Ірина Степанівна Куліковська
Юлія Валеріївна Мережко
Анжеліна Олексіївна Швачка

Розвиток емоційної саморегуляції майбутніх викладачів вокалу як засіб подолання сценічного хвилювання

УДК 378.011.3-051:784]:159.942
DOI https://doi.org/10.24195/artstudies.2026-3.9

Ірина Степанівна Куліковська
доцент кафедри музики
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
ORCID: 0000-0002-9915-9390

Юлія Валеріївна Мережко
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри академічного
та естрадного вокалу
Київського столичного університету імені
Бориса Грінченка
ORCID: 0000-0001-5918-7496

Анжеліна Олексіївна Швачка
доцент, доцент кафедри оперного співу
Національної музичної академії України
«Київська консерваторія»
ORCID: 0009-0000-6322-7681

Дата першого надходження статті
до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після
рецензування: 09.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті:
09.11.2026

Дослідження присвячене теоретичному обґрунтуванню ролі емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу та висвітлення методів подолання сценічного хвилювання. Було використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння отриманих даних, індукція, дедукція. Конкретизовано сутність понять: «регуляція», «саморегуляція», «емоційна саморегуляція», «хвилювання», «сценічне хвилювання». Подано авторське визначення науковій дефініції «емоційна саморегуляція майбутніх артистів-вокалістів». На думку авторів, емоційна саморегуляція майбутніх викладачів – це інтегративна професійно значуща якість, що виявляється у здатності усвідомлено керувати власними емоційними переживаннями, контролювати рівень сценічного хвилювання, мобілізувати внутрішні психічні ресурси та підтримувати оптимальний емоційний стан для успішної вокально-виконавської діяльності й художньої інтерпретації музичного твору. Теоретично обґрунтовано роль емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу у закладах вищої освіти мистецького спрямування. Висвітлено існуючі методи подолання сценічного хвилювання у майбутніх артистів-вокалістів. Серед яких: тренінги та аутотренінги на налаштування себе на успішний виступ перед виходом на сцену; неодноразові репетиції виходу на сцену; проспівування «про себе» внутрішнім голосом програми перед концертним виступом; добре вивчена програма та закріплені з викладачем вокалу основні деталі концертного виступу і поведінки на сцені; післяконцертна підтримка зі сторони викладача, друзів, однолітків. На думку авторів, займатися розвитком емоційної саморегуляції у майбутніх викладачів вокалу вкрай необхідно під час освітнього процесу у закладах вищої освіти і поза його межами, тому що такі фахівці мають бути не тільки професійно підготовленими у виконавському плані, а й методично обізнаними, стресостійкими до будь-яких обставин, серед яких можна назвати і сценічний виступ на публіці.

Ключові слова: *саморегуляція, емоційна сфера особистості, майбутні музиканти, заклади вищої освіти, хвилювання, сцена.*

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиріч XXI століття під впливом політичних, економічних та соціально-культурних перетворень відбулись суттєві зміни в системі вищої освіти, що торкнулися і музично-педагогічної діяльності. У зв'язку з цим, фахова підготовка майбутніх викладачів вокалу набуває більш ґрунтовного теоретико-методичного обґрунтування та включає практикоорієнтоване навчання у закладах вищої освіти України.

Сучасний викладач вокалу має бути універсалом, який має буде обізнаним як у традиційних, так і інноваційних методиках співу, який вільно володітиме інформаційно-комунікаційними технологіями, зможе самостійно знаходити та обирати найбільш раціональні рішення виходу зі складних професійних ситуацій, об'єктивно проводити самоаналіз та самооцінювання власної педагогічної діяльності.

Аналіз актуальних досліджень дозволяє нам констатувати, що проблема розвитку емоційної саморегуляції є однією з важливих, які піднімають сучасні дослідники в останні роки.

Однак, можна підкреслити, що більшість науковців розглядають питання емоційної стійкості здобувачів-музикантів в умовах складних життєвих обставин (І. Візнюк, Ж. Колоскова, І. Чистякова) (2026), вокально-виконавської саморегуляції та виконавської стабільності у магістрів музичного мистецтва (Бянь Наньнань (2025), Сюй Вейвей), емоційно-вольової саморегуляції у майбутніх учителів музичного мистецтва (Чжу Цянь) (2020), подолання виконавської схвильованості у майбутніх викладачів-інструменталістів (Б. Богданевич), формування умінь саморегуляції емоційного стану студентів-вокалістів у процесі підготовки до сценічних виступів (О Цзяюй), кінезіологію як метод подолання страхів успіху та невдач і сценічне хвилювання як складову здоров'язбережувальних технологій у студентів творчих спеціальностей (К. Струкова, Л. Мержева (2024)).

Науковиця Ісаєнко Г. П. (2025) присвятила своє дисертаційне дослідження розкриттю питання формування навичок слухового самоконтролю майбутнього викладача мистецької школи на заняттях з інструментального ансамблю.

Зарубіжний дослідник Оу Цзяюй (2025) запропонував авторську методику формування умінь саморегуляції емоційного стану студентів-вокалістів під час підготовки до сценічних виступів.

Сучасні дослідники Процишина О. Ю. (2023) та Леонтієва С. Л. у своїх наукових пошуках звертаються до висвітлення проблеми розвитку навичок слухового самоконтролю як важливої складової вокальної підготовки майбутніх артистів-вокалістів, та до пошуку напрямів їх удосконалення у здобувачів-співаків у процесі фахової підготовки.

Науковці Бардашевська Я. М., Косяк Л. І. у своїх наукових доробках розкривають питання формування навичок вокально-слухового самоконтролю у майбутніх учителів у класі постановки голосу.

Такі дослідники як Власова С. А., Тімакова Ю. С. (2020), Іваненко М. В. аналізували сценічне хвилювання як недолік у учнів-вокалістів під час виконавської практики, та вивчали його як психічний стан у студентів-співаків, що виникає у процесі вивчення навчального репертуару.

Отже, дана проблематика на сьогоднішній день викликає жвавий інтерес у сучасних дослідників, але проблема розвитку емоційної саморегуляції, саме у майбутніх викладачів вокалу як засіб подолання сценічного хвилювання майже не розглянута та не розкрита у науково-методичній літературі, що зумовлює її вивчення та обґрунтування.

Тому, **метою статті** є теоретичне обґрунтування ролі емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу та висвітлення методів подолання сценічного хвилювання.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

– конкретизувати сутність понять: «регуляція», «саморегуляція», «емоційна саморегуляція», «хвилювання», «сценічне хвилювання»;

– дати авторське визначення науковій дефініції «емоційна саморегуляція майбутніх артистів-вокалістів»;

– теоретично обґрунтувати роль емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу у закладах вищої освіти мистецького спрямування;

– висвітлити існуючі методи подолання сценічного хвилювання у майбутніх артистів-вокалістів.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становлять системний, особистісно орієнтований, компетентнісний, діяльнісний і творчий підходи, які забезпечують комплексне розкриття сутності емоційної саморегуляції майбутніх викладачів вокалу та її значення у подоланні сценічного хвилювання. Системний підхід допоміг розглянути емоційну саморегуляцію як цілісне утворення, що охоплює усвідомлення власних емоційних станів, здатність до їх контролю та корекції, мобілізацію вольових ресурсів майбутніми викладачами вокалу. Особистісно орієнтований підхід сприяв урахуванню індивідуальних психоемоційних особливостей здобувачів вищої освіти та специфіки прояву сценічного хвилювання під час виступу на публіці. Компетентнісний підхід визначив спрямованість освітнього процесу на формування здатності майбутніх викладачів вокалу до емоційного самоконтролю та ефективної поведінки в умовах публічного виступу. Діяльнісний і творчий підходи передбачали розвиток навичок у студентів емоційної саморегуляції безпосередньо у процесі вокально-виконавської та концертної діяльності.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення наукових джерел, індукцію, дедукцію.

Результати та їх обговорення. Розгляд обраної проблеми дозволив нам визначити сучасних науковців, які розглядали сутність понять: «регуляція», «саморегуляція», «хвилювання», «сценічне хвилювання» у власних наукових дослідженнях.

Термін «регуляція» набув поширення у загальній теорії діяльності як пояснювальний принцип, який характеризує процеси її організації та керування нею. Д. Бречка визначає дефініцію «регуляція» як суб'єктну активність, яка спрямована на розвиток цілісності особистості та відбувається за рахунок системи вибору. На її думку, «регулювання поведінки виступає як механізм організації взаємодії та взаємин людей у всіх сферах життєдіяльності, що забезпечує керування і впорядкування всіх психологічних компонентів цього процесу» (Бречка, 2017, с. 172–173.). Наслідком успішної регуляції поведінки виступають гармонійні міжособистісні взаємини, продуктивна спільна діяльність і конструктивне спілкування з іншими людьми.

М. Р. Клименко поняття «саморегуляція» трактує як психологічний конструкт, який характеризує індивідуальний спосіб узгодження психічних процесів, станів, властивостей, і спрямований на компенсацію недостатньо розвинених та оптимізацію потенційних якостей і можливостей особистості (Клименко, 2017).

Сучасні науковці І. Корнієнко та Б. Барчі сутність дефініції «саморегуляція» трактують як процес свідомого управління власним психоемоційним станом, який здійснюється за допомогою вербальних засобів, уявних образів, а також контролю дихання і м'язового тонусу (Корнієнко, Барчі, 2024).

Процеси регуляції поведінки людини або її саморегуляції можуть відбуватися під час хвилювання, сутність цього поняття полягає у нервовому збудженні, стані неспокою, які зумовлені тривогою, страхом, радістю, чеканням тощо (Словник UA, 2026).

Сучасний дослідник Лонич Д. Р. у своїй науковій роботі узагальнює думки науковців щодо визначення поняття «сценічне хвилювання» та характеризує його як емоційний стан, що виникає перед

або під час виступу на публіці внаслідок очікування оцінювання нею його власних музично-виконавських здібностей та супроводжується психоемоційним напруженням артиста через можливе негативне сприйняття аудиторією (Лонич, 2023).

Переживати сценічне хвилювання доводиться не тільки музикантам-пачатківцям, а й і артистам з великим виконавським досвідом, що працюють у творчих колективах в оперних театрах, театрах оперетти, філармоніях, оркестрах, хорах тощо.

Тімакова Ю. С. підкреслює, що аналізуючи проблему сценічного хвилювання, треба звернути увагу на те, «що в цьому питанні багато факторів залежать від типу нервової системи та психофізіологічного устрою студента» (Тімакова, 2020, с. 79–80). Науковиця наголошує, що на кожну людину сценічне хвилювання може впливати по-різному і говорить про те, що не існує двох музикантів, які могли б пережвати однакові почуття та емоції в момент виходу на сцену для виступу (Тімакова, 2020).

На нашу думку, надмірного сценічного хвилювання студентом-виконавцем можна уникнути, якщо здобувач розвине в собі емоційну саморегуляцію. Це важлива здатність емоційно-вольової сфери особистості, яку потрібно формувати та розвивати не тільки у артистів-вокалістів або артистів-інструменталістів, а й у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, викладачів-практиків, які мають на власному прикладі навчити наступне покоління музикантів тримати себе на сцені.

Ми вважаємо, що емоційна саморегуляція майбутніх викладачів – це інтегративна професійно значуща якість, що виявляється у здатності усвідомлено керувати власними емоційними переживаннями, контролювати рівень сценічного хвилювання, мобілізувати внутрішні психічні ресурси та підтримувати оптимальний емоційний стан для успішної вокально-виконавської діяльності й художньої інтерпретації музичного твору.

Розвиток емоційної саморегуляції здобувачів-вокалістів здійснюється впродовж усього освітнього процесу, охоплюючи як аудиторну, так і позааудиторну діяльність (відкриті заняття, майстер-класи, репетиції, концертні виступи, участь у конкурсах виконавського мистецтва) у закладах вищої освіти.

Роль емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу полягає в тому, що вона забезпечує психологічну готовність до вокально-виконавської та педагогічної діяльності, сприяє розвитку емоційної стійкості, підвищує якість художньої інтерпретації музичного твору та допомагає ефективно долати сценічне хвилювання. Сформовані навички емоційної саморегуляції дають змогу майбутнім викладачам вокалу свідомо керувати власними емоційними станами, підтримувати оптимальний рівень психоемоційної напруги, зберігати виконавську надійність і творчу зосередженість під час концертних виступів, академічних заліків, конкурсів та інших форм публічної діяльності.

Крім того, емоційна саморегуляція є важливою складовою професійної компетентності майбутнього викладача вокалу, оскільки сприяє розвитку рефлексії, емоційного інтелекту, комунікативної культури та педагогічної майстерності. Вона забезпечує здатність конструктивно взаємодіяти зі студентами, створювати позитивний психологічний клімат на заняттях, підтримувати мотивацію до творчої діяльності та демонструвати зразки професійної поведінки в емоційно напружених ситуаціях.

На думку зарубіжного дослідника Го Яньжань, у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін потребують сформованості певні професійні та психологічні якості музиканта, серед яких музично-слухові уявлення, емоційна чуйність, ерудиція, музичний досвід, сконцентрованість, темперамент, виконавська витримка, здатність до саморегуляції та самоконтролю емоційно-вольової сфери, наявність яких забезпечує виконавську майстерність (Го Яньжань, 2023).

У контексті підготовки в закладах вищої освіти мистецького спрямування розвиток емоційної саморегуляції доцільно розглядати як один із ключових напрямів професійного становлення майбутніх викладачів вокалу. Вона забезпечує гармонійне поєднання вокально-технічної, художньо-виконавської, психолого-педагогічної та особистісної підготовки, створюючи передумови для успішної творчої самореалізації, професійної стійкості та ефективної педагогічної діяльності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційна саморегуляція виконує мотиваційну, адаптаційну, захисну, комунікативну та професійно-розвивальну функції, виступаючи необхідною умовою формування конкурентоспроможного, психологічно стійкого й творчо самореалізованого майбутнього викладача вокалу.

Вітчизняні дослідниці О. Паламарчук та Ю. Короцінська у своїх наукових розвідках дійшли висновку, що «системний розвиток емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку варто розглядати як комплекс систематичних методів впливу на емоційну сферу й особистість юнацького віку загалом» (Паламарчук, Короцінська, 2020, с. 179).

Вони пропонують науковій спільноті шість груп заходів для емоційної саморегуляції молоді юнацького віку, серед яких тренінгові заняття, спрямовані на опанування технік емоційної саморегуляції; самостійна систематична робота з розвитку рефлексивності та навичок регулювання емоційного стану; регулярні зустрічі з учасниками з метою відстеження результативності та послідовності виконання поставлених завдань; просвітницькі заходи за участю фахівців у сфері медицини, бізнесу та відомих особистостей, спрямовані на поглиблення

розуміння молоддю впливу емоцій на здоров'я, працездатність і процес самореалізації; лекційні заняття для викладачів закладів вищої освіти, присвячені особливостям емоційної сфери осіб юнацького віку та способам надання їм соціально-психологічної підтримки; а також просвітницькі заходи у форматі «рівний-рівному», орієнтовані на актуалізацію знань і вдосконалення практичних навичок емоційної саморегуляції у студентської молоді (Паламарчук, Короцінська, 2020, с. 179).

Л. Мержева підкреслює важливість психологічної підготовки до майбутнього виступу музиканта-виконавця зі сторони викладача фахової дисципліни. Дослідниця також зазначає, що перед виходом на сцену необхідно усунути себе від повсякденної буденності та налаштуватися на високу концертну атмосферу (Мержева, 2024).

Серед існуючих методів подолання сценічного хвилювання у майбутніх артистів-вокалістів, ми можемо назвати: тренінги та аутотренінги на налаштування себе на успішний виступ перед виходом на сцену; неодноразові репетиції виходу на сцену; проспівування «про себе» внутрішнім голосом програми перед концертним виступом, бажано за день до нього; добре вивчена програма та закріплені з викладачем вокалу основні деталі концертного виступу і поведінки на сцені (Тімакова, 2020); післяконцертна підтримка зі сторони викладача, друзів, однолітків.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, підсумовуючи вищевикладене можна зазначити, що нами теоретично обґрунтовано роль емоційної саморегуляції у фаховій підготовці майбутніх викладачів вокалу; конкретизовано сутність понять: «регуляція», «саморегуляція», «емоційна саморегуляція», «хвилювання», «сценічне хвилювання»; дано авторське визначення науковій дефініції «емоційна саморегуляція майбутніх артистів-вокалістів»; висвітлено методи подолання сценічного хвилювання.

На нашу думку, займатися розвитком емоційної саморегуляції у майбутніх викладачів вокалу вкрай необхідно під час освітнього процесу у закладах вищої освіти і поза його межами, тому що такі фахівці мають бути не тільки професійно підготовленими у виконавському плані, а й методично обізнаними, стресостійкими до будь-яких обставин, серед яких можна назвати і сценічний виступ на публіці.

На нашу думку, подальшого розгляду потребують психолого-педагогічні умови та методи розвитку емоційної саморегуляції у майбутніх викладачів вокалу як організаційно-педагогічні чинники, заходи і засоби подолання сценічного хвилювання у них.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для мовного редагування, перевірки граматики, перекладу або інших допоміжних завдань, без використання згенерованих ними об'єктів як результатів академічної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бречка, Д. М. (2017) Саморегуляція процесів поведінки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* С. 172–173. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/54.pdf

2. Бянь, Наньнань (2025) Педагогічні умови і методи підготовки майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка.* № 21 (53). С. 18–28. DOI: https://doi.org/10.24919/2413-2039.21/53.2.

3. Візнюк, І. Чистякова, І. Долинний, С. (2026) Європейський досвід музичної освіти: емоційна стійкість в умовах складних життєвих обставин. *Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання.* Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського. № 7. С. 74–82.

4. Го, Яньжань (2023) Формування педагогічно-інтерпретаційної майстерності майбутніх викладачів вокалу : дис. … д-ра філософії : 01. Одеса. 244 с. URL: https://old.pdpu.edu.ua/doc/vr/2023/ianjan/disertacia.pdf

4. Ісаєнко, Г. П. (2025) Методика формування навичок слухового самоконтролю майбутнього викладача мистецької школи на заняттях з інструментального ансамблю : дис. … д-ра філософії : 01. Київ. 285 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51686/

5. Клименко, М. Р. (2017) Особливості саморегуляції «здорового» нарцисизму. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, Вип. 37. С. 142–155. URL: https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/157008

6. Корнієнко, Інокентій, Барчі, Беата (2024) Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* № 1. С. 80–84. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14.

6. Лонич, Д. Р. (2023) Сценічне хвилювання та його вплив на виконавця-духовика : бак. … д-ра муз. мист-ва: 025. Львів. 30 с.

7. Мержева, Л. (2024) Сценічне хвилювання як складова здоровязбережувальних технологій в процесі підготовки майбутніх педагогів-музикантів. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. Мелітополь*. № 1(32). С. 198–204. DOI: https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-198-204.

8. Оу, Цзяюй (2025) Методика формування умінь саморегуляції емоційного стану студента-вокаліста у процесі підготовки до сценічних виступів : дис. … д-ра філософії : 01. Київ. 215 с. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/c6281d6d-851d-445e-a379-f810fc66641c

7. Паламарчук, О. М., Короцінська, Ю. А. (2020) Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та пси-*

хологія. Том 6. № 1. С. 175–181. DOI: https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(1).2020.175-181.

8. Процишина, О. Ю. (2023) Формування методичної компетентності майбутніх викладачів мистецької школи на заняттяз сольного співу : дис. … д-ра філософії : 01. Київ. 263 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47768/

9. Тімакова, Ю. С. (2020) Стан сценічного хвилювання студентів-співаків у процесі виконання навчального репертуару та його причини. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя.* Ніжин. № 1. С. 79–84. DOI: https://doi.org/10.31654/2663-4302-2020-PP-1-79-84.

10. Хвилювання. Словник UA. Портал української мови та культури. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%85%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F (дата звернення: 02.08.2026).

11. Чжу, Цянь (2020) Формування готовності майбутнього вчителя музики до навчання школярів сольного співу : дис. … д-ра філософії : 01. Одеса. 238 с. URL: https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0821U100280/

REFERENCES

1. Bian, N. (2025). Pedahohichni umovy i metody pidhotovky maibutnikh mahistriv muzychnoho mystetstva do vokalno-vykonavskoi samorehuliatsii [Pedagogical conditions and methods of preparing future masters of musical art for vocal and performance self-regulation]. *Liudynoznavchi Studii. Seriia «Pedahohika»*, (51), 18–28. https://doi.org/10.24919/2413-2039.21/53.2 [in Ukrainian].

2. Brechka, D. M. (2017). Samorehuliatsiia protsesiv povedinky [Self-regulation of behavioral processes]. In *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy* (pp. 172–173). Kharkiv. https://pedagogy.dspu.in.ua/index.php/pedagogy/article/view/476 [in Ukrainian].

3. Vizniuk, I., Chystiakova, I., & Dolynnyi, S. (2026). Yevropeiskyi dosvid muzychnoi osvity: emotsiina stiikist v umovakh skladnykh zhyttievykh obstavyn [European experience of music education: Emotional resilience in difficult life circumstances]. *Mystetstvo v Kulturi Suchasnosti: Teoriia ta Praktyka Navchannia*, (7), 74–82. [in Ukrainian].

4. Ho, Ya. (2023). *Formuvannia pedahohichno-interpretatsiinoi maisternosti maibutnikh vykladachiv vokalu* [Formation of pedagogical and interpretative skills of future vocal teachers] [Doctoral dissertation, South Ukrainian National Pedagogical University]. https://old.pdpu.edu.ua/doc/vr/2023/ianjan/disertacia.pdf [in Ukrainian].

5. Isaienko, H. P. (2025). *Metodyka formuvannia navychok slukhovoho samokontroliu maibutnoho vykladacha mystetskoi shkoly na zaniattiakh z instrumentalnoho ansambliu* [Methodology of forming auditory self-control skills of a future art school teacher in instrumental ensemble classes] [Doctoral dissertation, National Pedagogical Dragomanov University]. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51686/ [in Ukrainian].

6. Klymenko, M. R. (2017). Osoblyvosti samorehuliatsii «zdorovoho» nartsysyzmu [Features of self-regulation of «healthy» narcissism]. *Problemy Suchasnoi Psykholohii*, (37), 142–155. https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/157008 [in Ukrainian].

7. Korniienko, I., & Barchi, B. (2024). Samorehuliatsiia emotsiinoho stanu yak osnova formuvannia maibutnoho fakhivtsia [Self-regulation of the emotional state as a basis for the formation of a future specialist]. *Slobozhanskyi Naukovyi Visnyk. Seriia: Psykholohiia*, (1), 80–84. https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14 [in Ukrainian].

8. Lonych, D. R. (2023). *Stsenichne khvyliuvannia ta ioho vplyv na vykonavtsia-dukhovyka* [Stage fright and its impact on a wind instrument performer] [Bachelor's thesis, Lviv National Musical Academy]. [in Ukrainian].

9. Merzheva, L. (2024). Stsenichne khvyliuvannia yak skladova zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v protsesi pidhotovky maibutnikh pedahohiv-muzykantiv [Stage fright as a component of health-saving technologies in the process of training future music teachers]. *Naukovyi Visnyk Melitopolskoho Derzhavnoho Pedahohichnoho Universytetu. Seriia: Pedahohika*, 1(32), 198–204. https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-198-204 [in Ukrainian].

10. Ou, Ts. (2025). *Metodyka formuvannia umin samorehuliatsii emotsiinoho stanu studenta-vokalista u protsesi pidhotovky do stsenichnykh vystupiv* [Methodology of forming emotional self-regulation skills of a student-vocalist in the process of preparation for stage performances] [Doctoral dissertation, Borys Grinchenko Kyiv University]. https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/c6281d6d-851d-445e-a379-f810fc66641c [in Ukrainian].

11. Palamarchuk, O. M., & Korotsinska, Yu. A. (2020). Tekhnolohii rozvytku emotsiinoi samorehuliatsii v osib yunatskoho viku [Technologies for the development of emotional self-regulation in adolescents]. *Naukovyi Visnyk Mukachivskoho Derzhavnoho Universytetu. Seriia «Pedahohika ta Psykholohiia»*, 6(1), 175–181. https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(1).2020.175-181 [in Ukrainian].

12. Protsyshyna, O. Yu. (2023). *Formuvannia metodychnoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv mystetskoi shkoly na zaniattyaz solnoho spivu* [Formation of methodical competence of future art school teachers in solo singing classes] [Doctoral dissertation, National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts]. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47768/ [in Ukrainian].

13. Timakova, Yu. S. (2020). Stan stsenichnoho khvyliuvannia studentiv-spivakv u protsesi vykonannia navchalnoho repertuaru ta ioho prychyny [The state of stage fright of student singers in the process of performing the educational repertoire and its causes]. *Naukovi Zapysky NDU im. M. Hoholia*, (1), 79–84. https://doi.org/10.31654/2663-4302-2020-PP-1-79-84 [in Ukrainian].

14. Khvyliuvannia [Anxiety/Excitement]. (n.d.). In *Slovnyk UA. Portal ukrainskoi movy ta kultury*. Retrieved August 2, 2026. Retrieved from: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%85%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F [in Ukrainian].

15. Chzhu, Ts. (2020). *Formuvannia hotovnosti maibutnoho vchytelia muzyky do navchannia shkoliariv solnoho spivu* [Forming the readiness of the future music teacher for teaching school students solo singing] [Doctoral dissertation, Odesa National Music Academy]. https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0821U100280/ [in Ukrainian].

The development of emotional self-regulation in trainee vocal teachers as a means of overcoming stage fright

Iryna Stepanivna Kulikovska
Associate Professor at the Department of Music, Faculty of Pedagogy Psychology and Social Work
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
ORCID: 0000-0002-9915-9390

Yulia Valeriivna Merezhko
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Academic and Pop Vocals
Faculty of Musical Art and Choreography
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
ORCID: 0000-0001-5918-7496

Anzhelina Oleksiivna Shvachka
Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Opera Singing
Faculty of Vocal Arts
National Music Academy of Ukraine 'Kyiv Conservatory'
ORCID: 0009-0000-6322-7681

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

This study focuses on the theoretical substantiation of the role of emotional self-regulation in the professional training of future vocal instructors and examines methods for overcoming stage fright. A comprehensive set of theoretical research methods was employed, including the analysis of scholarly and methodological literature, synthesis, comparison of data, induction, and deduction. The study clarifies the essence of the following concepts: «regulation,» «self-regulation,» «emotional self-regulation,» «anxiety,» and «stage fright.» In the authors' view, emotional self-regulation in future teachers is an integrative, professionally significant quality, manifested in the ability to consciously manage one's own emotional experiences, control the level of stage anxiety, mobilise internal psychological resources and maintain an optimal emotional state for successful vocal performance and the artistic interpretation of a musical work. The role of emotional self-regulation in the professional training of future vocal teachers at higher education institutions specialising in the arts is theoretically substantiated. The existing methods for overcoming stage fright among future vocal artists are highlighted. These include: training sessions and self-coaching to prepare oneself for a successful performance before going on stage; repeated rehearsals of the stage entrance; running through the programme 'in one's head' using one's inner voice before the concert, preferably the day before; a thorough understanding of the programme and the key details of the concert performance and stage behaviour, as agreed with the vocal teacher; and post-concert support from the teacher, friends and peers. In the authors' view, it is absolutely essential to focus on developing emotional self-regulation in trainee vocal teachers during the educational process in higher education institutions and beyond, as such specialists must not only be professionally trained in performance but also methodologically knowledgeable and resilient to stress in any circumstances, including public stage performances.

Keywords: *self-regulation, emotional sphere of the personality, future musicians, higher education institutions, nervousness, stage.*