

Н.В. Макарова

КУЛЬТУРА ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО БАР'ЄРУ

Проблема сценічного бар'єру цікавила виконавців, педагогів та вчених ще з незапам'ятних часів та залишається надзвичайно актуальною для багатьох активних особистостей як політиків, введучих, а особливо спортсменів та виконавців до сьогодні. Інколи навіть людина, яка впевнена в своїх силах панікує перед великою аудиторією. Проте якщо страх, як почуття, що допомагає у важких життєвих ситуаціях, є цілком нормально, то фобія – дуже інтенсивна емоція, що змушує змінювати життєві плани, заважає здійсненню мрій. В ситуації сценічного виступу ми маємо справу з глосфобією, що в медичному словнику позначена як тотальна боязнь виступати на сцені. В більшості людей хвилювання перед сценою ґрунтується на боязні втратити професійне «обличчя», постати перед публікою в непривабливому світлі низько інтелектуальної людини. Сценічна діяльність для піаніста-виконавця завжди буде хвилюючим явищем, проте є виконавці із сильною психікою, які будь-яке хвилювання повернуть собі на користь, акумулюють всі свої виконавські можливості.

Особливу увагу проблемі сценічного хвилювання надавали С.Науменко, Г. Ципін, Г. Коган, Л. Баренбойм, А. Рубінштейн, О. Гольденвейзер, С. Савшинський, А.Саннікова. В статті також розкрито бачення вирішення проблеми сценічного хвилювання відомим англійським педагогом Е.Вейсом.

Ключові слова: виконавець, свідомість виконавця, репертуар, концертний стан, емоційний стан, сценічний бар'єр.

DOI 10.34079/2226-2830-2024-14-27-15-23

Постановка проблеми. Кожен виконавець впродовж своєї концертної діяльності переживав хоча би один раз сценічний бар'єр. Це може стосуватись як початківців, так і іменитих виконавців. Навіть добре підготований піаніст не застрахований від неприємності провалу. Нездатність подолати сценічний бар'єр змусив багатьох талановитих професіоналів відмовитись від кар'єри виконавця. Готовність до виступу залежить не стільки від вивченої програми, скільки від типу нервової системи виконавця, що дозволить або швидко адаптуватись до стресової ситуації, або швидко ввести виконавця в стан ступору, коли відмовить не лише пам'ять, а й руки. Якщо мозок виконавця не встигне адаптуватись, то виникне загроза «виживання» (хоча концертний виступ нічого спільного не має із цією ситуацією), організм активізує бойовий стан та реакцію «бий, або біжи». І багато хто з виконавців, на жаль, побіжить.

Метою статті є висвітлення аспектів концертного виступу як особливого виду музично-виконавської діяльності.

Виклад основного матеріалу. М.Коган зазначав, що виконавство є «...повноцінним видом художньої творчості, поряд з діяльністю композитора, драматурга» (Коган, 1987, с. 348).

Є. Гуренко підкреслив, що ключовою особливістю виконавства є жива інтерпретація. Хоча під інтерпретацією науковець розумів «вторинну, відносно самостійну творчість, що полягає в процесі конкретизації продукту первинної художньої діяльності».

Процес виконавської інтерпретації має три рівні: перший – вивчення виконавцем окремих мотивів; другий – з'являється художнє узагальнення твору, або його елементів; третій після завершеності двох перших виконавець починає вибудовувати драматичну лінію, розкриваючи задум композитора. А. Н.Корихалова взагалі вважає, що всі проблеми все рівно будуть проблемами саме виконавства (Корихалова, 1979, с. 156).

«Різні дослідники пов'язують негативність ситуації сценічного хвилювання з різними проблемами. До прикладу, А. Рубінштейн, О. Гольденвейзер, С. Савшинський та ін. наголошували на присутність страху забути текст чи щось наплутати, тобто з проблемою пам'яті; О. Алексєєв стверджував присутність скутості, сухості, формальної гри, запинань та пропусків цілих епізодів; Л. Маккіннон наслідком хвилювання вважала перенапруження м'язів, неточність інтонаційних зворотів, відчуття неповноцінності та передчуття публічного провалу; Л. Ауер, Г. Коган називали боязнь естради; І. Гофман, П. Казальс вбачали причину у нервозності, недостатності технічної впевненості; Ф. Бузоні, О. Ніколаєв, Л. Розман та ін. відзначали відсутність темпової регуляції з боку виконавця, коли пальці самі по собі («заграв твір»), неритмічність, квапливість; О. Віцинський займався проблемою порушення уваги; Л. Бочкар'єв експериментально довів нездатність управляти емоційним станом» (Лабунская, Менджерицкая и Бреус, 2001, с. 135).

Не для всіх виконавців естрадне хвилювання катастрофічне. Відсутність хвилювання – це тривожний дзвіночок: «Якщо людина не хвилюється перед виходом на сцену – вона не артист і на сцені їй робити нічого»; «Хвилювання – це неодмінна умова для того, щоб людина сконцентрувала всі свої сили – фізичні і психічні; людина байдужа, яка ніколи не хвилюється, нічого цікавого і значного на концертній естраді не створить» (Слуцкая, 2003, с. 14).

Виконавець – це особистість, якій підвласне розуміння задуму композитора та втілення його є кінцевою метою виконавської діяльності. На сцені піаніст живе «подвійним» життям, тобто паралельно проживається те, що є в даний момент на естраді, а в уяві оживають образи того, що має бути. І дуже часто між цими станами може бути прірва. Але, з іншого боку, слухач цього може і не відчувати. Л. Коган казав так: «Якщо є контакт, якщо публіка слухає з особливим настроєм і увагою, то заради цього хочеться віддати все найкраще, що є в тобі; протягом однієї-двох хвилин сконцентрувати всі свої знання, усю свою роботу, напругу перед концертних днів. Умити – повна віддача» (Коган, 1987).

Особливістю розвитку сучасного світу є страшенна конкуренція в усіх професійних галузях. Та особливо це правило діє у світі виконавства. На жаль, це ще більш додає кожному виконавцю хвилювання перед виходом на сцену. Як особливий вид, виконавська діяльність потребує особливих підходів для організації та проведення концертної діяльності. Л.Бочкар'єв зазначав, що виконавська діяльність для багатьох виконавців є надзвичайно екстремальною та вимагає особливої уваги (Бочкар'єв, 2006).

Виконавець може рівнятися в своїй діяльності на іменитого улюбленого музиканта. Це навіть дуже добре. Нормальне суперництво у виконавській діяльності відкриває нові горизонти, нові риси особистості виконавця. Зазвичай така ситуація стабілізує виконання, додає азарту, дає поштовх для розвитку своїх виконавських навичок та вмінь. Проте, інколи, суперництво переростає у патологію. Виконавець, що перебуває в стані невротичного суперництва, буде себе постійно порівнювати з іншими виконавцями, в нього постійно виникають бажання бути особливим, винятковим, мати більший успіх, адже ніхто окрім нього не може мати більше слави, ніж він. Лише в стані нормального суперництва піаніст може задовольнятися посереднім успіхом. Те саме можна перенести й на будь-які інші ситуації в житті. Для невротика ж головним

буде навіть не власний успіх, а усвідомлення того, що інші переможені ним. «Він буде робити все можливе, щоб зірвати зусилля конкурента, навіть якщо явно завдає шкоди власним цілям» (Хорни, 2008, с. 68).

У сучасному суспільстві набагато зменшилась активність свідомості, у багатьох індивідів виникає невпевненість у власних силах, іноді навіть зовсім безпідставна, що спантеличує, дратує, людина розгублюється, а в такому стані піддатися різноманітним маніпуляціям дуже просто. Такий вплив на свідомість людини може мати дві форми – активну та пасивну. Викладач для студента, наприклад, при певній розсіяності останнього може переконувати, ігнорувати, спонукати до наслідування, адже по відношенню до студента викладач завжди є більш стійким індивідуумом. По такій схемі навіть із хороших, здібних студентів може ліпитись сіра миша в області виконавства. Мало хто з молодих виконавців може вистояти.

Та найбільш небезпечним є цілеспрямований вплив на психіку людини. Соціологія знає багато прийомів психологічного впливу. Серед них:

- Переконавання – завдяки цьому прийому можна повністю змінити судження про себе, а також ставлення до того чи іншого явища. Особливо катастрофічною є картина, коли змінюється ставлення до своїх виконавських можливостей, що й призводить до зміни рішення про продовження своєї виконавської діяльності;

- Зараження як передача свого пояснення дійсності для молодого виконавця, поки він ще не знайшов свого пояснення. Передається спрямовано, проте мимоволі;

- Деструктивною критикою можна знищити навіть дуже талановитого виконавця, адже мало хто здатний винести зверхність, осуд, інколи й висміювання, образи. Негативна сторона – не дозволяє людині реально дивитись на ситуацію, потрошки відбирають віру в свої здібності та можливості (Зелинский, 2008).

У процесі концертного виступу піаніст внутрішньо переживає, адже на естраді потрібно грати в рази забарвленіше, емоційніше, викладаючись на 200%. А це викликає більші затрати енергетичного ресурсу. Трансформується внутрішнє «Я», з'являються стрес-фактори. І не обов'язково це буде просто хвилювання. Відомо, що піаністи більше, ніж інші виконавці є під владою «невідомого», адже інструмент в концертному залі «не свій» – це найбільший стрес-фактор, бо ніколи не знаєш чи буде відповідати інструмент тим дотикам до яких звук піаніст, тренуючи програму. Частіше всього потрібно на ходу змінювати характер рухів. А далі віднесем сюди запах залу, панівний колір приміщення, температуру, фізичний стан виконавця, а також частину доби.

На плечі виконавця лягає ще й контроль над успішним виконанням, адже виконавець має лише єдину можливість «пройти шлях» від першого до останнього звуку, викладаючи максимально всі напрацьовані раніше аспекти виконання. Потрібне повне занурення в твір і бачити його одночасно, в одну мить, як би з висоти пташиного польоту, але при цьому з залізним відчуттям, що фізично виконавець все ж знаходиться за інструментом і психологічна дистанція між цими станами комфортна, щоб не згубити відчуття потоку реального часу. Проте, гіпервідповідальність, яка нав'язана ззовні кожному виконавцю, не приведе ні до чого хорошого. Як мінімум до скованості, а ще посилюється невпевненість у власних силах. К. Ігумнов зазначив, що «з віком стаєш більш відповідальним до себе, починаєш відчувати якусь загострену відповідальність за свою гру».

Навіть якщо виконавець володіє гарною технікою, це ще не означає, що на сцені він покаже 100% результат. Все таки, якщо перед виходом на сцену він буде відчувати сильне хвилювання, або й навіть паніку, то про якість виконання мова йти взагалі не може. Особливо актуальною ця проблема є для піаніста-виконавця, адже він повинен яскраво та зі смаком

показати своїм виконанням всю красу та глибину філософського бачення композитора. А уявимо собі, що виконавець сидить на сцені не сам, а виконує великий циклічний твір з оркестром. В такій ситуації переживання множить на певний знаменник.

Якщо за якихось обставин виконавець не встиг оволодіти потрібною для виконання навичкою, то виконання буде нервовим, нечітким, незакінченим, невпевненим. Але є й інша сторона медалі – за умови, що твір вивчений просто ідеально, технічно доведено до досконалості, все рівно це не є ліками від переживань на естраді. Особливо це проявиться в ситуації недооцінки/переоцінки своїх виконавських можливостей. Якщо виконавець візьметься за програму, яка буде для нього залегка – не буде змоги показати себе, подраивувати, виконання буде сіре, без особливого натхнення, адже піаніст буде відчувати себе школярем. Але в цій ситуації є лише той плюс, що твори прозвучать технічно досконало, з усім розумінням ситуації.

Якщо виконавець все ж переоцінив свої можливості – це стане ясно лише на сцені. Адже хвилювання значно звузить його бачення та руховий діапазон, не буде потрібного рівня виконавської свободи, інколи взагалі може відчуватись зажатість, темп зведеться до середнього, не буде шалених *prestissimo* і над повільного *grave*, звук стане сірим. Але це ще пів біди, адже якщо ще й текст буде забуватись і відчуття внутрішнього часу не буде узгоджене з зовнішнім часом – найкращий варіант буде просто зійти зі сцени.

Бажано розуміти, що до репертуару слід брати твори, які зрозумілі виконавцю, коли в арсеналі навичок є все необхідне, щоб справитись зі складністю та об'ємом того чи іншого твору (фортепіанна література просто вражає масштабами представленого репертуару, а твори здаються слухачу просто безрозмірними. Промовчимо про сам факт того, що піаністу прийдеться багато годин провести за інструментом, щоб просто вивчити текст, але, не будемо забувати, що виконання на естраді потребує в кілька разів більше фізичних, розумових та емоційних сил). Щоб в підсумку не мати вкрай виснаженого виконавця, або розчарованих слухачів, слід брати твори не гранично важкі. Або, хоча б продумувати програму концерту так, щоб виконанням більше половини творів виконавець насолоджувався та фізично не відчував дискомфорту.

Занадто сильне хвилювання може викликати ще факт тривалої перерви у виконавській практиці, або нерегулярні виступи. «Специфіка професійної діяльності виконавців вимагає від них регулярного перебування на сцені, що пов'язано з певною психічною напругою, яка обумовлює високу вірогідність зривів, стресів, криз і таке інше, що, у свою чергу, може призводити не тільки до порушень психофізіологічних процесів організму, але і до порушень професійної діяльності» (Саннікова, 2014).

Особливо чинниками, що впливають негативно на психічне здоров'я виконавців, є нерегулярний спосіб життя, праця не чергується з відпочинком, постійна конкуренція, важка виснажлива робота, переживання великого спектру емоцій, що постійно змінюються. Відомо, що музикант на сцені знаходиться в особливо напруженому емоційному стані, адже виконавцю дасться лише одна спроба. І цей ефект підсумковості дуже гнітить та вимагає великих затрат як емоційних, так і розумових, фізичних. Якість виконання програми в таких умовах може різко погіршитись. Через це потрібно кожному виконавцю знати методи та способи саморегуляції свого сценічного стану, щоб подолати сценічний бар'єр.

Сценічний бар'єр як вид психологічного бар'єру¹ характерний виключно для

¹ Психологічні бар'єри мають різноманітне пояснення в літературі. Це і «перешкода для чого-небудь»; це і психологічні настрої та стани особистості, через які відкривається емоційно-інтелектуальний потенціал виконавця; певні установки, що шкодять налагодити гарну взаємодію та спілкування з іншими людьми; переживання труднощів в певній діяльності; розуміння невідповідності вимог діяльності можливостям особистості; свого роду стіна, небачена для оточуючих, для приховування своїх неповноцінностей або комплексів (Зімбардо, 1991; Лабунская, Менджерицкая и Бреус, 2001; Паригін, 1974) тощо.

творчої виконавської діяльності піаністів, співаків та акторів. «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» (Саннікова, 2009).

Сценічні бар'єри існують двох видів – зовнішні та внутрішні. Якщо зовнішні ще надають можливість виконавцю змінити негативну ситуацію, або вийти з неї, то внутрішні ще й заважають при досягненні мети. Спочатку будь-який бар'єр є короткочасним станом психіки виконавця. Проте, після кількісного впливу змінюється самооцінка, з'являється невпевненість у власних силах. Нас цікавлять саме внутрішні сценічні бар'єри. Оскільки вони невидимі, тому і найбільш небезпечні.

А.Саннікова (Саннікова, 2014) визначила вісім шкал складових сценічного бар'єру. До психофізіологічної складової належать реакції, що сприймаються людиною як такі, що загрожують життю та діяльності. В нашому випадку вони будуть заважати виступу на фізіологічному рівні – тремор рук, серцебиття, сильне потовиділення, озноб тощо. Проте, є і від'ємний полюс цього компонента, а саме, зібраність, активність, готовність до виступу. Емоційна складова характеризується відношенням особистості до тої чи іншої ситуації. Додатний полюс виліється в страх перед глядачами, сценою, тривожність, небажання займатись сценічною діяльністю. При від'ємному полюсі повністю відсутні переживання, навіть може виникати бажання скоріше вийти до глядачів. Когнітивний тонус сценічного бар'єру характерний для інтерпретації особистістю поточної ситуації, де проходить аналіз та інтелектуальна активність, що націлені на певний результат, фокусується увага та думки, робляться певні прогнози. Додатний полюс проявить себе в думках виконавця про провал, тоді і починаються проблеми з пам'яттю, думки плутаються, настає нерозуміння того, що відбувається навкруги. Для від'ємного полюсу характерно стійка увага, думки про успіх, уявлення сценічної ситуації як приємної та простої. Конативний показник сценічного бар'єру характеризується виразністю, виразністю звукової палітри. Додатний полюс проявить себе в скутості, ступорі, виконавець не може почати грати, інколи й повністю припиняє свій виступ. Контрольно-регулятивна складова виявить весь вольовий потенціал особистості. При додатному полюсі виконавцю надзвичайно складно контролювати свої дії, реакції та думки на естраді, важко зосередитись при по сторонніх шумах в залі. Від'ємний полюс проявляється коли виконавець гарно володіє собою на сцені, контролює відчуття, думки, міміку та жести. Навіть за наявності помилок залишається впевненим. Мотиваційно-складова покаже ступінь, характер та силу професійної мотивації, у виконавця або є потреба та бажання займатись виконавською діяльністю, або немає. Енергетична складова визначає «ціну» переживання, психічні та фізичні витрати. Додатний полюс дуже часто призводить до емоційного спустошення, перевтоми. Композитна оцінка відображає загальну схильність виконавця до ступору, емоційних пробок, де ситуація виступу сприймається як щось негативне, дискомфортне з відповідно несприятливим результатом, виникає страх виглядати недостатньо компетентним, негативною реакцією публіки та ін.

На жаль, часто виконавці не вміють самі справлятися психологічною проблемою сценічного бар'єру та захоплюватись виконавською діяльністю. Зі збільшенням кількості концертів потрібно дбати про збільшення кількості вдалих, добре зіграних виступів, коли виконавець окрім впевненості текстового виконання відчує ще й психологічну впевненість та віру в свої виконавські можливості. Інакше, з часом, піаніст зовсім відмовиться від концертної діяльності на тлі зникнення інтересу до своєї

професії, ситуації професійного вигорання, появи зростаючого психологічного дискомфорту, або й навіть депресії. В якості регулювання стабілізації концертного стану можна використати принцип стабільності. Якщо часто виходити на сцену – то рано чи пізно хвилювання повинно зникнути. А якщо більшість концертів буде вдалим, то це буде стимулювати виконавця частіше виходити до слухачів. А. Федорова зазначає, що стан підвищеної тривожності виникає як результат реакції організму виконавця на загрозу. У свідомості виконавця не диференціюється різниця фізичної та психологічної небезпеки. А оскільки різниці немає, організм виділяє ті самі гормони що й при ситуації загрози життю чи здоров'ю. Виникає захисна реакція, виключається можливість активізації уваги, ясного думання та мобілізації внутрішньої енергії (Федорова, 1984).

Так, Федір Шаляпін писав: «Я ні на хвилину не розстаюся із своєю свідомістю на сцені. Ні на секунду не гублю здатність і звичку контролювати гармонію дій. Чи правильно стоїть нога? Чи в гармонії положення тіла з тим переживанням, яке я маю відобразити? Я бачу кожен крок, я чую кожен шепіт навколо себе...» (Шаляпін, 1959, с. 121). Потрібно вчитись концентрувати та розподіляти свою увагу. А також опановувати техніки самонавіювання та самопомочі (Мішанчук, 2015).

М.Ярошевський (Ярошевский, 1985) виділив мотиви, що безпосередньо впливають на виконавський процес, зовнішні – вимоги навчання, мотиви отримати більш високу посаду, підвищення власного престижу та внутрішні – мета та зміст самої діяльності. Якщо у виконавця буде простежуватись зацікавленість мистецтвом, бажанням висловитись і донести своє бачення з любов'ю до слухачів, то і сценічний бар'єр відійде на другий план. Проте, якщо у виконавця є чітке розуміння того, що програма концерту заважка, або й зовсім не відповідає рівню виконавських можливостей, або якщо ще не всі навички автоматизовані, а твори не «дозріли», тоді і проявиться сценічне хвилювання у всій красі. М.Бернштейн (Бернштейн, 1990) ще наголошував на тому, що злий жарт з виконавцем може зіграти «роз-автоматизація», коли порушуються координація навичок виконання. Особливо вилізе в місцях, які перевчалились, але ще недостатньо автоматизовані.

Відомий англійський педагог та професійний музикант Е.Вейс (Weiss, 2010) в своїй науковій праці «Уміння творити за фортепіано» зазначив, що технічно підготований піаніст з гарним знанням тексту своє хвилювання завжди здатний подолати. Потрібно зрозуміти що відчуває виконавець, які думки приходять перед самим виходом. Дуже часто, особливо починаючі виконавці починають малювати картину, що до концерту вони не готові, твори не довчені, або й взагалі не вивчені, гра непрофесійна і тд. Тут слід зрозуміти для себе з ким хочете себе порівнювати. Не всі ж народжені Ботвіновими, Єрміями. Слід пам'ятати, що Ви як виконавець – унікальне явище, адже так як Ви ніхто не прочитає даний твір, не відчує особливості, не подивиться Вашими очима. Не треба порівнювати себе зі світовими величинами! Не наганяйте в себе ще більшого страху та не руйнуйте своє «Я». На рахунок готовності, то навряд чи Ви будете готові краще через 50 років. Якщо Ви вже на сцені – то і є в стані готовності. І чекати чогось більшого не варто. Особливо допомагає у випадку фобії перед великою аудиторією зіграти декілька разів в залах менших за розміром. Якщо виконавець зможе домогтись внутрішнього спокою, комфорту, тоді, згодом, буде все рівно яка кількість людей буде присутньою (все рівно рахувати слухачів не будете). Багато внутрішніх сил забирає страх забути текст. Можна спробувати дати собі установку, що з 10 (припустимо) концертів з цією програмою Ви вийдете на сцену з нотами 2 рази. Далі ще 2 рази ноти залишаться в залі. А потім ноти взагалі не беріть з дому, щоб не спокушати себе заглядати в них постійно.

Перестаньте слухати внутрішнього критика, забудьте про свою значимість-

величність та йдуть за своїм внутрішнім. Спробуйте розчинитись в звуках. І якщо Ви раз вирішили стати на стежу виконавства, не приймайте в свою адресу грубі, їдкі зауваження, нікому і ні за яких обставин не дозволяйте займатись критицизмом Вашої гри, творчості, якщо Ви вважаєте, що причин видимих на це немає. Краще з легкою посмішкою, хоча б про себе, скажіть «А Ви зробіть краще за мене» і побажайте цій людині всього кращого.

Висновки. Сцена – головний екзаменатор виконавця-піаніста, адже саме виходячи до глядачів виконавець має можливість подивитись на себе збоку і зрозуміти всі помилки під час вивчення програми. Головним завданням для виконавця є підібрати правильно репертуар, щоб приборкати зайве хвилювання та відчувати впевненість у власних силах. Музиканти привчені ставити цілі і добиватись їх за будь-якої ціни. Проте така дисциплінованість, на жаль, не може захистити особливу структуру їх психіки від негативного впливу прояву сценічного бар'єру. Надмірна самолюбність, емоційна чутливість та образливість можуть завдати непоправної шкоди самооцінці виконавця, особливо після їдкої критики ззовні. Отже потрібно вміти захищати свою психіку від негативних впливів та виробляти систему власних методів боротьби зі сценічним бар'єром.

Перспективи подальшого вивчення. Зрозуміло, що сценічний бар'єр є психологічною перешкодою на шляху до визнання слухачами таланту виконавця. Якою б талановитою особистістю не був піаніст, але з тремором рук мало що можна зіграти. Дана тема дослідження має ще нерозкритий потенціал, багато питань залишаються без відповіді, а саме: 1. Вплив типу темпераменту на сценічний бар'єр; 2. Напрацювання методів подолання сценічного бар'єру; 3. Аналіз культурних та гендерних контекстів; 4. Прослідкувати виникнення сценічного бар'єру в історичному розрізі. Отже, подальше вивчення даної теми відкриває широкі культуролого-історичні та виконавсько-психологічні можливості розуміння розвитку виконавського мистецтва сучасності.

Бібліографічний список

- Бернштейн, Н. А., 1990. *Физиология движений и активность*. М.: Наука.
- Бочкарёв, Л. Л., 2006. *Психология музыкальной деятельности*. М. : Классика–XXI.
- Зелинский, С. А., 2008. *Манипуляции массами и психоанализ. Манипулирование массовыми психическими процессами посредством психоаналитических методик*. СПб. : Издательско Торговый Дом «Скифия».
- Зимбардо, Ф., 1991. *Застенчивость*. Пер. с англ. Ф. Зимбардо. М. : Педагогика.
- Коган, Л. Б., 1987. *Воспоминания. Письма. Статьи. Интервью*. М.
- Корыхалова, Н.П., 1979. *Интерпретация музыки*. М. : Музыка.
- Лабунская, В. А., Менджерицкая, К. А. и Бреус, Е. Д., 2001. *Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.]*. М.: Изд. Центр «Академия».
- Мішанчук, В. М., 2015. Методика використання сугестивних технологій у музично-виконавській підготовці майбутніх учителів музики. Кандидат наук. Автореферат. Київ.
- Парыгин, Д.Б., 1974. Социально-психологический барьер и его функции. *Философия и социальная психология*, 8.
- Санникова, А. А., 2009. Феномен сценического волнения. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Спецвипуск*, с. 137–143.
- Саннікова, А. О., 2014. Сценічні бар'єри: психодіагностичний інструментарій. *Наука і освіта*, 6, с. 102–107.

- Слущкая, Л. О., 2003. О некоторых аспектах профессиональной работы педагога-пианиста. *Академические чтения*, 8, с. 1–17. М. : Музыкальное просвещение,
Федорова, А., 1984. Интуиция в музыкально-исполнительской деятельности. *Вопросы психологии*, 4, с. 101–104.
Хорни, К., 2008. *Наши внутренние конфликты*; 2-е изд. М. : Акад. проект.
Шаляпин, Ф. И., 1959. *Литературное наследство*: в 2 т. Москва: Искусство, Т.1.
Ярошевский, М. Г., 1985. *История психологии*. 3-е изд. Москва: Мысль.
Weiss, E., 2010. *Free to be Creative at the Piano: A Revolutionary Approach to Music Making*. UK, Publisher: CreateSpace.

References

- Bernshtein, N. A., 1990. *Fyzyolohiya dvyzheniy u aktivnost [Physiology of movement and activity]*. M: Nauka (in Russian).
Bochkarev, L. L., 2006. *Psikhologiya muzykal'noy deyatel'nosti [Psychology of musical activity]*. M. : Klassika-KhKhI (in Russian).
Fedorova, A., 1984. Intuitsiya v muzykal'no-ispolnitel'skoy deyatel'nosti [Intuition in musical and performing activities]. *Voprosy psikhologii*, 4, pp. 101–104 (in Russian).
Khorni, K., 2008. *Nashi vnutrenniye konflikty [Our internal conflicts]*. M. : Akad. proekt (in Russian).
Kogan, L. B., 1987. *Vospominaniya. Pis'ma. Stat'i. Interv'yu [Memories. Letters. Articles. Interview]*. M. (in Russian)
Korykhalova, N.P., 1979. *Interpretatsiya muzyki [Music interpretation]*. M. : Muzyka (in Russian).
Labunskaya, V. A., Mendzheritskaya, K. A. and Breus, Ye. D., 2001. *Psikhologiya zatrudnennogo obshcheniya: Teoriya. Metody. Diagnostika. Korrektsiya: ucheb. posobiye [dlya stud. vyssh. ucheb. zaved.]. [Psychology of difficult communication: Theory. Methods. Diagnostics. Correction]*. M.: Izd. Tsentr «Akademiya» (in Russian).
Mishchanchuk, V. M., 2015. Metodyka vykorystannia suhestyvnykh tekhnolohii u muzychno-vykonavskii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv muzyky [Methods of using suggestive technologies in music performance performance of future music teachers]. Kandydat nauk. Avtoreferat. Kyiv (in Ukrainian).
Parygin, D. B., 1974. Sotsial'no-psikhologicheskii bar'yer i yego funktsii [Socio-psychological barrier and its functions]. *Filosofiya i sotsial'naya psikhologiya*, 8 (in Russian).
Sannikova, A. A., 2009. Fenomen stsenicheskogo volneniya [Stage excitement phenomenon]. *Naukovii visnik Pivdenoukraiïns'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni K.D. Ushins'kogo. Spetsvipusk*, pp. 137–143 (in Russian).
Sannikova, A.O., 2014. Stsenichni bariery: psikhodiahnostychnyi instrumentarii [Stage bar's: psychodiagnostic tools]. *Nauka i osvita*, 6, pp. 102–107 (in Ukrainian).
Shalyapin, F. I., 1959. *Literaturnoye nasledstvo: v 2 t. [Literary legacy: v 2 b.]*. Moskva : Iskustvo. B. 1. (in Russian)
Slutskaya, L. O., 2003. О некоторых аспектах профессиональной работы педагога-пианиста [On some aspects of the professional work of a pianist teacher]. *Академические чтения*, 8, p. 1–17. М. : Музыkal'noe prosveshchenie (in Russian).
Weiss, E., 2010. *Free to be Creative at the Piano: A Revolutionary Approach to Music Making*. UK, Publisher: CreateSpace.
Yaroshevskii, M. G., 1985. *Istoriya psikhologii. 3-ye izd [History of psychology]*. Moskva: Mysl' (in Russian).
Zelinskii, S. A., 2008. *Manipulyatsii massami i psikhoanaliz. Manipulirovaniye massovymi psikhicheskimi protsessami posredstvom psikhoanaliticheskikh metodik [Mass*

manipulation and psychoanalysis. Manipulation of mass psychological protests through psychoanalytic techniques]. SPb. : Izdatel'sko-Torgovyi Dom «Skifiya» (in Russian).

Zimbardo, F., 1991. *Zastenchivost' [Shyness]*. M.: Pedagogika (in Russian).

Стаття надійшла до редакції 08.05.2024.

N. Makarova

THE CULTURE OF OVERCOMING THE STAGE BARRIER

The problem of the stage barrier has interested performers, educators and scientists since time immemorial and remains extremely relevant for many active personalities as politicians, presenters, especially athletes and performers to this day. Sometimes even a self-confident person panics in front of a large audience. However, if fear, as a feeling that helps in difficult life situations, is quite normal, then phobia is a very intense emotion that forces you to change your life plans, hinders the realization of dreams. In the situation of stage performance, we are dealing with glossophobia, which in the medical dictionary is marked as a total fear of performing on stage. For most people, the excitement in front of the stage is based on the fear of losing their professional "face", to appear in front of the audience in the unattractive light of a low-intellectual person. Stage activity for a pianist-performer will always be an exciting phenomenon, but there are performers with a strong psyche who will turn any excitement to their advantage, accumulate all their performing abilities.

S. Naumenko, G. Tsypin, G. Kogan, L. Barenboim, A. Rubinstein, O. Goldenweiser, S. Savshinsky, A. Sannikov paid special attention to the problem of stage excitement. The article also reveals the vision of solving the problem of stage excitement by the famous English teacher E. Weiss.

Key words: *performer, performer's consciousness, repertoire, concert state, emotional state, stage barrie.*