72 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 І.

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 схвилюваний (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», 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, 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 недоброзичливі 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 здійснюю 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 «виводить 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 моєму 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.

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					

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					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				

Ключі:

«Ключі» до обробки даних, що одержані за допомогою тестопитувальника

«Диференціальна діагностика схильності до переживань сценічних бар'єрів».

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: ІнБ = $(\sum \text{Шк. I-V, VII, VIII}) : 7$		

Процедура обробки результатів така.

Відповіді на «прямі» ствердження оцінюються таким чином:

«безумовно, так» - 4;

«мабуть, так» - 3;

«мабуть, ні» - 1;

«безумовно, ні» - 0.

Відповіді на «зворотні» ствердження 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.

Підсумковий показник — Індекс сценічного бар'єра (ІнБ) розраховується за формулою:

$$\text{ІнБ} = (\sum \text{шкाल I-V, VII, VIII}) : 7$$

Він відображає загальний рівень схильності до переживань сценічного бар'єра:

- високий ІнБ — наявність виражених бар'єрів, що ускладнюють професійну діяльність;
- середній — помірна напруга, що може знижувати ефективність виступу;
- низький — відсутність або мінімальні прояви сценічної тривожності.

Дані авторської анкети дослідження сценічних бар'єрів

№ респондента	Вік	Страх виступу (0–5)	Негативні емоції (0–5)	Причини бар'єру (відкрита відповідь)	Вплив самооцінки (0–5)	Потреба у схваленні (0–5)
1	19	4	4	невпевненість	5	2
2	17	4	3	-	3	2
3	18	2	1	осуд суспільства, висміювання помилок	0	3
4	17	3	2	-	1	1
5	19	4	3	-	0	4
6	18	5	0	погляди глядачів	2	3
7	18	3	2	страх осуду	0	4
8	22	3	1	перфекціонізм	5	3
9	19	3	3	страх осоромитись	2	4
10	18	5	2	внутрішні перепони	2	3
11	18	3	4	низька самооцінка	4	4
12	18	3	3	комплекси	4	4
13	18	4	2	страх осуду	1	4
14	20	4	3	комплекси, низька самооцінка	4	4
15	18	1	2	-	2	4
16	18	2	2	-	4	5
17	18	4	3	страх публіки	1	3
18	20	5	3	-	4	5
19	18	1	2	-	1	1
20	18	0	0	невпевненість	3	4
21	19	3	3	-	2	0
22	18	3	3	-	3	3
23	21	4	3	-	2	4
24	18	3	3	страх помилитися в словах	5	4
25	18	3	2	суворість викладачів	1	3
26	19	4	4	низька самооцінка, непевненість	5	3
27	19	4	4	погана підготовка	3	5
28	17	3	2	скромність	2	3
29	18	3	2	-	2	4
30	17	3	2	низький рівень досвіду сценічної діяльності	1	2
31	17	3	2	невпевненість у соціальному сприйнятті	1	5
32	17	1	1	-	0	0
33	17	3	3	страх висміювання та засудження думок респондента	4	5
34	18	4	3	страх помилки	2	3

35	17	3	4	булінг в школі, знецінення думки респондента	3	4
36	20	0	0	-	5	5
37	20	2	4	тривожність, тимчасова розгубленість	3	3
38	19	2	3	-	5	5
39	19	3	2	-	0	2
40	18	5	5	-	4	4
41	18	3	3	-	1	2
42	18	3	3	-	2	2
43	19	3	3	-	4	2
44	19	4	3	з дитинства	1	3
45	18	3	4	-	4	5
46	18	5	3	соціальне несприйняття	3	4
47	19	3	2	-	2	2
48	18	3	3	-	4	3
49	18	4	3	низький рівень досвіду сценічної діяльності	0	2
50	18	3	1	-	5	5
51	25	3	2	дитячі спогади	3	4
52	20	3	1	-	2	1
53	17	4	4	закритість, невпевненість, сором'язливість	2	3
54	18	0	2	відповідальність	0	3
55	17	4	1	низький рівень досвіду сценічної діяльності	0	3
56	18	4	3	соціальне несприйняття	3	4
57	20	1	2	-	3	3
58	17	3	3	низький рівень досвіду сценічної діяльності	4	3
59	18	5	4	невпевненість, тривожність	3	4
60	17	3	3	страх осуду, тривожність	3	4
61	17	3	3	тривожність	3	4
62	18	4	2	страх провалу через хвилювання	3	3
63	17	3	3	тривога, сором	4	4
64	16	4	4	тривожність	3	3
65	17	5	5	тривожність	5	5
66	17	1	0	страх осуду	5	0
67	17	2	1	проблеми перед виступом	0	1
68	17	0	1	критика	0	1
69	17	4	4	страх осуду	3	3
70	17	4	2	мама	4	1
71	17	4	3	багато людей	4	3
72	17	4	2	відчуття сорому і страх невдачі	5	3

73	17	3	2	-	4	3
74	17	3	3	хвилювання	4	3
75	17	3	3	невпевненість	5	3
76	17	3	2	страх помилки	4	4
77	18	4	3	багато людей	3	2
78	17	3	3	невпевненість у собі	5	4
79	17	4	1	хвилювання	1	5
80	17	4	1	страх критики	0	3
81	17	3	1	-	1	4
82	17	4	4	страх осуду, публіки, невдачі	3	2
83	17	4	4	булінг	2	3
84	17	4	3	страх оцінки, непевненість у собі	5	2
85	19	3	3	соціальне несприйняття	2	5
86	17	5	5	дитинство	4	5
87	17	4	2	-	5	4
88	18	3	2	страх невдачі	4	4
89	17	4	3	сором'язливість	0	3
90	17	4	4	страх осуду, страх зробити помилку	5	4
91	17	3	3	страх публіки	3	4
92	17	3	3	страх осуду	2	2
93	17	1	1	страх, сором, тривога	3	4
94	17	4	4	оточення	3	4
95	18	5	5	-	3	4
96	23	3	2	страх забути слова, розгубитися	1	1
97	17	5	4	особливість темпераменту	3	4
98	17	3	2	осуд суспільства, невдалий досвід	2	2
99	22	3	3	інтроверт	2	3
100	17	5	3	страх висміювання	4	5
101	17	3	4	закритість у собі, відсутність підтримки значимих людей	3	5
102	17	1	1	-	4	3
103	18	3	4	страх осуду, непевненість	0	1
104	17	4	3	страх зробити помилку, бути незрозумілою	3	5
105	17	2	1	страх збитися, забути текст	2	4
106	18	5	4	з підліткового віку	4	5
107	17	5	5	з дитинства	4	4
108	17	2	2	сором, невинуваті очікування	3	1
109	17	3	5	тригер	3	5
110	17	3	2	страх забути слова	2	5

Визначення рівня самооцінки за методикою М.Куна

№	Кіл-ть відпов	+	-	±	?	%	Рівень самооцінки
1	13	8	2	3	1	61,54%	адекватна
2	13	10				76,92%	адекватна
3	14	13		1		92,86%	завищена
4	13	11		1	1	84,62%	адекватна
5	20	16	1		2	80,00%	адекватна
6	20	16	1		2	80,00%	адекватна
7	20	16	2		2	80,00%	адекватна
8	20	16	2	2		80,00%	адекватна
9	20	15	2	3		75,00%	адекватна
10	20	16	2	1	1	80,00%	адекватна
11	15	11	1	3		73,33%	адекватна
12	20	19		1		95,00%	завищена
13	20	18	1	1		90,00%	завищена
14	20	16	2	2		80,00%	адекватна
15	20	14	3	2	1	70,00%	адекватна
16	20	20				100,00%	завищена
17	20	15	3	2		75,00%	адекватна
18	20	16	4			80,00%	адекватна
19	20	20				100,00%	завищена
20	20	16	3		1	80,00%	адекватна
21	20	16	4			80,00%	адекватна
22	20	18	2			90,00%	завищена
23	20	16	4			80,00%	адекватна
24	20	15	3	1	1	75,00%	адекватна
25	20	20				100,00%	завищена
26	20	18	2			90,00%	завищена
27	20	12	8			60,00%	адекватна
28	14	10	2	2		71,43%	адекватна
29	9	9				100,00%	завищена
30	14	13		1		92,86%	завищена
31	20	16	2	1		80,00%	адекватна
32	7	5	1	1		71,43%	адекватна
33	18	2	4	12		11,11%	низька
34	16	16				100,00%	завищена
35	17	14	1		1	82,35%	адекватна
36	20	18	2			90,00%	завищена
37	20	17	3			85,00%	адекватна
38	20	20				100,00%	завищена
39	20	18	2			90,00%	завищена
40	20	16	4			80,00%	адекватна
41	20	15	3	2		75,00%	адекватна
42	18	15	2	1		83,00%	адекватна
43	20	15	3		2	75,00%	адекватна
44	20	16	4			80,00%	адекватна

45	20	16	4			80,00%	адекватна
46	20	16	3	1		80,00%	адекватна
47	20	16	3		1	80,00%	адекватна
48	20	16	4			80,00%	адекватна
49	20	18	2			90,00%	завищена
50	20	19	1			95,00%	завищена
51	20	17	3			85,00%	адекватна
52	20	16	4			80,00%	адекватна
53	20	11	6	3		55,00%	низька
54	20	18	2			90,00%	завищена
55	20	15	2	3		75,00%	адекватна
56	20	13	1	6		65,00%	адекватна
57	9	5	1	3		55,56%	низька
58	20	9	4	6	1	45,00%	низька
59	20	9	3	8		45,00%	низька
60	20	18		2		90,00%	завищена
61	20	19		1		95,00%	завищена
62	20	20				100,00%	завищена
63	20	19		1		95,00%	завищена
64	20	19		1		95,00%	завищена
65	16	5	1			63,00%	адекватна
66	20	18	2			90,00%	завищена
67	19	15		3	1	78,95%	адекватна
68	17	10	3	4		58,82%	низька
69	10	6	2	2		60,00%	адекватна
70	20	11	9			55,00%	низька
71	10	6	3	1		60,00%	адекватна
72	18	12	5		1	66,67%	адекватна
73	20	13	3	4		65,00%	адекватна
74	19	13	3	3		68,42%	адекватна
75	12	5	1	6		41,67%	низька
76	20	13		7		65,00%	адекватна
77	20	12	1	7		60,00%	адекватна
78	20	14	2	4		70,00%	адекватна
79	17	9	4	4		52,94%	низька
80	20	20				100,00%	завищена
81	14	10		2	2	71,43%	адекватна
82	17	13	3	1		76,47%	адекватна
83	20	13	3	4		65,00%	адекватна
84	17	9	5	3		52,94%	низька
85	20	6	3	8	3	30,00%	низька
86	20	17		3		85,00%	адекватна
87	9	6	1	1	1	66,67%	адекватна
88	17	12	3	1	1	71,00%	адекватна
89	19	12	5	2		63,16%	адекватна
90	9	2	4	1	2	22,22%	низька
91	11	8	3			72,73%	адекватна
92	20	12		8		60,00%	адекватна
93	20	12	4	3	1	60,00%	адекватна
94	20	16		4		80,00%	адекватна

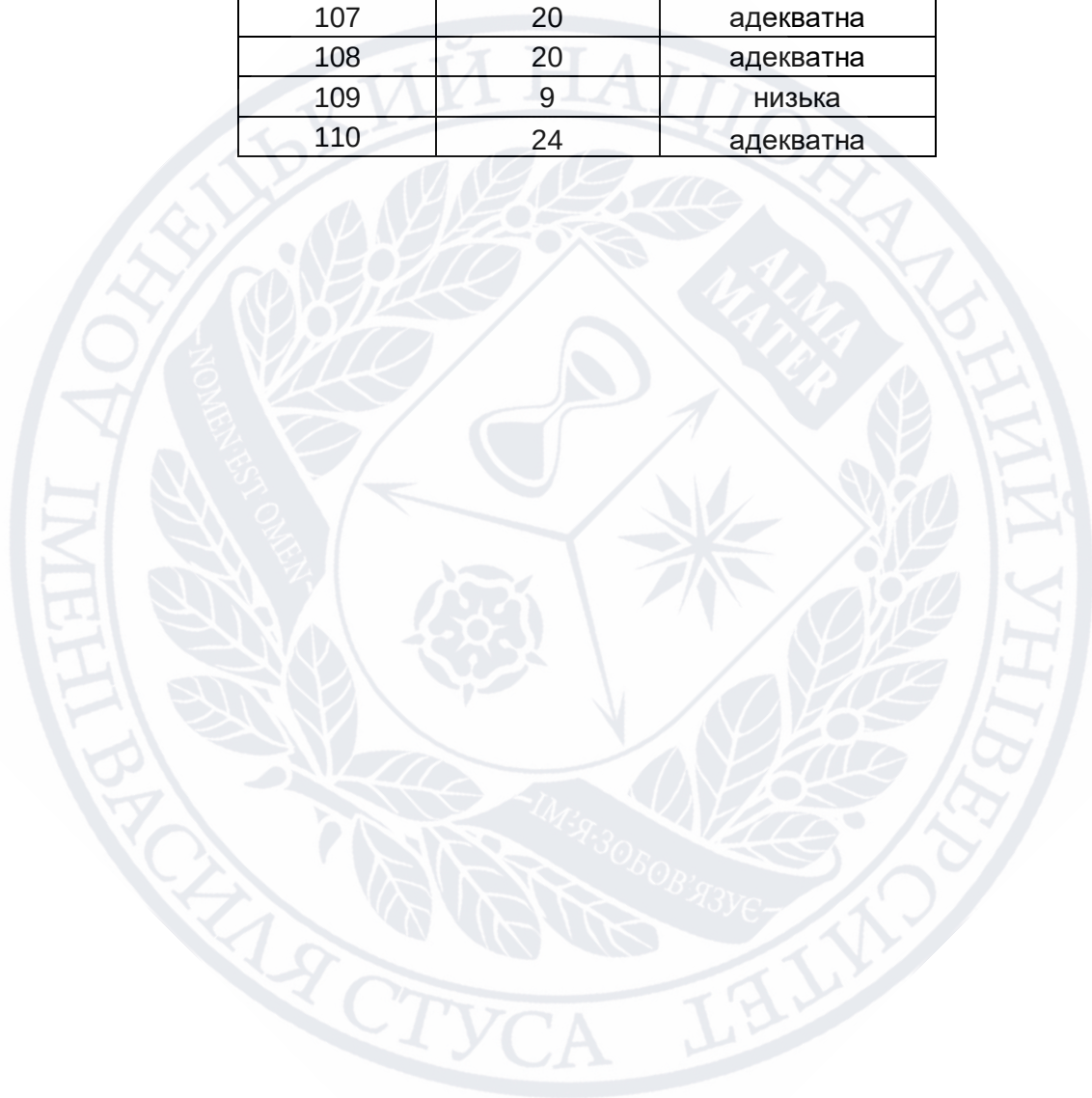
95	20	12	3	5		60,00%	адекватна
96	20	16	2	2		80,00%	адекватна
97	20	11	7	2		55,00%	низька
98	20	18	1	1		90,00%	завищена
99	20	14	2	4		70,00%	адекватна
100	13	12		2		92,31%	завищена
101	20	12	4	4		60,00%	адекватна
102	10	10				100,00%	завищена
103	20	13	2	5		65,00%	адекватна
104	20	12		5	3	60,00%	адекватна
105	13	8	4	1		61,54%	адекватна
106	13	11	2			84,62%	адекватна
107	11	6	5			54,55%	низька
108	9	6	3			66,67%	адекватна
109	20	15	2		3	75,00%	адекватна
110	20	20				100,00%	завищена



№ респондента	Кіл-ть балів	Рівень самоповаги
1	13	низька
2	17	адекватна
3	22	адекватна
4	25	адекватна
5	18	адекватна
6	25	висока
7	23	адекватна
8	20	адекватна
9	17	адекватна
10	20	адекватна
11	12	низька
12	17	адекватна
13	27	висока
14	15	низька
15	21	адекватна
16	12	низька
17	23	адекватна
18	16	адекватна
19	27	висока
20	24	висока
21	19	адекватна
22	16	адекватна
23	23	адекватна
24	13	низька
25	28	висока
26	18	адекватна
27	16	адекватна
28	19	адекватна
29	25	висока
30	29	висока
31	19	адекватна
32	25	висока
33	5	низька
34	24	висока
35	14	низька
36	27	висока
37	15	низька
38	24	висока
39	17	адекватна
40	10	низька
41	24	висока
42	24	висока
43	24	висока
44	23	адекватна
45	12	низька
46	14	низька

47	23	адекватна
48	20	адекватна
49	23	адекватна
50	22	адекватна
51	21	адекватна
52	18	адекватна
53	19	адекватна
54	23	адекватна
55	24	висока
56	22	адекватна
57	18	адекватна
58	19	адекватна
59	12	низька
60	24	висока
61	21	адекватна
62	21	адекватна
63	20	адекватна
64	20	адекватна
65	6	низька
66	21	адекватна
67	22	адекватна
68	25	висока
69	24	висока
70	13	низька
71	15	низька
72	14	низька
73	22	адекватна
74	14	низька
75	18	адекватна
76	18	адекватна
77	17	адекватна
78	18	адекватна
79	11	низька
80	22	адекватна
81	23	адекватна
82	23	адекватна
83	18	адекватна
84	18	адекватна
85	18	адекватна
86	21	адекватна
87	22	адекватна
88	17	адекватна
89	23	адекватна
90	10	низька
91	19	адекватна
92	22	адекватна
93	20	адекватна
94	20	адекватна
95	29	висока
96	16	адекватна

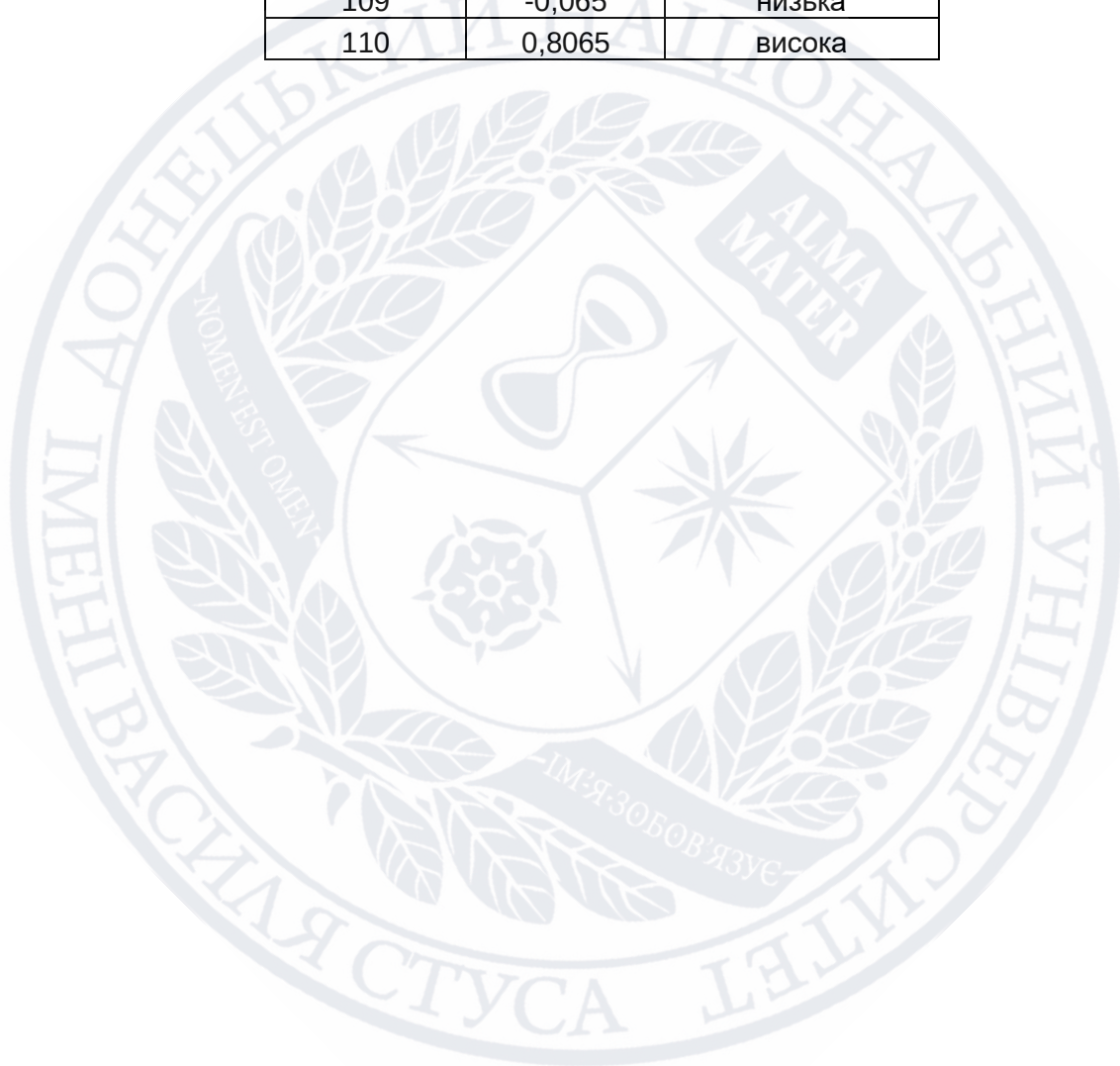
97	16	адекватна
98	19	адекватна
99	24	висока
100	15	низька
101	24	висока
102	24	висока
103	23	адекватна
104	27	висока
105	23	адекватна
106	16	адекватна
107	20	адекватна
108	20	адекватна
109	9	низька
110	24	адекватна



№ респондента	Коефіцієнт самооцінки	Рівень самооцінки
1	0,578	адекватна
2	0,7345	висока
3	0,2695	низька
4	0,841	висока
5	0,7675	висока
6	0,7495	висока
7	0,3055	низька
8	0,3917	низька
9	0,658	адекватна
10	0,7255	висока
11	0,172	низька
12	0,1697	низька
13	0,6827	адекватна
14	0,3272	низька
15	0,7472	висока
16	0,0875	низька
17	0,6452	адекватна
18	0,4712	адекватна
19	0,7727	висока
20	0,7757	висока
21	0,5515	адекватна
22	-0,0145	низька
23	0,8042	висока
24	0,341	низька
25	0,865	висока
26	0,5147	адекватна
27	0,6265	адекватна
28	0,0685	низька
29	0,733	висока
30	0,8395	висока
31	0,5275	адекватна
32	0,3895	низька
33	-0,527	низька
34	0,571	адекватна
35	-0,293	низька
36	0,3595	низька
37	0,805	низька
38	0,7465	висока
39	0,2207	низька
40	-0,266	низька
41	0,04	низька
42	0,7472	висока
43	0,871	висока
44	0,2875	низька
45	-0,5225	низька
46	-0,1722	низька
47	0,6782	адекватна

48	0,4457	адекватна
49	0,5567	адекватна
50	0,886	висока
51	0,856	висока
52	0,507	адекватна
53	0,717	висока
54	0,592	адекватна
55	0,7937	висока
56	0,9265	висока
57	0,4975	адекватна
58	0,6805	адекватна
59	-0,2562	низька
60	0,8035	висока
61	0,817	висока
62	0,8875	висока
63	0,8492	висока
64	0,4225	адекватна
65	-0,6455	низька
66	0,8312	висока
67	0,766	висока
68	0,583	адекватна
69	0,439	адекватна
70	-0,1445	низька
71	0,0145	низька
72	0,409	адекватна
73	0,7307	висока
74	-0,473	низька
75	0,9685	висока
76	0,8005	висока
77	0,346	низька
78	-0,1047	низька
79	0,223	низька
80	0,829	висока
81	0,448	адекватна
82	0,229	низька
83	0,898	висока
84	-0,2135	низька
85	0,376	низька
86	0,6452	адекватна
87	0,598	адекватна
88	-0,011	низька
89	0,46	адекватна
90	0,1435	низька
91	0,7555	висока
92	0,4105	адекватна
93	0,826	висока
94	0,3535	низька
95	0,985	висока
96	0,6355	адекватна
97	-0,2292	низька

98	0,178	низька
99	0,433	адекватна
100	-0,116	низька
101	0,178	низька
102	0,541	адекватна
103	0,556	адекватна
104	0,8652	висока
105	0,7975	висока
106	0,649	адекватна
107	0,496	адекватна
108	0,1022	низька
109	-0,065	низька
110	0,8065	висока



Додаток М

Розрахунок індексу сценічного бар'єра респондентів

№ респондента	Шкала I	Шкала II	Шкала III	Шкала IV	Шкала V	Шкала VI	Шкала VII	Шкала VIII	ІнБ
---------------	---------	----------	-----------	----------	---------	----------	-----------	------------	-----

1	29	41	38	42	34	27	31	46	37,29
2	33	34	34	35	42	27	42	43	37,57
3	26	34	20	31	32	44	30	26	28,43
4	15	29	14	15	20	19	22	14	18,43
5	34	31	28	18	35	26	32	27	29,29
6	26	33	21	25	33	13	24	17	25,57
7	18	30	28	27	23	14	23	27	25,14
8	31	37	22	20	19	28	17	14	22,86
9	22	35	34	35	21	31	28	38	30,43
10	41	27	19	15	23	21	34	16	25,00
11	30	39	38	36	29	26	28	41	34,43
12	36	38	18	24	24	24	28	14	26,00
13	26	14	13	12	21	22	18	12	16,57
14	34	39	33	32	32	25	36	32	34,00
15	17	14	24	18	14	25	19	16	17,43
16	31	19	23	18	16	19	23	20	21,43
17	27	21	18	17	15	20	23	21	20,29
18	35	37	40	38	35	27	45	41	38,71
19	12	16	9	13	13	21	16	11	12,86
20	4	17	23	14	22	16	19	13	16,00
21	23	32	30	30	17	17	34	24	27,14
22	29	29	32	31	25	25	28	20	27,71
23	14	23	22	29	29	14	22	25	23,43
24	29	27	27	37	37	24	29	41	32,43
25	19	15	14	8	15	14	19	12	14,57
26	29	32	40	33	31	23	36	34	33,57
27	19	25	20	24	22	31	22	23	22,14
28	22	26	26	26	28	22	26	24	25,43
29	16	22	21	20	24	15	14	23	20,00
30	12	21	14	16	20	25	26	14	17,57
31	27	27	28	23	33	29	20	14	24,57
32	1	13	8	10	12	14	16	8	9,71
33	25	29	26	25	25	23	16	32	25,43
34	24	24	17	21	11	27	11	9	16,71
35	23	33	25	19	21	30	22	37	25,71
36	0	15	12	20	27	28	24	12	15,71
37	26	30	33	27	32	31	37	40	32,14
38	22	16	18	21	13	35	16	12	16,86
39	13	24	18	22	28	20	29	25	22,71
40	32	27	32	35	14	32	37	34	30,14
41	17	18	20	15	13	32	32	23	19,71
42	24	13	14	15	16	44	23	24	18,43
43	14	18	11	14	9	27	14	23	14,71
44	17	24	30	27	23	25	26	21	24,00
45	30	33	37	40	44	28	45	43	38,86
46	30	24	19	17	28	24	34	33	26,43
47	21	21	13	19	18	14	23	26	20,14
48	24	24	30	19	24	28	28	25	24,86
49	16	24	21	26	31	10	26	24	24,00
50	24	24	18	23	20	33	9	7	17,86

51	13	22	19	25	28	17	32	33	24,57
52	12	15	8	5	9	17	16	2	9,57
53	33	24	31	15	20	17	29	26	25,43
54	20	25	19	7	15	26	17	16	17,00
55	15	23	18	8	20	30	23	31	19,71
56	11	30	29	22	22	29	35	37	26,57
57	14	12	15	17	20	23	16	27	17,29
58	20	29	24	24	23	21	24	26	24,29
59	21	34	37	39	41	23	41	34	35,29
60	30	30	25	25	17	23	31	28	26,57
61	32	28	35	28	26	30	21	15	26,43
62	26	29	18	14	19	26	22	21	21,29
63	24	30	26	30	26	34	10	24	24,29
64	27	26	33	26	28	35	29	18	26,71
65	38	37	44	44	45	36	39	48	42,14
66	10	14	11	17	10	36	8	1	10,14
67	18	16	14	8	9	24	12	5	11,71
68	17	18	18	9	23	17	12	3	14,29
69	25	32	30	31	29	39	37	30	30,57
70	40	36	26	31	23	28	22	37	30,71
71	31	43	32	20	27	25	28	34	30,71
72	29	33	32	21	13	32	23	28	25,57
73	18	18	16	15	20	30	12	20	17,00
74	32	41	40	30	28	22	28	36	33,57
75	5	12	8	12	9	32	9	4	8,43
76	17	24	16	10	8	23	6	8	12,71
77	22	26	23	26	16	38	18	26	22,43
78	33	41	27	20	27	31	24	33	29,29
79	38	30	22	15	19	35	29	26	25,57
80	29	34	27	20	17	33	28	20	25,00
81	18	13	18	18	19	17	13	15	16,29
82	14	30	28	26	27	32	29	18	24,57
83	35	37	33	32	25	28	35	35	33,14
84	31	36	33	36	32	26	28	34	32,86
85	42	36	27	34	27	33	29	38	33,29
86	42	35	29	35	16	29	30	38	32,14
87	41	43	45	40	45	23	46	46	43,71
88	21	33	16	0	27	18	26	28	21,57
89	13	28	16	22	15	26	14	8	16,57
90	30	36	23	31	24	28	39	36	31,29
91	20	26	23	22	24	19	22	23	22,86
92	25	39	23	29	28	25	20	26	27,14
93	25	14	15	6	12	18	9	8	12,71
94	35	38	28	29	29	27	27	39	32,14
95	35	39	27	34	31	10	28	35	32,71
96	39	24	16	9	16	22	7	16	18,14
97	36	42	41	44	38	25	37	40	39,71
98	32	32	24	25	22	30	29	32	28,00
99	20	25	16	18	19	18	15	14	18,14
100	23	27	26	29	20	21	16	26	23,86

101	30	37	21	26	29	29	31	22	28,00
102	9	13	14	9	12	18	22	17	13,71
103	31	37	27	35	40	24	31	40	34,43
104	34	35	25	19	24	26	18	0	22,14
105	30	9	9	12	9	30	19	9	13,86
106	44	33	31	31	29	22	26	34	32,57
107	32	35	40	36	42	27	39	44	38,29
108	23	28	21	14	8	30	27	18	19,86
109	37	33	36	23	20	41	23	41	30,43
110	17	32	34	24	23	33	21	23	24,86



Додаток Н

Зведена таблиця ІнБ та рівня самооцінки респондентів

№ респондента	Рівень самооцінки за методикою М.Куна	Рівень самоповаги за методикою А. Розенберга	Рівень самооцінки кін-го виміру самооцінки С.Будасі	ІнБ
1	адекватна	низька	адекватна	37,29
2	адекватна	адекватна	висока	37,57
3	завищена	адекватна	низька	28,43
4	адекватна	адекватна	висока	18,43
5	адекватна	адекватна	висока	29,29
6	адекватна	висока	висока	25,57
7	адекватна	адекватна	низька	25,14
8	адекватна	адекватна	низька	22,86
9	адекватна	адекватна	адекватна	30,43
10	адекватна	адекватна	висока	25,00
11	адекватна	низька	низька	34,43
12	завищена	адекватна	низька	26,00
13	завищена	висока	адекватна	16,57
14	адекватна	низька	низька	34,00
15	адекватна	адекватна	висока	17,43
16	завищена	низька	низька	21,43
17	адекватна	адекватна	адекватна	20,29
18	адекватна	адекватна	адекватна	38,71
19	завищена	висока	висока	12,86
20	адекватна	висока	висока	16,00
21	адекватна	адекватна	адекватна	27,14
22	завищена	адекватна	низька	27,71
23	адекватна	адекватна	висока	23,43
24	адекватна	низька	низька	32,43
25	завищена	висока	висока	14,57
26	завищена	адекватна	адекватна	33,57
27	адекватна	адекватна	адекватна	22,14
28	адекватна	адекватна	низька	25,43
29	завищена	висока	висока	20,00
30	завищена	висока	висока	17,57
31	адекватна	адекватна	адекватна	24,57
32	адекватна	висока	низька	9,71
33	низька	низька	низька	25,43
34	завищена	висока	адекватна	16,71
35	адекватна	низька	низька	25,71
36	завищена	висока	низька	15,71
37	адекватна	низька	низька	32,14
38	завищена	висока	висока	16,86
39	завищена	адекватна	низька	22,71
40	адекватна	низька	низька	30,14
41	адекватна	висока	низька	19,71
42	адекватна	висока	висока	18,43
43	адекватна	висока	висока	14,71
44	адекватна	адекватна	низька	24,00

45	адекватна	низька	низька	38,86
46	адекватна	низька	низька	26,43
47	адекватна	адекватна	адекватна	20,14
48	адекватна	адекватна	адекватна	24,86
49	завищена	адекватна	адекватна	24,00
50	завищена	адекватна	висока	17,86
51	адекватна	адекватна	висока	24,57
52	адекватна	адекватна	адекватна	9,57
53	низька	адекватна	висока	25,43
54	завищена	адекватна	адекватна	17,00
55	адекватна	висока	висока	19,71
56	адекватна	адекватна	висока	26,57
57	низька	адекватна	адекватна	17,29
58	низька	адекватна	адекватна	24,29
59	низька	низька	низька	35,29
60	завищена	висока	висока	26,57
61	завищена	адекватна	висока	26,43
62	завищена	адекватна	висока	21,29
63	завищена	адекватна	висока	24,29
64	завищена	адекватна	адекватна	26,71
65	низька	низька	низька	42,14
66	завищена	адекватна	висока	10,14
67	адекватна	адекватна	висока	11,71
68	низька	висока	адекватна	14,29
69	адекватна	висока	адекватна	30,57
70	низька	низька	низька	30,71
71	адекватна	низька	низька	30,71
72	адекватна	низька	адекватна	25,57
73	адекватна	адекватна	висока	17,00
74	адекватна	низька	низька	33,57
75	низька	адекватна	висока	8,43
76	адекватна	адекватна	висока	12,71
77	адекватна	адекватна	низька	22,43
78	адекватна	адекватна	низька	29,29
79	низька	низька	низька	25,57
80	завищена	адекватна	висока	25,00
81	адекватна	адекватна	адекватна	16,29
82	адекватна	адекватна	низька	24,57
83	адекватна	адекватна	висока	33,14
84	низька	адекватна	низька	32,86
85	низька	адекватна	низька	33,29
86	адекватна	адекватна	адекватна	32,14
87	адекватна	адекватна	адекватна	43,71
88	адекватна	адекватна	низька	21,57
89	адекватна	адекватна	адекватна	16,57
90	низька	низька	низька	31,29
91	адекватна	адекватна	висока	22,86
92	адекватна	адекватна	адекватна	27,14
93	адекватна	адекватна	висока	12,71
94	адекватна	адекватна	низька	32,14

95	адекватна	висока	висока	32,71
96	адекватна	адекватна	адекватна	18,14
97	низька	адекватна	низька	39,71
98	завищена	адекватна	низька	28,00
99	адекватна	висока	адекватна	18,14
100	завищена	низька	низька	23,86
101	адекватна	висока	низька	28,00
102	завищена	висока	адекватна	13,71
103	адекватна	адекватна	адекватна	34,43
104	адекватна	висока	висока	22,14
105	адекватна	адекватна	висока	13,86
106	адекватна	адекватна	адекватна	32,57
107	низька	адекватна	низька	38,29
108	адекватна	адекватна	низька	19,86
109	адекватна	низька	низька	30,43
110	завищена	адекватна	висока	24,86

