



УДК 159.9: 37.015.32

DOI [10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113)





Поступила в редакцию / Received 24.05.2022

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 20.06.2022

Принята к публикации / Accepted 04.07.2022

оригинальная статья

Сценическая тревога и ее коррекция у учащихся музыкальной школы

Юрьева Татьяна Владиславовна¹  , Давыдова Юлия Сергеевна¹ ,
Страчкова Мария Владимировна¹ , Волкова Анна Владимировна² 

¹ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

²ТОГБОУ ВО «Тамбовский государственный
музыкально-педагогический институт имени С.В. Рахманинова»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Советская, 87

✉ yurevatv@gmail.com

Аннотация. Задачей исследования является изучение тревожности и особенностей функций исполнительской системы головного мозга у учащихся детской музыкальной школы. В исследовании использовались: анкета для сбора общей информации, восьмицветовой тест Люшера для диагностики тревожности и тест Струпа для определения ригидности мышления. Целью исследования являлось изучение тревожности музыкантов младшего школьного возраста и особенности функций исполнительской системы головного мозга, точнее – префронтальной коры, до и после прохождения занятий с помощью «Тетради коррекции сценического волнения». Объектом исследования являются личностные характеристики музыкантов и функции исполнительской системы. Предметом исследования являются тревожность, когнитивная ригидность и саморегуляция у музыкантов до и после прохождения серии занятий с помощью «Тетради коррекции сценического волнения». «Тетрадь коррекции сценического волнения» позволила снизить показатели тревожности у учащихся в детской музыкальной школе, не ухудшая исполнительных способностей лобных долей головного мозга. В дальнейшем планируется апробация тетради на детях разных возрастных категориях на базе детской музыкальной школы, а также разработка программы для коррекции сценического волнения у одаренных детей из разных творческих направлений – музыка, хореография, актерское мастерство, поэзия. Данное исследование позволяет активизировать решение проблемы «сценической тревоги».

Ключевые слова: сценическая тревога; общая тревожность; саморегуляция; когнитивная ригидность; когнитивная пластичность; коррекция тревожности; социальное тревожное расстройство

Конфликт интересов отсутствует

Для цитирования: Юрьева Т.В., Давыдова Ю.С., Страчкова М.В., Волкова А.В. Сценическая тревога и ее коррекция у учащихся музыкальной школы // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2022. Т. 21. № 2. С. 106-113. DOI [10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113)

Music performance anxiety and it's correction among students of the children's music school

Tatiana V. Yureva¹ , Yulia S. Davydova¹ ,
Maria V. Strachkova¹ , Anna V. Volkova² 

¹ Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

²Tambov State Musical Pedagogical Institute named after S.V. Rachmaninov

87 Sovetskaya St., Tambov 392000, Russian Federation

✉ yurevatv@gmail.com

Abstract. The purpose of the research is to study music performance anxiety and characteristics of the functions of the executive system of the brain among students of the children's music school. In our research, we use questionnaire for collecting general information, Lusher's test for the diagnosis of anxiety and Stroop test for the determination of rigidity/plasticity of thinking. The aim of the research is to study the anxiety of musicians of primary school age and the features of the functions of the executive system of the brain, more precisely, the prefrontal cortex, before and after classes with the help of the "Music Performance Anxiety Correction Notebook". The subject of the research is anxiety, cognitive rigidity and self-regulation among musicians before and after passing a series of classes with the help of the "Music Performance Anxiety Correction Notebook". The Notebook made it possible to reduce anxiety indicators in students at a children's music school without impairing the executive abilities of the frontal lobes. In the future, we plan to test the notebook on children of different age categories in children's music school, as well as to develop a program for music performance anxiety correction among gifted children from different creative directions – music, choreography, acting, poetry. This research allows us to develop further the problem of "music performance anxiety" in Russia.

Keywords: music performance anxiety; general anxiety; self-regulation; cognitive rigidity; cognitive flexibility; anxiety correction; social anxiety disorder

There is no conflict of interests

For citation: Yureva T.V., Davydova Y.S., Strachkova M.V., Volkova A.V. Music performance anxiety and it's correction among students of the children's music school. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal «Gaudeamus» = Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2022, vol. 21, no. 2, pp. 106-113. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-21-2-106-113)

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия организации учебно-воспитательного процесса учреждений начального музыкального образования требуют постоянного включения учащегося в концертную деятельность. Учеба в детской музыкальной школе предполагает формирование важной компетенции у выпускника – навыка публичных концертных выступлений. Концертная практика является основной частью обучения игре на инструменте, предоставляя возможность реализации художественно-творческого потенциала учащегося младшего школьного возраста. Воспитание исполнительских навыков формируется пу-

тем разных форм публичных выступлений, где постепенно закладывается художественный вкус, мастерство, индивидуальная манера исполнения будущего музыканта [1].

Несмотря на важность навыка публичных выступлений, такая практика часто является триггером, или «спусковым крючком», для развития сценической тревоги. Многие музыканты, описывая свой опыт в учебной и профессиональной деятельности, сообщают о тяжелых симптомах, сопровождающих их каждое выступление. Иногда симптомы оказываются так невыносимы, что музыканты прекращают творческую деятельность, а порой у них развивается социальное тревожное расстройство.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для решения задач исследования применялись теоретические методы – анализ, сравнение и обобщение при изучении психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме и эмпирические (анкетирование, констатирующий и формирующий эксперимент). Практическое исследование проводилось на базе Тамбовского государственного музыкально-педагогического института имени Рахманинова в рамках проекта «Психологическое сопровождение подготовки музыкантов-исполнителей». Выборка исследования состояла из учащихся в младших классах учреждения, всего участвовали 14 испытуемых нескольких направлений обучения – «Вокал», «Сольфеджио», «Фортепиано».

Целью исследования являлось изучение тревожности музыкантов младшего школьного возраста и особенности функций исполнительской системы головного мозга, точнее – префронтальной коры, до и после прохождения занятий с помощью «Тетради коррекции сценического волнения».

Объектом исследования являются личностные характеристики музыкантов и функции исполнительской системы.

Предметом исследования являются тревожность, когнитивная ригидность и саморегуляция у музыкантов до и после прохождения серии занятий с помощью «Тетради коррекции сценического волнения».

Нами предполагалось, что после проведения серии занятий у учащихся снизится уровень тревожности, а функции исполнительской системы головного мозга не изменятся.

В ходе исследования мы использовали несколько методик.

1. Анкетирование для получения общей информации об испытуемом.

2. Восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера) для диагностики уровня тревожности испытуемого. Этот тест широко используется психологами и в научных исследованиях, и в практической деятельности [2].

3. Тест Дж.Р. Струпа для диагностики когнитивной ригидности/пластичности. Концепция данного теста построена так, что произвольная регуляция участникам требуется на этапе усвоения инструкции и вхождения в за-

дание, а затем должен происходить переход к автоматизации процессов, где ведущим регуляторным компонентом становится торможение нерелевантных стимулов [3].

На первом этапе нами была осуществлена диагностика музыкантов-школьников при помощи анкетирования, теста Люшера и теста Дж.Р. Струпа. Далее были проведены 12 занятий по специально составленной «Тетради коррекции сценического волнения», в которую входили упражнения разных типов: дыхательные релаксационные упражнения, упражнения для визуализации, развития самооценки, моделирования, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, арт-терапия в форме раскрасок-мандал. На последующем этапе проводилась повторная диагностика группы после проведения занятий по «Тетради коррекции сценического волнения» с целью выявить различия до проведения занятий и после. Заключительный этап подразумевал анализ собранных нами данных, их интерпретацию и формулировку вывода.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

«Сценическая тревога» (она же Music performance anxiety или МРА) – это вид социального тревожного расстройства по классификации DSM-5. Оно встречается как среди профессиональных музыкантов, так и среди людей, только начинающих свое музыкальное обучение. Статистические исследования показывают, что этим видом тревоги страдают 15–25 % профессиональных оркестровых музыкантов и 21–23 % студентов университетов.

Как отмечают исследователи, существует несколько наиболее значимых факторов, влияющих на формирование и проявление социального тревожного расстройства, как его классифицируют в DSM-5 [4].

Исследования, которые были проведены среди студентов консерватории и ее работников, показывают, что у первых показатель сценической тревоги значительно выше. Среди основных причин, которые распознают сами учащиеся, они выделяют недостаточную подготовку, самокритику, общую неуверенность, сложный репертуар, физическое перевозбуждение в моменты выступлений [5].

Методические рекомендации для формирования концертных навыков и отсутствия повышенного уровня тревожности у учащего-

ся требуют обращения внимания на несколько аспектов работы в данном направлении: занятия проводятся с выбором приоритетного направления – концертной деятельности, обращается внимание на возрастные особенности учащихся, так как большая часть начинает занятия в начальном школьном возрасте, который уникален в появлении нового стрессового фактора в жизни детей – смены воспитательной деятельности на образовательную; понимание, что наиболее стрессовый период для ребенка – это начало обучения, когда у ребенка появляется страх перед новой для него деятельностью, в которой у него еще отсутствуют особые навыки, понимание, волнение из-за реакции преподавателя, слушателей и родителей.

Большую роль в педагогическом процессе играют программы по формированию навыков концертного исполнения. Каждый преподаватель музыки старается воспитывать навыки, использующиеся детьми в концертной деятельности. Перед началом работы над формированием данного типа навыков перед педагогом встает вопрос определения начальных умений и навыков, наметка дальнейшего пути развития ребенка с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащегося. Другим важным параметром педагогической деятельности является активная концертная деятельность ученика. В развитии творческих способностей ребенка важную роль играют различные виды показательной деятельности, которая подразумевает публичные выступления. Несмотря на обогащение сценического опыта, снятия некоторых психологических и телесных зажимов, которые часто мешают ученикам сполна проявлять свои музыкальные способности, именно эта деятельность приносит проявления сценической тревожности, которые манифестируют себя в психофизиологических проявлениях, речь о которых пойдет далее [6].

Среди особо важных факторов, влияющих на сценическую тревожность, исследователи выделяют исполнительную функцию лобных долей головного мозга. При нормальном развитии она позволяет оценить опасность и принять решение о том, нужна ли дополнительная стимуляция организму в виде тревоги, которая мобилизует его ресурсы. Нормальное развитие функции лобных долей особенно важно для

музыкантов, так как они, по данным исследователей, отвечают за музыкальный анализ [7]. Следует отметить, что исследователи также подчеркивают наиболее частые проявления сценической тревоги у студентов консерваторий и музыкальных училищ женского пола.

Исследования среди выступающих в спортивных состязаниях показывают, что долгосрочная профессиональная тренировка двигательных навыков может вызвать структурную и функциональную пластичность в областях мозга, связанных с выдающимися способностями к скорости и координации, вызванными длительными тренировками [8].

При рассмотрении научных работ, учитывающих парциальные асимметрии головного мозга, оказывается, что парциальное доминирование левой лобной доли связано с более высокими показателями характеристик волевой регуляции в процессе целеобразования. Цель определяется в психологии как то, что способно реализовать человеческую потребность, образ предвосхищаемого конечного результата сознательной деятельности, в том числе и при публичном выступлении [9].

К такому фактору, как психологические особенности выступающего, относят несколько наиболее важных элементов психики, которые тесно связаны с музыкальными навыками и их развитием. Ригидность является неспособностью корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации [10]. Противоположностью ригидности научные исследователи считают психологическую гибкость, наиболее глубоко рассматриваемую в терапии принятия и ответственности. Исследования сценической тревожности, проведенные в США с применением терапии принятия и ответственности, показали, что данное направление, которое включало в себя развитие у музыкантов навыков медитации, релаксации и *mindfulness*, работа над осознанием собственных личностных ценностей, а также практика музыкальных выступлений среди других музыкантов, домашняя работа, помогло на долгое время изменить уровень сценической тревоги у испытуемых, что значительно улучшило качество выступлений музыкантов. Тем не менее авторы исследования указывают, что терапия принятия и ответственности призвана не уменьшить показатели тревоги и стресса, а сформировать психологическую

гибкость в случае проявления симптомов и их последующее принятие [11].

По данным ученых, тревожность может значительно повыситься, если выступающий боится негативной оценки [12]. Такая оценка может поступать как снаружи, так и изнутри ребенка: от родителей, педагогов, близких, других детей, а также по отношению к самому себе. Исследователи считают, что уровень критичности значительно повышается в период младшего школьного возраста и с возрастом показатель только увеличивается [13]. При этом особую роль в развитии критичности, в том числе и к переживаемым эмоциям, исследователи отводят лобным долям головного мозга, а также коре и высшим отделам головного мозга [14].

Влияние сценического волнения как формы социальной тревожности на психофизиологические процессы у ребенка разнообразны, среди них исследователи разных стран выделяют:

- синдром гипервентиляции – приступ аномально учащенного дыхания, который может провоцировать головокружение. В случае длительного приступа может приводить человека к потере сознания [15];

- изменения сердечного ритма – среди них выделяют тахикардию (учащенное по сравнению с нормой сердцебиение) и брадикардию (замедление частоты сердечных сокращений), которая может приводить к замедлению сердечных сокращений и потере сознания человеком [16];

- изменение работы когнитивных функций и аффективных реакций – проявление страхов ошибок, разочарования, повторения неудачного опыта выступления [17];

- тремор – колебательные произвольные движения разных частей тела, появляющиеся при поражении нервной системы [18].

Избегание ситуаций, приводящих к проявлениям тревоги, в некоторых случаях приводит к полному отказу от музыкальной деятельности, а иногда и пейрафобии – особому виду страха, которому подвержены люди, столкнувшиеся с требованием выступить перед аудиторией [19].

Исследования указывают на то, что уменьшение проявления симптомов тревоги, в том числе тяжелых, не так действенно, как переобучение психики музыканта и формирование

психологической гибкости в моменты тревоги. Для этого применяют различные методы: йогу, медитации, техники прогрессивной мускульной релаксации, арт-терапию, методы когнитивной реструктуризации. Данные методы не призваны уменьшать симптомы тревоги, а созданы для формирования психологической гибкости. Среди психологических направлений, которые имеют достаточную базу исследований в области сценического волнения, выделяют когнитивно-поведенческую терапию, экспозиционную терапию, терапию принятия и ответственности. Данное расстройство часто требует не только применения психологических методов, но и медикаментозных.

Тем не менее проблемы, связанные со сценической тревогой, не появляются исключительно у музыкантов: по данным исследователей, от них также страдают и публичные деятели, спортсмены, танцоры, актеры и представители других профессий, а значит, что и решение этой проблемы может помочь значительному количеству людей, связанных с публичной жизнью.

Первичное тестирование, проведенное до серии занятий по «Тетради коррекции сценического волнения», показало, что у 78,5 % учащихся показатели ригидности/гибкости (ID) по тесту Дж.Р. Струпа ниже принятой возрастной нормы. Это свидетельствует о том, что испытуемые с легкостью подавляют значение слова и называют цвета. Относительные значения интерференции (IR) принимают значения выше нормы у 64,2 % учащихся, что показывает гибкий контроль и сильную автоматизацию познавательных функций.

Восьмицветовой тест М. Люшера показал, что первоначально 35,7 % учащихся имели незначительный уровень тревожности, 42,9 % учащихся – эмоциональную напряженность, 21,4 % были в состоянии дезадаптации, наиболее тяжелом состоянии тревожности.

Далее проводилась серия из 12 занятий по разработанной тетради. Задания в тетради включают упражнения на медитацию, визуализацию, формирование уверенности, дыхание, а также раскраски-мандалы. На одно занятие по тетради отводилось 20–25 минут, занятия проводились два раза в неделю.

По результатам теста Дж.Р.Струпа для выявления уровня развития исполнительных способностей первоначально дети уже показали

легкость, с которой проходили тест. Критерий, который нам был интересен – интерференция (IR) – показал, что учащиеся способны эффективно тормозить более приоритетные вербальные функции ради восприятия цвета.

После прохождения занятий дети вновь прошли тест – оказалось, что показатели статистически достоверно не различаются, то есть не произошло ни ухудшения, ни улучшения показателей. Они одинаково хорошо справились с тестом как в первый, так и во второй раз.

После прохождения тетради коррекции у участников появились значительные улучшения показателя тревожности – уже у 78,6 % была незначительная тревожность, у 14,3 % – эмоциональная напряженность, и всего у 7,1 % было выявлено состояние дезадаптации.

Для статистической проверки был использован *t*-критерий Стьюдента для зависимых выборок, который показал, что уровень тревожности участников после тренинга уменьшился статистически достоверно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сценическая тревожность – часто тяжелое состояние, не только затрагивающее саму си-

туацию вступления, но и способное оказать комплексное биопсихосоциальное воздействие на человека.

В ходе использования «Тетради коррекции сценического волнения» удалось снизить тревожность учащихся в детской музыкальной школе. Показатели исполнительных функций лобных долей головного мозга, согласно проведенному тесту Дж.Р. Струпа, не изменились. Можно полагать, что упражнения не ухудшили показатели исполнительных функций, но при этом улучшили показатели тревожности. Следовательно, при уменьшении тревожности учащихся музыке не пострадала способность к музыкальному анализу.

«Тетрадь коррекции сценического волнения» позволила снизить показатели тревожности у учащихся в детской музыкальной школе, не ухудшая исполнительных способностей лобных долей.

В дальнейшем планируется апробация тетради на детях разных возрастных категориях на базе детской музыкальной школы, а также разработка программы для коррекции сценического волнения у одаренных детей из разных творческих направленностей – музыка, хореография, актерское мастерство, поэзия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова А.В. Воспитание концертно-исполнительских навыков учащихся фортепианного класса в современных условиях // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25. № 185. С. 176-183. DOI [10.20310/1810-0201-2020-25-185-176-183](https://doi.org/10.20310/1810-0201-2020-25-185-176-183)
2. Воронин Р.М., Огородников В.И. Применение модифицированного теста Люшера для оценки эффективности техник психической саморегуляции у курсантов Академии ФСИН России // Прикладная юридическая психология. 2020. № 1 (50). С. 23-29. DOI [10.33463/2072-8336.2020.1\(50\).023-029](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.1(50).023-029)
3. Добрынина Л.А., Гаджиева З.Ш., Морозова С.Н., Кремнева Е.И., Кротенкова М.В., Кашина Е.М., Поддубская А.А. Управляющие функции мозга: функциональная магнитно-резонансная томография с использованием теста Струпа и теста серийного счета про себя у здоровых // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2018. Т. 118. № 11. С. 64-71.
4. Matei R., Ginsborg J. Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works // BJPsych International. 2017. Vol. 14. № 2. P. 33-35.
5. Ascenso S., Perkins R., Williamon A. Resounding meaning: a PERMA wellbeing profile of classical musicians // Frontiers in Psychology. 2018. P. 1895. DOI [10.3389/fpsyg.2018.01895](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895)
6. Гусева Ю.Е. Подготовка обучающихся к публичным выступлениям как задача педагога дополнительного образования // Личность. Общество. Образование. Образование и нравственные ориентиры человека в современном обществе. СПб.: ГАОУ ДПО «ЛЮИРО», 2020. С. 111-117.
7. Павлов А.Е. Музыкальная деятельность и ее мозговая организация // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. № 4. С. 92-98.
8. Сунцов С.А. Характеристика свойств внимания спортсменов-единоборцев 12 лет // Arctic Environmental Research. 2013. № 2. С. 96-99.

9. Москвин В.А., Москвина Н.В. Исследование индивидуально-психологических особенностей у юных спортсменов разного возраста с учетом проявлений асимметрии // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. № 3. С. 126-130.
10. Зинченко В.П., Мещераков Б.Г. Психологический словарь. М.: Астрель, 2004. 201 с.
11. Juncos D.G. et al. Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: a pilot study with student vocalists // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. P. 986-990.
12. Urruzola M.V., Bernaras E. Music performance anxiety in 8- to 12-Year-Old children // *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*. 2020. Vol. 25. № 1. P. 76-83.
13. Копылова Т.Ю. Особенности проявления критичности младших школьников при решении учебных и нравственных задач: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб.: 2001. 22 с.
14. Горбунов И.А. и др. Осознание эмоций: психофизиологический механизм формирования самоотчета об эмоциональном состоянии // Мышление и речь. Подходы, проблемы, решения: 15 Международные чтения памяти Л.С. Выготского. М.: РГГУ, 2014. С. 146-150.
15. Studer R. et al. Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students // *Journal of Psychosomatic Research*. 2011. Vol. 70. № 6. P. 557-564.
16. Билич Г. Большой толковый медицинский словарь. Основные термины и понятия по медицине. М.: Издательство Вече, АСТ, 2001. 592 с.
17. Захарова О.Ю., Михалева А.А. Влияние причин исполнительской тревоги на выбор стратегии совладающего поведения // Музыкальное исполнительство и педагогика: история, теория, практика. Курск: ОБУК «Участок оперативной полиграфии», 2018. С. 40-46.
18. McGrath C.E. Music Performance Anxiety Therapies: a Review of the Literature. University of Illinois at Urbana-Champaign, 2012.
19. Снегурова Т.А. Фактор стресса в преподавании иностранных языков. Харьков: НТУ «ХПИ», 2019. 126 с.

REFERENCES

1. Volkova A.V. The upbringing of the performance skills of the piano class students in contemporary conditions. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*, 2020, vol. 25, no. 185, pp. 176-183. (In Russian). DOI [10.20310/1810-0201-2020-25-185-176-183](https://doi.org/10.20310/1810-0201-2020-25-185-176-183)
2. Voronin R.M., Ogorodnikov V.I. Application of the modified Lusher test to evaluate the effectiveness of mental selfregulation techniques among cadets of the Academy of the FPS of Russia. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya = Applied Legal Psychology Scientific Journal*, 2020, no. 1 (50), pp. 23-29. (In Russian). DOI [10.33463/2072-8336.2020.1\(50\).023-029](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.1(50).023-029)
3. Dobrynina L.A., Gadzhieva Z.Sh., Morozova S.N., Kremneva E.I., Krotenkova M.V., Kashina E.M., Poddubskaya A.A. Executive functions: fMRI of healthy volunteers during stroop test and the serial count test. *Zhurnal neurologii i psikiatrii imeni SS Korsakova = S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 2018, vol. 118, no. 11, pp. 64-71. (In Russian).
4. Matei R., Ginsborg J. Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *BJPsych International*, 2017, vol. 14, no. 2, pp. 33-35.
5. Ascenso S., Perkins R., Williamon A. Resounding meaning: a PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*, 2018, pp. 1895. DOI [10.3389/fpsyg.2018.01895](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895)
6. Guseva Yu.E. Preparing students for public speaking as a task of a teacher of additional education. In: Personality. Society. Education. Education and Moral Guidelines of a Person in Modern Society. St. Petersburg, 2020, pp. 111-117. (In Russian).
7. Pavlov A.E. Musical activity and its cerebral organization. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Moscow University Psychology Bulletin*, 2007, no. 4, pp. 92-98. (In Russian).
8. Suntsov S.A. Characteristics of attention in 12-year-old boxers. *Arctic Environmental Research*, 2013, no. 2, pp. 96-99. (In Russian).
9. Moskvina N.V., Moskvina N.V. Investigation of individual-psychological peculiarities in young sportsmen of different age with accounting of asymmetry advances. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport*, 2017, no. 3, pp. 126-130. (In Russian).
10. Zinchenko V.P., Meshcheryakov B.G. Psychological Dictionary. Moscow, Astrel Publ., 2004, 201 p. (In Russian).
11. Juncos D.G. et al. Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: a pilot study with student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 2017, vol. 8, pp. 986-990.

12. Urruzola M.V., Bernaras E. Music performance anxiety in 8- to 12-Year-Old children. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 2020, vol. 25, no. 1, pp. 76-83.
13. Kopylova T.Yu. Features of the Manifestation of Criticality of Younger Schoolchildren in Solving Educational and Moral Issues. Cand. psychol. sci. thesis synopsis. St. Petersburg, 2001, 22 p. (In Russian).
14. Gorbunov I.A. et al. Awareness of emotions: a psychophysiological mechanism for the formation of a self-report on the emotional state. In: *Thinking and Speech. Approaches, Issues, Solutions*. Moscow, RSUH Publ., 2014, pp. 146-150. (In Russian).
15. Studer R. et al. Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 2011, vol. 70, no. 6, pp. 557-564.
16. Bilich G. Large Explanatory Medical Dictionary. Basic Terms and Concepts in Medicine. Moscow, Veche, AST Publ., 2001, 592 p. (In Russian).
17. Zakharova O.Yu., Mikhaleva A.A. The influence of the causes of performance anxiety on the choice of coping behavior strategy. In: *Musical Performance and Pedagogy: History, Theory, Practice*. Kursk, 2018, pp. 40-46. (In Russian).
18. McGrath C.E. Music Performance Anxiety Therapies: a Review of the Literature. University of Illinois at Urbana-Champaign, 2012.
19. Snegurova T.A. Stress Factor in Teaching Foreign Languages. Kharkiv, 2019, 126 p. (In Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Юрьева Татьяна Владиславовна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической психологии. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: yurevatv@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9357-9087>

Вклад в статью: постановка проблемы, разработка концепции статьи, написание и корректура текста.

Давыдова Юлия Сергеевна – студентка Педагогического института. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: yul.dav@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6240-3508>

Вклад в статью: сбор статистических данных, анализ полученных данных.

Стречкова Мария Владимировна – студентка Педагогического института. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: morea.tsutmb@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2683-6626>

Вклад в статью: описание результатов и оформление выводов исследования.

Волкова Анна Владимировна – преподаватель кафедры музыкальной педагогики и художественного образования. Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт имени С.В. Рахманинова, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: anna-volkova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6048-7354>

Вклад в статью: критический анализ литературы, написание части текста.

Tatiana V. Yureva – Candidate of Psychology, Associate Professor, Head of General and Clinical Psychology Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

E-mail: yurevatv@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9357-9087>

Contribution: issue statement, article concept development, text writing and editing.

Yulia S. Davydova – Student of Pedagogical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

E-mail: yul.dav@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6240-3508>

Contribution: statistical data collection, obtained data analysis.

Maria V. Strachkova – Student of Pedagogical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

E-mail: morea.tsutmb@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2683-6626>

Contribution: results description and conclusions design.

Anna V. Volkova – Lecturer of Musical Pedagogy and Art Education Department. Tambov State Musical Pedagogical Institute named after S.V. Rachmaninov, Tambov, Russian Federation.

E-mail: anna-volkova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6048-7354>

Contribution: literature critical analysis, text part writing.