

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Форма навчання: заочна

Кафедра музикознавства, інструментальної підготовки та методики музичної освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДІВ
ПОДОЛАННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ СХВИЛЬОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ
ВИКЛАДАЧІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ**

Виконав: студент 2 курсу ЗММ-81
спеціальності 014 Середня освіта
(Музичне мистецтво)

Богдан Богданевич

(прізвище та ініціали)

Керівник: **канд. мистецтвознавства,
викладач кафедри
Ірина Мазур**

(прізвище та ініціали)

Рецензент: **канд. пед. наук, доцент,
завідувач кафедри
Ольга Морозова**

(прізвище та ініціали)

Хмельницький – 2023 рік

Виконав слухач магістратури
____ курсу _____ групи
« ____ » _____ 2023 р.

Підпис

Богдан БОГДАНЕВИЧ

Ініціали, прізвище

Робота допущена до захисту:
завідувач кафедри
канд. пед. наук, доцент
« ____ » _____ 2023 р.

Підпис

Ольга Морозова

Ініціали, прізвище

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОНАВСЬКОЇ СХВИЛЬОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ.....	9
1.1 Проблема виконавської схвильованості в психолого-педагогічних і музикознавчих дослідженнях.....	9
1.2 Психолого-фізіологічні особливості виникнення виконавської схвильованості.....	20
1.3 Темперамент і характер виконавців-інструменталістів в контексті виконавської схвильованості.....	32
1.4 Характеристика етапів сценічного виступу майбутніх викладачів-піаністів.....	42
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ СХВИЛЬОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ.....	50
2.1 Методи психологічної підготовки до публічного виступу майбутніх викладачів по класу фортепіано.....	50
2.2 Методи саморегуляції подолання сценічного хвилювання майбутніх викладачів-інструменталістів.....	61
2.3 Педагогічні методи подолання виконавської схвильованості майбутніх педагогів-піаністів.....	72
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні десятиліття в Україні активізувалися соціально-економічні, політичні та культурні перетворення, у зв'язку з чим реформування української системи педагогічної освіти стало пріоритетним і важливим завданням, що передбачає активне використання інноваційних та інтерактивних технологій і методів. Спрямованість такої трансформації полягає у врахуванні загальнолюдських цінностей, кращих традицій і досягнень науково-освітнього та мистецького простору України з урахуванням гуманістичного розвитку суспільства і національної освіти, активної діяльності впродовж життя, спрямованої на саморозвиток, підготовку високоосвіченої, професійно компетентної, творчої, активної та ініціативної особистості, здатної до самореалізації. Це дозволить створити необхідні умови для навчання і виховання майбутніх викладачів мистецького спрямування.

Сучасний освітянський простір в умовах кардинальних реформ та інноваційних змін передбачає необхідність вирішення питань, пов'язаних із процесом удосконалення професійної майстерності та підвищення фахового рівня виконавства. Зазначені аспекти вирішуються у багатьох галузях мистецького спрямування, але пріоритетними залишаються питання, які вважаються актуальними і важливими саме у виконавській діяльності. Серед багатьох аспектів при підготовці майбутніх викладачів-інструменталістів важливими є питання, пов'язані із труднощами і проблемами, які виникають як в процесі навчання здобувачів вищої освіти, так і у подальшій їхній викладацькій діяльності.

Концертний виступ є логічним завершенням, підсумковим етапом усієї творчої роботи майбутнього викладача-виконавця над музичними композиціями, найважливішою і визначальною частиною професійної діяльності музиканта-інструменталіста. Його основна мета – розкриття художньої сутності музичного твору, глибинної концепції, образів і

драматургії, доведення усього зазначеного спектру компонентів виконавської діяльності до слухача. Для виконання і досягнення означеної мети у процесі концертного виступу є визначення певних етапів, які виконують відповідну функцію: наявність передконцертного налаштування музиканта-виконавця; регуляція процесу виконання з урахуванням акустичних особливостей заповненої зали, врахування реакції слухачів на виконання, оволодіння власним психологічним станом в екстремальних умовах сценічного виступу; видовишне оформлення виступу. Виступ на сцені майбутніх викладачів-інструменталістів підвищує рівень критерій до комплексу професійно-важливих якостей здобувача вищої освіти, вимагаючи від виконавця величезної емоційної, інтелектуальної та фізичної віддачі. Через появу нових характеристик виконавської діяльності, виникають додаткові вимоги до психологічної стійкості при певних стресових ситуаціях у викладацько-виконавській діяльності.

Проблема виникнення страху перед виступом на сцені є однією з актуальних і важливих проблем для майбутніх викладачів-інструменталістів. Особливо гостро ця проблема постає в умовах сьогодення, яке позначено певними випробуваннями фізичного, психічного і емоційного аспектів життєдіяльності. Це пов'язано з тим, що професійна діяльність безпосередньо передбачає наявність тісного зв'язку з концертними виступами перед аудиторією. Як підтверджують численні факти з історії виконавського мистецтва, навіть найдосвідченіші музиканти не можуть уникнути невдачі на сцені, якщо вони недостатньо добре підготовлені до виступу чи мають невирішені проблеми стосовно власної саморегуляції під час концерту.

Аналіз останніх праць і публікацій з проблематики дослідження. Проблема виконавської схвильованості і вирішення питання специфіки поведінки майбутнього викладача-інструменталіста під час сценічного виступу визначається виконавською практикою. Серед музикантів-професіоналів, викладачів-піаністів це питання починає активно

розглядатися і вивчатися з кінця XVII століття, але й зараз воно залишається актуальним і значущим. Проблема виконавської діяльності майбутніх викладачів-інструменталістів посідає чільне місце в наукових доробках вчених різних галузей: психології, медицини, педагогіки, мистецтвознавства. Теоретичні концепції питання сценічної схвильованості знайшли висвітлення й розробку в багатьох дослідженнях і працях відомих науковців.

Останні десятиліття в українському фортепіанному виконавстві позначені кардинальними реформами та інноваційними нововведеннями, що є показовим явищем відносно розробки означеної проблематики. Означені аспекти знайшли висвітлення в працях сучасних українських дослідників (В.Білоус, С.Гмиріна, І.Єргієв, С.Максименко, Л.Лабінцева); у наукових роботах і методично-практичних розробках закордонних викладачів-піаністів (О.Белан, Ю.Цагареллі, Т.Фролова, Д.Мергалієв, Г.Васадзе та ін.).

Над висвітленням виконавських і педагогічних проблем української фортепіанної школи XX століття, особливостей творчої діяльності й виконавської манери видатних її особистостей працювали О.Кононова, Ж.Аністратенко-Хурсіна, В.Боткін, В.Василець, В.Клин, Г.Курковський, Л.Лисенко, В.Шульгіна, Л.Мазепа, В.Макаров, Л.Масол, Л.Попова, Ю.Некрасов, Т.Роціна, Н.Руденко, В.Сирятський, Н.Смоляга, О.Снегірьов, Т.Старук, М.Степаненко.

Виконавський виступ характеризується наявністю певних ознак, які визначаються особливостями психічного і фізичного стану здобувача вищої освіти, що призводить до необхідності з'ясувати специфіку й визначити основні компоненти виконавства. Процес переживання, за С.Максименком, є репрезентація свідомістю самому собі того, що відбувається у навколишньому світі, біологічному тілі, або «всередині» особистості. Наявність психологічної установки на музично-виконавську діяльність мобілізує всі творчі здібності, але не завжди усвідомлюється самим музикантом. Загальна мобілізація фізичного і психічного компонентів загального стану виконавця, пошуки вірного виконавського рішення можуть

здійснюватися навіть у ті моменти, коли музикант навіть і не думає про майбутній концерт. Повсякденні турботи, які він переживає перед виступом, проявляють себе на тлі головного завдання – мобілізації фізичних і душевних сил до майбутнього виконання концертної програми.

Аналіз публікацій і досліджень з обраної проблематики дозволив визначити, що в умовах сьогодення, яке позначено вкрай важкими фізичними, психічними і моральними випробуваннями для кожного українця, особливого значення набуває питання знаходження методів подолання виконавської схвильованості під час виступу. Оскільки ця проблема знаходиться в стані активних пошуків і передбачає глибинного вивчення і наукового погляду, з метою подолання виконавської схвильованості в процесі сценічного виступу, нами було визначено тему дослідження: **«Використання психолого-педагогічних методів подолання виконавської схвильованості майбутніх викладачів-інструменталістів».**

Об'єкт дослідження – виконавська схвильованість як компонент виконавської діяльності майбутніх викладачів по класу фортепіано.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні методи подолання виконавської схвильованості майбутніх викладачів-інструменталістів.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та запропонувати психолого-педагогічні методи подолання виконавської схвильованості майбутніх викладачів-інструменталістів.

У відповідності до предмета і мети визначено наступні **завдання**:

1. Вивчити проблему виконавської схвильованості в психолого-педагогічних і музикознавчих дослідженнях;
2. Розкрити психолого-фізіологічні особливості виникнення виконавської схвильованості та визначити етапи сценічного виступу майбутніх викладачів-інструменталістів;
3. Розглянути темперамент і характер виконавців-інструменталістів в контексті виконавської схвильованості;

4. Запропонувати психолого-педагогічні методи подолання виконавської схвильованості майбутніх педагогів-піаністів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи теоретичного й емпіричного рівнів. Першу групу склали методи теоретичного аналізу психолого-педагогічної та методичної літератури; синтезу емпіричного матеріалу, його класифікації; моделювання й конкретизації теоретичного знання, узагальнення педагогічного досвіду у царині вищої музично-педагогічної освіти. Завдяки цьому стало можливим: розглянути сутність виконавської схвильованості як одного з важливих компонентів у виконавській діяльності майбутніх викладачів-піаністів; проаналізувати специфіку характеру й темпераменту майбутніх викладачів-піаністів; визначити коло основних проблем і труднощів у виконавській діяльності під час концертного виступу; з'ясування методів і прийомів психолого-педагогічного спрямування у процесі подолання виконавської схвильованості під час концертного виконання.

Другу групу склали такі методи, як бесіди, опитування; пряме й опосередковане спостереження, незалежні експертні оцінки, вивчення творчих праць практичного спрямування. Це дозволило визначити методи психологічної та педагогічної підготовки, з'ясувати їхню ефективність й результативність для подальшого використання під час підготовки до сценічного виступу, означити особливості виникнення виконавської схвильованості, розробити й запропонувати методичні рекомендації, які необхідні майбутнім викладачам-піаністам у процесі подолання виконавської схвильованості.

Методологічну основу дослідження склали сучасні перспективні та інноваційні теорії фортепіанного виконавства з наявною в них послідовною опорою на методологічні принципи. Проблеми виконавської діяльності впродовж багатьох років є актуальними і знаходять висвітлення в працях музикознавців, мистецтвознавців, психологів, виконавців, педагогів та ін. Педагогічні дослідження І.Зязюна, Г.Падалки, О.Рудницької, В.Орлова,

О.Олексюк, О.Щолокової присвячені розробці методології мистецько-освітньої проблематики, у їхніх працях висвітлюється вагома роль мистецтва та мистецької освіти у вдосконаленні особистості та формуванні її духовного потенціалу. Методологічну базу дослідження складають наукові праці з історії концертного виконавства (В.Ражніков, В.Стахов, Г.П'ятигорський, В.Антонюк, Ю.Волощук, Б.Гнидь, Л.Корній, П.Круль, В.Сумарокова та ін.); роботи, присвячені проблемам стилю і художньої інтерпретації (О.Ляшенко, В.Москаленко, П.Муляр, Ю.Єлагін, Г.Ципін, С.Шип та ін.); психологічні дослідження (М.Бенюмова, Л.Бочкарьова, О.Йоркіної, Г.Когана, Ю.Цагареллі та ін.), в яких розглядаються особливості виконавської інтерпретації в умовах концертного виступу, пропонуються шляхи та практичні аспекти подолання виконавської схвильованості під час концертного виступу.

База проведення дослідно-експериментальної роботи – гуманітарний факультет Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, здобувачі вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Музичне мистецтво).

Апробація результатів дослідження. Основні положення роботи були апробовані на студентській науково-практичній конференції «Теоретико – методичні аспекти мистецької освіти» (м. Хмельницький, травень, 2023 р.) в доповіді «Специфіка та особливості етапів сценічного виступу виконавців-інструменталістів у закладах вищої освіти» та опубліковано статтю в збірнику *«Проблеми педагогіки мистецтва»* : зб. наук.-метод. ст. / упоряд. М.А. Михаськова. Хмельницький : ХГПА, С. 12–17; опубліковано статтю у збірнику *«Актуальні питання професійного становлення сучасної молоді : збірник наукових праць студентської молоді»* / упорядники Л. Циганюк, Л. Качуринець. Хмельницький : ХГПА, 2022, Вип. II. С. 14–20.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальна кількість сторінок – 92, кількість основного тексту – 84 сторінки, загальна кількість літературних позицій – 75.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОНАВСЬКОЇ СХВИЛЬОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ- ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ.

1.1 Проблема виконавської схвильованості в психолого-педагогічних і музикознавчих дослідженнях.

У сучасному дослідницькому просторі відбувається процес активного вивчення музично-творчих проявів людини, означений аспект має розглядатися як складна система знань, яка складається з чітко означених складових до яких належать: різноманітні музичні явища, наявність внутрішніх закономірностей музики, виявлення і фіксація основних закономірностей музики, з'ясування і визначення важливих складових цієї системи з окресленням і вивченням специфіки їхнього функціонування [68].

Серед багатьох важливих проблем сучасного виконавства питання інструментального виконавства займає одне з пріоритетних місць, залишаючись протягом достатньо тривалого історичного періоду одним із кардинальних і багатоаспектних. Визначення специфіки і сутності музичного виконавства, виявлення характерних ознак і особливостей функціонування в системі розвитку музичного мистецтва, вимагає звернення до багатьох галузей науки, серед яких психологія, педагогіка, естетика, музикознавство [74].

Теорія музичного виконавства займає своє особливе місце в охопленні цілої низки складових проблем, вирішення яких вимагає різних наукових підходів і спільних зусиль спеціалістів у галузі естетики, психології, педагогіки, музикознавства. Плідність і перспективність теорії музичного виконавства забезпечує її послідовною опорою на методологічні принципи. У теорії, яка представлена працями з естетики, мистецтвознавства, музикознавства, психології, педагогіки виконавська діяльність постає як динамічна система, основними діючими складовими якої є композиторська

творчість, інтерпретаторсько-виконавська діяльність і слухацька «співтворчість» [69]. Аналіз наукової літератури виявив наявність різноманітних підходів до визначення сутності виконавського мистецтва та з'ясування його окремих характеристик.

Виконавська діяльність є найважливішою частиною творчої діяльності виконавця і вважається логічним завершенням усіх репетиційних процесів. Музикант-виконавець є художником, здатним творчо осмислити текст автора та відобразити його у власній виконавській діяльності. Концертне виконання – це особлива форма діяльності інструменталістів, що має свій набір закономірностей, які потрібно враховувати протягом всього періоду розучування твору, а не лише під час підготовки до концертного виступу [75].

Виступ виконавця-інструменталіста на концертній сцені, з одного боку, є яскравим моментом емоційного піднесення, який передбачає наявність певних динамічних і фізичних перевантажень, а з іншого боку, ця діяльність контролюється як публікою, так і самим музикантом [71]. Перед виконавцем-інструменталістом стоять незвичайні завдання. Він має чітко передати свій внутрішній емоційний світ із злетами та падіннями і водночас контролювати свою активність, не піддаватись емоціям, що може негативно відобразитись на його виступі [68]. Тому, виконавці-піаністи завжди стоять перед важким завданням: із максимальною повнотою передати слухачеві емоційно-образне наповнення музичного твору і одночасно не вийти зі стану контролю над власним емоційним станом, який може зіпсувати виконання і створити негативну оцінку його концертному виступу [72].

Публічний концертний виступ – це невід'ємна частина професійної діяльності музиканта, найважливіший її етап, в якому відбувається з'єднання і взаємозв'язок композитора, виконавця та слухача [69]. Відомо, що коли композитори створюють певну композицію, вони використовують специфічні засоби музичної виразності для впевненого й більш виразного

впливу на емоційний спектр аудиторії [75]. Під час виконання музичного твору цей вплив залежить від багатьох чинників.

Перший із них – це здатність музиканта-виконавця правильно і вірно відтворити музичний текст твору, його структуру та логіку композиції. Від майстерності виконавця залежить, чи досягне він вершини виконавської майстерності. Щоб досягти цього, музиканту потрібно спершу розібратися з двома поняттями, такі як «майстерність» та «майстер», які допоможуть зрозуміти структуру виконавської досконалості, визначити чинники, що впливають на її формування [73].

У «Тлумачному словнику української мови» (упорядник А.О. Івченко) подається визначення поняття «майстер», яке означає «людину, фахівця, яка досягає майстерності та досконалості у якомусь ремеслі, роботі чи творчості. Майстер-виконавець це той музикант, який вважається професіоналом у своїй справі, який досконало знає її, досконало володіє практикою та теорією гри на певному інструменті» [26, с. 223]. У цьому випадку мова йдеться про виконавську майстерність, яка вважається важливим показником професіоналізму виконавської діяльності

За словами М.А. Давидова «виконавська майстерність – це вільне володіння інструментом та досконале усвідомлення власного фізіологічного та психологічного стану, що забезпечує яскраве та артистичне втілення музичної композиції. Воно включає в себе комплекс рухових, слухових та психічних якостей, певних специфічних навичок і вмій, музично-технічних рухових прийомів, які модифікуються в процесі інтерпретації твору, постійно набуваючи нових характеристик і властивостей» [18, с. 265]. Аналізуючи визначення «виконавської майстерності», зазначимо, що воно містить у собі безліч факторів, прояв яких під час виконання гарантує високу музично-естетичну якість гри піаніста [74].

Розглядаючи особливості виконавської майстерності, науковець В.П. Білоус зазначає наявність наступних її складових, до яких відносяться:

- теоретичний аспект (грамотність і вірність у відтворенні музичного тексту);
- технічна сторона (точність, швидкість та енергійність пальцевих рухів);
- художність (передача художньої цінності музичного твору через міміку, рухи, жести);
- соціально-психологічні моменти (контакт із слухацькою аудиторією за допомогою міміки, рухів та жестів) [72].

Для того, щоб набратись майстерності та досвіду, майбутньому викладачу по класу фортепіано необхідно приймати участь у різноманітних заходах (конкурси, фестивалі). Однак участь у цих заходах не завжди є постійною і систематичною. За малої або повної відсутності концертного досвіду якість публічного виконання, як правило, поступається якості виконання на репетиції чи в класі. Це пов'язано з хвилювання, недостатньою психологічною підготовкою до виступу, що і вважається однією з проблемних ситуацій, які стосуються кожного виконавця під час концертного виступу [75].

Концертний виступ є одним з невід'ємних елементів виконавської діяльності майбутніх викладачів-піаністів, який пов'язаний з умінням реалізовувати свої творчі задуми перед слухацькою аудиторією. На певному етапі виконавської кар'єри кожен артист стикається з проблемою сценічного хвилювання. Виконавець демонструє рівень своєї підготовки саме під час сценічного виконавства. Існує погляд виконавців-інструменталістів відносно того, що від підготовки залежить рівень хвилювання на сцені у майбутнього викладача-піаніста [23, с. 149].

Досліджуючи означену проблематику доцільно зауважити, що концертний виступ характеризується власними специфічними ознаками, до яких відносимо підвищення вимог і критеріїв до наявних на момент виступу професійних ознак виконавця. У порівнянні з підготовчим етапом саме концертний виступ вимагає більш повнішої емоційної та фізичної віддачі.

Значна кількість піаністів зазначають, що у багатьох випадках стан тривоги, безсоння, нав'язливі думки та зміна настроїв може викликати лише одна думка про майбутній виступ на сцені [69]. Зазначені психологічні стани виконавця мають чітке визначення – «естрадне або сценічне хвилювання».

Виконавці повинні володіти теоретичними знаннями та практичними навичками підготовки власного організму, як у фізіологічному так і психологічному аспекті, до концертного виступу. Володіючи означеними навичками саморегуляції, майбутні викладачі-інструменталісти можуть обернути власні хвилювання на користь своїм виступам, перетворити момент переживання й тривоги на позитивне емоційне натхнення [68]. Потрібно усвідомити й намагатися досягти наявності такого стану виконавця, який дозволить перетворити концертний виступ на свято, щоб він приносив радість, а не страждання.

Дослідження показують, що ситуації публічних виступів можуть значною мірою вплинути на загальний емоційний стан виконавця і значною мірою травмувати його психіку. Добре відомо, що видатні піаністи та актори довгий час не могли подолати страх сцени внаслідок одного невдалого виступу [72]. Внутрішні перешкоди, які виникають через сильні негативні враження під час виступу на сцені, змусили талановитих людей кардинально змінити професію.

Проблема сценічного хвилювання є ключовою в галузі музичної педагогіки та психології. У багатьох наукових роботах та численних практичних розробках описані різні прояви психоемоційних станів, що визначають феномен хвилювання. У наукових працях поняття «хвилювання» визначають як перенесення відчуттів та подій, що оточують людину у певний життєвий момент, у стан живого сприйняття, усвідомленого відношення до ситуації [75].

За словами науковця С.Д. Максименка, процес хвилювання має визначатися як репрезентація свідомістю самому собі того, що відбувається у довколишньому світі, фізіологічному тілі, або «всередині» самої особистості.

Таким чином, поняття «хвилювання» фактично є релевантним за змістом терміну «свідомість» [30, с. 160]. Порівняння поняття «переживання» із терміном «свідомість» підкреслює необхідність вивчення специфіки виконавської схвильованості як важливого показника свідомого відношення до процесу виконавської діяльності [75].

Деякі дослідники трактують естрадне хвилювання як негативне явище. Вивчення наукових розробок доводить, що поняття «виконавська схвильованість» розглядається в різних аспектах, для яких характерним є прояв як негативних, так і позитивних моментів. До перших, негативних ознак виконавської схвильованості відносять почуття страху, боязкості. До других – високу душевну напругу, яку називають хорошим та потрібним хвилюванням [69]. З огляду на проблематику дослідження зазначимо, у процесі виконавської діяльності, особливо під час публічного виступу, наявність виконавської схвильованості, яка сприяє налаштуванню виконавця на певний емоційний стан, дозволяє створити необхідну атмосферу при виконанні музичного твору та його інтерпретації [72].

Л. Маккіннон розрізняє наступні види хвилювання: *lampenfieber*, що означає – лампова лихоманка, і *le trac* – страх. Перший вид характеризується збудженням, яке замість страху викликає витривалість і загостреність почуттів, що дає виконавцю можливість перевершити себе. Він є важливим компонентом під час публічного виступу, сприяє розкриттю творчого потенціалу піаніста. Другий вид є протилежним – коли страх, який нарастає може привести до повного паралічу всіх творчих сил [31, с. 95]. Поширеною є точка зору, що сценічне хвилювання визначається як ставлення до публічного виступу як до критичної ситуації, що може спричинити виникнення сценічного бар'єру [71].

Проблема хвилювання на сцені є однією з життєво важливих проблем для виконавців. Відчувши вперше на собі ознаки схвильованості, музикант не перестає їх відчувати аж до закінчення свого творчого шляху. Подолання сценічного хвилювання вимагає великої підготовки та майстерності. Питання

правильної поведінки на сцені вирішується завдяки активізації власної виконавської практики. Виконавцеві необхідно пропустити музичний твір через себе і представити своє бачення аудиторії [69]. Маємо визначити особистісні риси виконавця для того, щоб правильно спланувати концертний виступ і отримати позитивний результат виконавської діяльності.

Кожному виконавцю потрібно навчитись готувати себе до публічного виступу, оволодіти спеціальними техніками і прийомами легкого занурення в оптимальний концертний стан – такий стан, при якому страх і хвилювання не заважають при виступі. Зазначимо, «стан – це зафіксоване свідомістю суб'єкта в певний момент часу інтегральне відчуття благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту) в деяких окремих підсистемах організму або всього організму в цілому» [63, с. 500]. Для оволодіння психологічним станом, який сприяє досягненню найкращого результату при виконанні, майбутні викладачі-інструменталісти мають свідомо підходити до процесу підготовки до публічного виступу.

Музиканти-виконавці у власній творчій діяльності постійно стикаються з емоційними коливаннями, пов'язаними з публічними виступами. Саме на сцені перевіряється підготовка до виступу, технічний та природний потенціал, психологічна стійкість, обдарованість. Описуючи свій стан перед виходом, вони використовують терміни-синоніми такі, як «хвилювання», «бар'єр», «ступор», «блокування» та інші [75]. Тремтіння рук, колін, тимчасова втрата голосу, слуху, відсутність концентрації на виконанні твору, страх і паніка перед виходом на сцену – основні симптоми і ознаки сценічного хвилювання [68].

Хвилювання у виконавця може виникнути і під час виконання твору, через те, що він емоційно та психологічно сильно занурився у відповідний емоційний аспект музичного твору, що викликані його змістовим наповненням. Виконавці «вживаються в образ», хвилюючись, засмучуючись, радіючи разом із героєм, тим самим, прагнуть і намагаються максимально передати своє ставлення до музичного твору [72]. Це хвилювання об'єктивно

міститься в музиці, але завжди суб'єктивно осмислюється і передається кожним виконавцем особисто. Не дозволяється бездушно та несвідомо виконувати твір, необхідно вжитись в образ, пережити життя свого героя.

Розрізняють зовнішнє та внутрішнє сценічне перевтілення. Зовнішнє виявляється у міміці, позі, жестах, рухах, гучності, тембрі голосу, інтонації. Саме співу належить провідна роль в опері. Але опора на зовнішні аспекти знижує співацьку майстерність та ефективність сценічної дії. Частіше зовнішні прояви хвилювання заважають концентрації під час виступу, заважають цілісному зануренню у відповідний емоційний стан і налаштування на певний виконавський образ. Лише внутрішні, психологічні аспекти допомагають наповнити змістом виконавську діяльність актора на сцені [74].

До сценічного хвилювання можна віднести переживання такого роду як особистісне хвилювання, яке пов'язане з виходом і перебуванням виконавця на сцені. Означений вид хвилювання може приносити задоволення, щастя та натхнення, а може спричинити накопичення негативних емоцій, які здатні призвести до повного провалу виступу [68]. Легке хвилювання може допомогти людині сконцентруватись і проявити себе багатогранніше, ніж зазвичай у реальному житті. Виконавець відчуває збудження, творчий підйом, завдяки чому відбувається мобілізація його внутрішніх ресурсів [74].

З іншого боку, зайве хвилювання може завдати шкоди для емоційних, художніх і технічних аспектів виступу, а іноді може стати бар'єром для творчої діяльності в цілому. Між цими різними сторонами сценічного хвилювання існує широкий простір різних емоцій, і кожен виконавець володіє власним комплексом емоцій, які найкраще відповідають його особистості. За свідчення сучасників Ф.Ліст більш натхненно грав у великих залах перед численною слухацькою аудиторією, ніж при камерному виконанні. Він сам визнавав, що в останньому випадку йому не вистачає емоційної напруги і душевної наповненості [53, с. 130].

Кожен виконавець по-різному сприймає ситуацію на сцені. Одним піаністам, щоб розкритися, потрібна доброзичливість та схвалення публіки, без цього вони можуть грати сухо й скуто. Яскравим прикладом такого типу виконавської поведінки був Ф.Шопен. А іншим виконавцям доброзичлива атмосфера не потрібна, недружелюбність аудиторії їх може підбадьорювати та надихати. У таких ситуаціях вони розкриваються по-особливому та зазвичай перемагають на виконавських конкурсах [68]. Отже, слухачка аудиторія та її реакція на виступ піаніста може вливати позитивно і негативно на гру інструменталіста.

Сценічне хвилювання є необхідною складовою психологічних механізмів творчості і може мати конструктивний (активується внутрішній елемент особистості) або деструктивний (труднощі та блокування) вплив на сценічну діяльність виконавця [71]. Специфічна ситуація музичного виконання, і будь-якої іншої сценічної діяльності, не залишила байдужою жодного з представників виконавської діяльності. Важко знайти у світі виконавців тих, хто б не визнавав існування феномена сценічного хвилювання і яке тим чи іншим способом не мало вплив на їхню виконавську діяльність [49, с. 135].

Спираючись на прийняті визначення поняття «хвилювання», воно має наступні характеристики: стан сильної тривоги, душевний неспокій, занепокоєння та незадоволеність [75]. Деякі дослідники розглядають поняття «хвилювання» як різновид емоційних станів, окремі науковці розглядають означене поняття не як окрему категорію психології, а просто як побутове поняття, яке характеризується наявністю стану неспокою, страху та тривожності. Відповідний емоційний стан викликаний очікуванням чогось.

Успішність професійної діяльності майбутніх викладачів-виконавців залежить не лише від досконалості й високого професійного рівня підготовки концертної програми, а й від домінування певного виду сценічного хвилювання [69]. Виділяють можливі прояви хвилювання: підйом,

хвилювання в образі, хвилювання за композитора, хвилювання паніку, хвилювання поза образом та хвилювання за себе [66, с. 170].

Аналогічної думки відносно типів виконавського хвилювання притримується Е.К. Економова. Визначимо особливості кожного з означених типів:

- хвилювання-підйом – оптимальний, найбільш бажаний передконцертний стан, нетерпіння та бажання скоріше вийти на сцену, впевненість у здійсненні задуманого;

- хвилювання-паніка – стан сильного збудження, підвищеної тривожності, страху, відсутність зосередження. Таке хвилювання породжує неконтрольовані психічні процеси, що призводять до несподіваних випадків на сцені;

- хвилювання-апатія – стан пригніченості, безглуздості того, що відбувається, бажання скоріше закінчити виконання. Це стан призводить до негативного результату, що виражається в зниженні психічного тону виконання і, як наслідок, проявляється в невиразній інтерпретації [22, с. 177].

Не всі зазначенні типи хвилювання однаковою мірою впливають на самопочуття виконавця. Хвилювання-підйом збуджує творчу активність, активізує процес включення у виконавський процес. Стосовно інших типів хвилювання маємо зазначити: навіть ідеально підготовлена концертна програма може зіпсуватись через паніку та апатію.

Е.А. Белан визначає хвилювання як «переживання невірноваженого емоційного стану» [3, с. 4]. На його думку цей феномен виявляється у двох станах:

- сценічний дискомфорт – страх сцени, тривожність, «хвилювання-паніка»;

- сценічний комфорт – піднесення, «хвилювання-підйом» [3, с. 5].

Для того щоб зрозуміти, що відчуває виконавець перед виступом та під час нього, потрібно знати й розуміти, які психофізіологічні зміни відбувається в цей момент. Дослідники описують, що у цей часовий період

виникає психічна, емоційна, фізіологічна напруга, підвищується або навпаки падає кров'яний тиск та температура, частішає серцебиття та виявляються порушення кровообігу [75]. Піаністи наводять деякі характеристики цього стану, який вони визначають як передінфарктний, наче перебування під час операції по видаленню апендициту (Д.Ойстрах), стан нервової й сильної психологічної напруги, яка нагадує катування на електричному стільці (Ф.Шопен) [31, с. 55].

У 1974 році на одному з міжнародних конкурсів був проведений експеримент, у якому взяли участь кілька конкурсантів. Перед виходом на сцену в них вимірювався кров'яний тиск, температура тощо. Отримані показники, в яких відобразився ступінь хвилювання, зіставлявся з художнім результатом конкурсного виступу [71]. З'ясувалось, що у найбільш вигідному становищі виявились ті учасники, хвилювання яких було помірним. Вони змогли найповніше розкрити і реалізувати власний виконавський задум. Той, хто дуже сильно хвилювався, багато чого втратив по багатьох моментах виконавської реалізації; хто був навпаки дуже спокійний, не зумів захопити публіку: його гра буквально губилася у великій залі, часом була однотипною, не виразовою і нудною. Отже, саме середній рівень психоемоційного і фізіологічного стану виконавця найповніше наближається до продуктивного хвилювання і надає найкращі результати [68].

У сценічно адаптивного музиканта всі негативні зміни в організмі повинні зникнути без наслідків для здоров'я. Причому, це повинно відбутись природно, без застосування медикаментів. Інакше виконавцю протипоказана артистична діяльність, оскільки вона може призвести до летальних наслідків, до смерті. Відомі випадки, коли артисти помирали на сцені під час виступу. Один із таких випадків, який досить відомий і показовий у ХХ ст. відбувся з відомим піаністом С.Барером, який помер на сцені, виконуючи фортепіанний концерт Е.Гріга [71].

Надмірне хвилювання привносить усвідомлення суспільної значущості публічного виступу. Кожен вихід на сцену, виконавська гра – обов'язково мають певну мету. Від успішного виступу майбутніх викладачів-піаністів залежить чимало аспектів у процесі реалізації власного творчого потенціалу: зарахування до навчального закладу, складання іспитів по спеціальності, утвердження професійного статусу.

Виконавське мистецтво не можна зафіксувати раз і назавжди, воно мінливе, щоразу народжується заново і може змінюватись під впливом багатьох причин [69]. Інструменталіст має поступово усвідомлювати і розуміти весь цей складний комплекс. У результаті у майбутнього викладача-виконавця має сформуватися чітке уявлення про необхідний стан, який є доречним і позитивним для публічного виступу [75]. Потрібно уникати виникнення стану, що зазвичай виникає при невдалому виступі, який можна порівняти з передчуттям катастрофи.

Г.Вільсон описав випадок із віолончелістом Р.П'ятигорським, який завжди зазнавав труднощів, що були викликані підвищеною тривогою перед виходом на сцену. Цікавий той спосіб, за допомогою якого віолончеліст намагався подолати своє хвилювання. Одного разу Р.П'ятигорський сказав своєму другові: «Перед концертом я себе вмовляю: не нервуй, ти ж великий П'ятигорський». Друг запитав: «І що, це допомагає?». На що почув відповідь виконавця: «Ні, – я собі не вірю» [15, с. 267].

1.2 Психолого-фізіологічні особливості виникнення виконавської схвильованості.

У загальному розумінні поняття «хвилювання» – це збудження, викликане очікуванням, страхом, тривогою, радістю. Якщо заглибитися й окреслити стан хвилювання зазначимо, що страх і тривога нерозривно пов'язані з усією життєдіяльністю людини [54]. Зрозуміло, що усі страхи пов'язані з певними ситуаціями, які виникають протягом життєвого шляху і

наскільки людина обізнана у практичних аспектах подолання цього психолого-емоційного стану буде залежати її повноцінна життєдіяльність і професійна реалізація.

Кожен виконавець відчуває хвилювання, але як показує практика, воно проявляється в різних формах. Для одних музикантів страх сцени, якщо його контролювати, може стати рушійною силою для натхнення. Інші виконавці настільки переймаються страхом, що це призводить до нездатності донести музичний матеріал аудиторії [73]. Окремі піаністи легко збуджуються, шаленіють та метушаться, що призводить до виникнення неприємної і проблемної, з точки зору виконавської діяльності ситуації: означені моменти заважають виконавській координації на сцені, що проявляється в надмірній гарячкості, хаотичності рухів і у появі непотрібних жестів [68].

Більшість музикантів дуже ретельно працюють свій вихід на сцену, продумуючи всі кроки, ретельно й ґрунтовно вивчають нотний текст і мають численні репетиції. Музиканти-виконавці зазначають, що чим гірше вивчений твір, тим більше буде хвилювання. Опинившись на сцені під час виступу, піаністи можуть швидко забути значний обсяг текстового матеріалу, що призводить до неможливості під час виступу передати складну картину художнього мислення [31, с. 86].

З погляду медицини стан занепокоєння – це стан організму, що характеризується відчуттям внутрішнього дискомфорту організму. Легкою формою означеного стану є хвилювання, а тяжчою – тривога. Хвилювання та занепокоєння допомагають вчасно відчутти небезпеку. Після цього йде стимуляція головного мозку з викидом адреналіну, внаслідок чого всі системи переходять у режим «бойової готовності». За діяльність мислення, миттєві рішення, сон, пам'ять відповідає головний мозок людини [39]. При інтенсивній роботі головного мозку пожвавлюється вегетативна нервова система: частішає серцебиття, дихання, посилюється прилив крові [13].

Хвилювання виникає як реакція на більш легкий зовнішній вплив, а стан занепокоєння та тривога – на більш інтенсивне втручання зовнішніх

факторів на людину. Критичною і межевою реакцією є паніка, яка може призвести до смерті. Щоб уникнути подібних наслідків, необхідно знати ознаки елементарної симптоматики, що дозволить вчасно зорієнтуватися і не завдати важких травм своєму стану [71]. Зазначимо симптоми, які притаманні стану тривоги і зазвичай виникають у значної кількості людей, завдяки означеним симптомам, до яких відносимо: тремтіння тіла чи окремих його частин; відчуття нестачі повітря; посилене серцебиття; сухість в роті; запаморочення й втрата свідомості; непосидючість; біль в ділянці серця; біль у животі [69].

Розглядають декілька об'єктивних чинників, які впливають на появу сценічного хвилювання:

- «Нечисте сумління».

Л.Маккіннон у своїй монографії наводив слова польського піаніста І.Падеревського: «Протягом багатьох років моєї артистичної діяльності я відчував ці жахливі страждання перед виступом, ці муки, які неможливо описати. Згідно з моєю теорією, жахливе внутрішнє хвилювання, страхи, пов'язанні з усім і вся – публікою, фортепіано, обстановкою, пам'яттю – все це не що інше, як нечисте сумління» [31, с. 124]. Перебуваючи у стані хвилювання, у піаніста можуть виникати дратівливість навіть ті речі, на які у щоденному житті він може не звертати навіть увагу.

Добре підготовлена програма є одним із головних чинників впевненого виступу та гарного самопочуття на сцені. Технічні недоліки та невивчені твори не дають виконавцям розслабитись і увійти в оптимальний концертний стан. Дослідники зазначають, що хвилювання обернено пропорційне рівню підготовки [47]. Зрозуміло, що певні недопрацювання вже несуть певний негативний аспект, який у свідомості постійно викликає нервові збудження й хвилювання.

- Невідомість та перешкоди.

Сцена характеризується об'єктивними стресовими факторами в невизначених ситуаціях, пов'язаних з реальними або уявними небезпеками.

Виходячи на сцену, виконавець заздалегідь точно не може знати, що станеться. Ситуація може скластися непередбачувана. Кожен новий виступ відбувається у інших умовах. Акустика залу, особливість інструментів, реакція публіки, самопочуття та настрої виконавця, шум з вулиці – всі ці та інші перешкоди можуть вплинути на виступ та вимагають від музиканта швидкої реакції на ситуацію та корегування поведінки відповідно до неї [72]. У виконавській діяльності піаністи постійно стикаються з різноманітними ситуаціями і саме від вміння володіти собою, своїм психічним станом залежить якість концертного виступу і реалізація себе як виконавця.

- Брак часу.

Виступ музиканта на сцені розгортається в часі, виконавець не може зупинитись або довго відпочивати. Обмеженість концертного виступу у часі передбачає необхідність зосередження, концентрації, зібраності, що дозволить продемонструвати виконавський рівень [72]. Від виконавця залежить рівень володіння власним як фізіологічним так і психічним станом, розуміння чинників, які сприятимуть і допоможуть в умовах часової обмеженості концертного виступу продемонструвати найкращий результат. Необхідним є вироблення витримки, певної емоційної тривалості, керування якими надасть можливість не впадати в нервові стани і мобілізуватися себе на сцені.

- Відсутність досвіду у концертній діяльності.

Сценічна діяльність, як і будь-яка інша професійна діяльність, потребує певного практичного досвіду. Як пишуть багато дослідників, що регулярні виступи відіграють важливу роль у стабілізації концертного стану [44]. Саме завдяки численним виступам, у виконавця певний емоційний стан, в якому він знаходився під час концертного виступу, не встигає повністю зникнути, залишається в активній фазі.

І коли воно з'являється знову, то отриманий емоційний і психологічний досвід набуває більш м'якого характеру, який з часом отримує інші особливості, пов'язані з отриманням нових якостей, які будуть допомагати у

виконавській реалізації. При значних перервах між концертними виступами сформований сценічний тонус поступово згасає і піаністу знов доводиться перебувати у стані виконавського хвилювання, яке викликає певні складнощі у багатьох аспектах виконавської діяльності [69].

Доцільно виділити психологічні фактори, які впливають на виникнення виконавської схвильованості:

- Гіпер відповідальність.

Даний фактор характеризується підвищеними вимогами до себе та своєї творчості, які сковують виконавця. Надмірне відчуття відповідальності посилює почуття тривоги та невпевненості. Бажання і прагнення інструменталіста досягти найвищого рівня виконавської майстерності під час сценічного виступу залежить від багатьох факторів і саме від свідомого підходу до виконавської діяльності буде залежати рівень як професійної майстерності так і реалізації під час виступів [75].

- «Навіювання» та відсутність віри в себе.

На думку Л.Маккіннон найпоширенішою причиною хвилювання є навіювання думки про можливий провал. Жорстка і сувора критика, недоречні жарти та відсутність віри в себе призводять до зневіри виконавця у своїх силах. Із-за жорсткої критики може виникнути психічне порушення, таке як дидактогенія – це психологічні зміни у стані виконавця, викликані необережними словами чи діями. Дане порушення досить часто може перерости у невроз, і в такому випадку виникає необхідність у лікуванні за допомогою психотерапевта [19].

- Критика близькими людьми.

Людина, яка викликає певні хвилювання, є суб'єктивно важливою для виконавця. Такою людиною може бути знайомі чи незнайомі люди, друзі чи родичі, члени комісії або журі, які можуть знаходитися у близькому оточенні виконавця чи бути присутніми на концертному виступі. В історії виконавства є чимало прикладів, коли від критики близьких виконавцю людей, піаніст залишав виконавську діяльність, втрачаючи віру і впевненість у свої сили і

можливість професійного зростання й вдосконалення [73]. Тому, у випадках з концертним виступом, важливим є позитивно налаштована атмосфера, підтримка виконавця перед виступом і після нього.

Найчастіше внутрішні причини виконавського хвилювання зумовлені індивідуальними психологічними особливостями особистості. Відмічають, що публічний виступ найчастіше за все страждає у певній категорії виконавців, у яких:

- відсутні навички психічної мобілізації й стабілізації;
- не остаточно сформована або повністю відсутня мотиваційна потреба у виступі;
- висока тривожність і як наслідок, відбувається зниження стійкості;
- немає усвідомленої мети у професійному навчанні;
- твори які будуть виконуватись недостатньо добре вивчені;
- сформований рефлекс на хвилювання перед виступом та його негативний вплив [71].

Одною з причин сценічного хвилювання може бути сором'язливість. Вона є одною з найцікавіших рис характеру, який характеризується як страх несприятливої оцінки з боку оточуючих. Міфом є те, що сором'язливість поширена серед дітей, оскільки дорослим вдається її подолати. Насправді це явище простіше розглянути у по відношенню до дитячої поведінки, хоча більшість дорослого населення планети досі не подужали цього явища. По суті, сором'язливість ми відчуваємо тільки тоді, коли усвідомлюємо це, незалежно від того, як керуємо собою на сцені [68]. Прояви сором'язливості виникають у зв'язку із невпевненістю у власні сили, яка призводить до нерішучості й емоційній скутості, що не дозволяє повністю розкритися на сцені у виконавській інтерпретації музичних творів.

Виникнення схвилюваності притаманна певній категорії людей, яким бракує навичок соціальної адаптації: проблеми із спілкуванням, наявність психологічно приниженого і пригніченого стану під час знаходження у

колективі. Означена категорія людей бояться першими розпочати розмову, запитати будь-що, відповісти на питання, навіть якщо знають відповіді на них. Їхня емоційна скрутність при наявності значної кількості людей викликає у таких виконавців панічний страх і почуття тривоги, що розглядається як прояв неврівноваженості, яка зазвичай призводить до негативних наслідків під час публічного виступу. Невпевненість у собі спричиняє небезпеку, адже, крім виходу на сцену, де є хвилювання, потрібно вміти зібратися з думками та духом, бути готовим до будь-яких несподіванок під час виступу [27, с. 130].

Причиною виконавського хвилювання може стати страх забути твір або окремі його частини, епізоди. Не повністю й недосконало підготовлена програма до концертного виступу призводить, у більшості випадків, до провалу і сценічного фіаско, яке завдасть травмуючої дії на подальший процес досягнення виконавської майстерності й набуття високого професійного рівня майбутніх викладачів-інструменталістів [72]. В першу чергу з'являється страх забути погано вивчене місце у музичному творі. Це призводить до виникнення сценічного хвилювання. Завдяки власній некомпетентності, виконавець заздалегідь програмує себе на поразку, але відповідальне ставлення до своєї виконавської справи, правильно розподілений час і детальна, кропітка й уважна підготовка може вберегти виконавця від неякісного виступу [69].

Однією з причин, які сприяють виникненню виконавської схвильованості у майбутніх викладачів-піаністів може бути страх перед великою аудиторією, концертним приміщенням і наявністю значної кількості людей, які присутні у залі під час сценічного виступу. Виступаючи у великому концертному залі, виконавець часто не усвідомлює причини виникнення схвильованості. Ознаки появи такого виконавського стану криється в тому, що він боїться саме великої кількості людей. Дане явище з точки зору медицини називається агорафобія – страх опинитися в незручному становищі, перебуваючи серед людей [1].

Причиною виконавського хвилювання може бути відсутність певного творчого досвіду та професійних навичок виконавця. Досвід – це сукупність умінь, навичок та знань, які здобуваються протягом життя [2]. Чим менше досвіду в музиканта-виконавця, тим менше шансів досягнути успіху. Адже завдяки отриманому досвіду у виконавській діяльності відбувається творчий розвиток особистості, вдосконалюються майстерність, підвищується рівень виконавства. Досвід надає майбутньому викладачу-інструменталісту впевненості у власних силах і можливостях під час виступу, сприяє реалізації на сцені власних мистецьких проєктів, надає можливості продемонструвати набуті досягнення як у виконавстві так і під час викладацької діяльності.

Однією з причин, яка здатна викликати виконавську схвилюваність є відсутність у майбутнього викладача-виконавця психологічної установки на музично-виконавську діяльність, нерозуміння й не усвідомлення значення й необхідності у цій діяльності [70]. Психологічна настанова спонукає і активізує всі творчі здібності, але це досить рідко розуміється виконавцем. Рутинні клопоти, якими спантеличена людина, показують себе на тлі основної мети – залучення фізичних та душевних сил до очікуваного показу концертного матеріалу. Надійна та постійна психологічна настанова надалі виробляється і переходить у певну звичку, потребу, рефлекс [73]. Всі перераховані вище явища взаємопов'язані між собою та залежать один від одного.

У процесі подолання виконавської схвилюваності у виконавській діяльності майбутніх викладачів-інструменталістів належить такому доволі специфічному явищу як самооцінка, що визначається як «складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від поодиноких, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісне – поняття свого «Я», вважається прямим вираженням оцінки інших осіб, які беруть участь у розвитку особистості» [11].

Цей феномен розглядається науковцями залежно від підходу, який визначається основною сферою діяльності, з якою пов'язана людина на

даний часовий проміжок часу. Це призводить до того, що на сьогоднішній день існує значна кількість визначень поняття «самооцінка», які різняться спрямованістю на ту чи іншу галузь функціонування. Поряд із цим, різноманітними, іноді суперечливими є погляди і думки відносно природи її формування та розвитку [68]. Самооцінка є результатом пізнання себе та чуттєво забарвлене ставлення людини до себе з точки зору певної системи цінностей, що впливає на її поведінку, результат діяльності, взаємини з оточуючими.

Основна функція самооцінки у психічному житті особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регулювання поведінки та основних принципів і норм життєдіяльності [20, с. 36].

У значимій та важливій для суб'єкта діяльності регулятивні функції самооцінки можуть значно підвищуватись. Успішність діяльності залежить від уявлень про свої можливості не менше, ніж від цих здібностей. Роль і значення самооцінки у забезпеченні оптимальної саморегуляції діяльності зростає в міру ускладнення діяльності та зростання рівня професіоналізму. У професійній виконавській діяльності виявляються важливими всі основні параметри самооцінки: стійкість, рівень самооцінки та її адекватність [41].

Успішність професійного зростання, набуття високого рівня виконавської майстерності майбутнього викладача-інструменталіста значною мірою пов'язані з адекватністю оцінки результатів особистої професійної діяльності. Виділяють три основні категорії самооцінки:

1. відчуття своєї винятковості, неповторності, переваги над іншими;
2. болюча самокритичність – своєрідний зворотний бік першої категорії;
3. відносно спокійне, більш менш врівноважене ставлення до себе [38].

У процесі професійного розвитку в людини бувають періоди, коли її охоплює невпевненість у власних силах. Сумніви в собі та результатах своєї

діяльності вважаються необхідним чинником в процесі професійного зростання. Вони протидіють втраті душевної жвавості, свіжості, легковажності, стимулюють до пошуків нових рішень [70]. Однак є специфічна форма сумніву – панічна невпевненість, яка заважає професійному зростанню та розвитку. Для майбутнього викладача-піаніста самокритика важлива, але у певний час. На сцені, під час публічного виступу, потрібна переконливість і впевненість у своїх діях. Потрібно вміти вмикати або вимикати творчі сумніви. Подолання сумнівів і вибудовування адекватної самооцінки – завдання будь-якої людини, яка вирішила піти шляхом самореалізації та прагне високого професіоналізму [75].

Виконавське хвилювання для досвідченого інструменталіста може обтяжуватись минулим досвідом, який зберігає спогади про несприятливу і неадекватну реакцію публіки, яка не збіглася з суб'єктивною оцінкою виконавця. Значна кількість людей мистецтва захоплюються самодіагностикою або нав'язливим аналізом з приводу вивчення своєї талановитості чи бездарності. Такі думки є шкідливими, вони травмують психіку, послаблюють волю, розхитують віру в себе. Найбільше хвилюються люди, які схильні до з'ясування відносин із самим собою, оскільки ці питання, залишаючись у надрах підсвідомості, значною мірою впливають на все їхнє життя, в тому числі і на майбутню викладацько-виконавську діяльність [72].

В аспекті проблематики дослідження доцільним є вивчення й розгляд поняття «тривога», яке має пряме відношення до означеного питання. Психологи вивчають тривогу у межах кількох підходів: психоаналізу, когнітивної та педагогічної психології. Розглянемо характеристики цього феномена з точки зору позицій різних авторів і існуючих напрямів психології. У дослідженнях психоаналітичної спрямованості розглядаються особистісні аспекти тривоги як психічного феномена. Особливістю тривоги, на думку З.Фрейда, К.Гольдштейна та К.Хорні, є відчуття невпевненості та безпорадності перед небезпекою [70]. Представники когнітивної психології

(Р.Лазарус, Дж.Ейверілл та ін.) досліджують проблему тривоги з позиції сприйняття та оцінки людиною ситуації, в якій центром тривоги є людина як суб'єкт, що сприймає і перебуває в означеній ситуації.

Переживання тривоги досить сильно впливає на загальний стан поведінки людини, робить її негнучким і скутим, оскільки становить певну загрозу і позбавляє здатності оцінювати наслідки [33, с. 258]. Ч.Спілбергер диференціював поняття тривоги як поліфакторний феномен, що включає «тривогу-властивість» (особистісна тривожність) і «тривогу-стан» (ситуативна тривожність). Особистісна тривожність – це схильність людини сприймати навколишній світ та численні ситуації у ньому як загрозливі, небезпечні [71]. Підвищена особистісна тривожність може призвести до емоційних зривів і навіть психосоматичних захворювань. Постійне відчуття тривоги, нервовість, відсутність емоційної врівноваженості і внутрішньої гармонії створює певний дисбаланс у психічному стані людини, призводячи до важких патологічних наслідків і психічних розладів.

Ситуативна тривожність проявляється як напруга, нервозність, занепокоєння, надмірна метушня. Дуже висока ситуативна тривожність може спричинити порушення уваги, координації, мови [56]. «Тривога-стан» впливає на успішність діяльності суб'єкта, саме тому розглядається як позитивне значення у психології спорту та музичній психології.

Високий рівень ситуативної тривоги у публічно-виконавській діяльності створює умови, у яких стає неможливо чи вкрай дуже важко виконання художніх завдань, що може призвести до знищення виконаної підготовчої роботи [69]. Це пов'язано зі специфічними характеристиками мислення (ригідність, конвергентність, негнучкість), поведінки (скутість, перебільшена активність, млявість) та соматичними проявами (зміна темпу серцебиття, шкірно-гальванічні реакції) при хвилюванні [73].

Переживання ситуативної тривоги відчувається майбутнім викладачем-виконавцем як сильне напруження, що супроводжує всі етапи публічного виступу: від попереднього публічного виступу до після концертного етапу .

Дехто з дослідників вважає, що ситуативна тривога може трансформуватися в «психічну травму», внаслідок якої здобувачу вищої освіти доведеться відмовитися від публічної виконавчої діяльності [68].

Виконавська діяльність майбутніх викладачів-інструменталістів супроводжується значними психічними та фізичними навантаженнями. У психології вважається, що екстремальні умови притаманні й присутні лише в «небезпечних» професіях, де праця людини пов'язана з діяльністю, яка характеризується важкими навантаженнями та постійним ризиком для життя [3]. Проте, сценічні переживання й хвилювання майбутніх викладачів-піаністів, на фізіологічному й психологічному рівнях, виявляють схожість і подібність із переживаннями людини в екстремальній ситуації. Тремтіння рук та колін, почастищення ритму серцебиття, порушення природного процесу дихання, перезбудження нервової системи, що виражається в агресивному стані, або, навпаки, у блокуванні психічних процесів, порушення сприйняття та пам'яті є характерними ознаками психічного стану людини, яка перебуває в екстремальних умовах [67].

Виходячи з вище зазначеного, можна зробити висновок, що нервово-психічна стійкість майбутніх викладачів-виконавців у концертній діяльності має велике значення. Під нервово-психологічною стійкістю (НПУ) розуміється інтегральна сукупність вроджених (біологічно обумовлених) та набутих особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда у несприятливих умовах професійного середовища [37].

Нервово-психічна стійкість – досить широке за складовими і наявними ознаками поняття, проте сам термін визначається як «здатність переносити значні фізичні та психічні навантаження без істотного зниження працездатності та порушення поведінки» [65, с. 86]. Психоемоційна стійкість майбутнього викладача-інструменталіста характеризується наявністю такого

психічного стану, який в екстремальних та напружених ситуаціях не повинен кардинально змінюватися чи змінювати свої властивості.

Недостатня психоемоційна стійкість зумовлює виникнення низької психологічної надійності, яка може призвести до помилок і зривів у музично-виконавській діяльності. Крім того, низька психоемоційна стійкість в умовах напруженої роботи негативно впливає на стан здоров'я, є причиною появи психосоматичних захворювань, психічних розладів [70]. Показником психоемоційної стійкості є величина, яка обернено пропорційна ступеню підвищення психоемоційної напруженості під впливом стресора [65, с. 87].

1.3 Темперамент і характер виконавців-інструменталістів в контексті виконавської схвильованості.

Темперамент – головна риса особистості. Вважається найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка практично не змінюється протягом життя та проявляється у всіх його сферах [57]. Темперамент у виконавській діяльності є досить важливим показником і критерієм відносно як у процесі навчальної діяльності здобувача вищої освіти, так і в подальшому професійному вдосконаленні й оволодінні високим рівнем викладацько-виконавської майстерності.

Стародавній опис темпераменту належить Гіппократу (бл. 460 – 377 рр. до н.е.). Саме він першим спробував з'ясувати, чим викликані індивідуальні відмінності у поведінці людей. Він та його учень Гален (давньоримський лікар, бл. 130-200 рр. н.е.) дійшли висновку, що ці відмінності пов'язані з різним співвідношенням основних типів рідини, яка знаходиться в організмі людини. Якщо переважає кров (лат. Sanguis) – людина веде себе як сангвінік, слиз (грец. phlegma) – флегматик, жовта жовч (грец. choie) – холерик, чорна жовч (грец. Melana choie) – меланхолік. Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, а непропорційне джерело різних захворювань [48].

Дослідники продемонстрували певні закономірності у вираженні індивідуальних відмінностей, припускаючи, що в їх основі лежать базові властивості нервових процесів-збудження і гальмування, їх врівноваженість і рухливість. Ці властивості, впливаючи на нервову систему, утворюють певну систему, конфігурацію, яка визначає тип нервової системи. Особливості нервової системи і темпераменту проявляються більш-менш чітко і можуть бути «прочитані» в поведінці людини.

Виділяють чотири основні типи нервової системи, близьких до традиційної типології Гіппократа-Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа-Галена, фізіолог пропонує наступне їх визначення:

- сильна, збалансована та рухлива група – сангвінічний тип;
- сильний, врівноважений, інертний – флегматичний тип;
- сильний, рухливий, нерівноважений тип – холеричний тип;
- слабкий, нерівноважений, малорухливий тип – меланхолічний тип [69].

Темперамент – це стійка риса особистості, яка виражає особливу індивідуальну динаміку психіки та поведінки, яка також проявляється у різних видах діяльності, незалежно від її змісту, мети та мотивації. У людини зустрічаються типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік. Усі типи темпераменту можна охарактеризувати такими основними властивостями:

- лабільність – відображає швидкість виникнення та перебігу процесів збудження та гальмування;
- чутливість – сила впливу, необхідна для того, щоб викликати у людині відгук і реакцію;
- чуйність – сила емоційного відгуку на зовнішні та внутрішні подразники;
- активність – показник того, як людина використовує і на що витрачає власну енергію у житті та діяльності;

- швидкість реакції – ознака виникнення психічних процесів та реакцій;
- пластичність – гнучкість, ступінь пристосовування та адаптації до нових умов;
- жорсткість – інертність, негнучкість, нечутливість до умов, що змінюються;
- екстраверсія – орієнтація особистості на оточуючих людей, предмети, події;
- інтроверсія – фіксація особистості на собі, почуттях та думках, схильність до самоаналізу;
- емоційна збудливість – сила впливу, необхідна для того, щоб викликати емоційну реакцію [10, с. 67].

Перший тип – холерик – це людина з сильною, неврівноваженою і активною нервовою системою, для якої характерна перевага збудження над гальмуванням. Означений тип темпераменту людини характеризується циклічністю та імпульсивністю в діяльності та поведінці. Притаманними є негативні ознаки: агресивність, впертість, нестриманість, роздратованість, неврівноваженість [70]. Людина, яка за темпераментом визначається як холерик, може повністю присвятити себе справі, наполегливо працювати, енергійно долати труднощі, щоб досягти обраної мети, і раптом кинути те, що було зроблено і куди закладено доволі сил і витрачено багато часу.

Людина з таким типом темпераменту характеризується підвищеною збудливістю і емоційною чутливістю. Вона може бути нетерплячою, запальною і суворою у стосунках, її навмисні дії дуже нахабні; в егоїзмі вона здатна до високої концентрації, але виявляє недостатню здатність спрямовувати увагу на глибинні аспекти явища чи подій. За орієнтацією холерик екстраверт, йому подобається бути в центрі уваги, але він не доброзичливий у спілкуванні, йому подобається лише так, як він хоче і як він це собі уявляє, без компромісів. Має організаторський талант, живу міміку, яскраво виражені жести, відрізняється швидким темпом мовлення [8, с. 150].

Типові ознаки зовнішнього прояву холеричного типу темпераменту: поривчастий, неспокійний ритм рухів, дуже рухлива нестабільна міміка й загальний емоційний стан, гучний голос, швидкість мовлення (швидкість може коливатися), імпульсивне рукостискання. У ході розмови очі то «загоряються», а потім «темніють», що пов'язано з коливаннями уваги до теми (навіть, якщо холерику ця тема цікава). Людина холеричного типу темпераменту гостро реагує на гучні коментарі, які можуть визвати конфлікт і загострення ситуації при спілкуванні [71]. Наявність швидкої і досить агресивної реакції на негативну оцінку його суджень і пропозицій.

Сангвінік – це людина з сильною, врівноваженою і гнучкою нервовою системою, яка характеризується високою швидкістю реакції. Цей тип характеризується високою нестабільністю, такі люди легко збуджуються і, водночас, вони легко стримують свої бажання. Діяльність означеного типу темпераменту характеризується високим рівнем продуктивності, якщо така людина зацікавлена знайти щось нове для себе чи оволодіти певними важливими для неї навичками, вона прикладе значних зусиль, щоб досягти певної мети. Його дії продумані, у стресовій ситуації він проявляє «левоу реакцію», яка проявляється у зібраності, чіткості й продуманості дій, активності та дієвості у вчинках [73].

Людина з таким темпераментом дуже рухлива, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з оточуючими, товариська, відчувається вільно і розкуто в новому оточенні. За прагненням людина-сангвінік – блискучий екстраверт. З друзями він завжди щасливий і зазвичай знаходиться в гарному оптимістичному і радісному настрої. Сангвінік характеризується високою розумовою активністю, енергією, працездатністю, швидкістю рухів, різноманітністю міміки і швидким темпом мови. Оптимістичній людині притаманна швидкість і частота у змінненні своїх вражень, наявність легкої і швидкої реакції на навколишні події, комунікабельність.

Типові ознаки зовнішнього прояву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, довгі кроки, швидка і ритмічна хода, схильність до короткої дистанції в спілкуванні, суворий погляд, досить сильне рукостискання, гнучка і багата міміка, жвава манера і швидка мова. Очі «загоряються», коли з'являється нова ідея чи пропозиція [8, с. 149].

Флегматик – спокійний, завжди врівноважений, упертий трудівник життя. Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, тому флегматики адекватно реагують на вплив зовнішнього середовища: якщо подразники слабкі, то реакція слабка, наскільки сильні подразники, то настільки сильна реакція [75]. Однак, притаманна їхньому типові темпераменту, повільна реакція на оточуючі події чи ситуації не дозволяє відразу реагувати на швидкі зміни навколишнього середовища. У флегматиків умовні рефлекси формуються повільніше, але виявляються досить стійкими.

Флегматики можуть повністю контролювати, затримувати й регулювати безумовні рефлекси та емоції. Тому вони повільні і спокійні в поведінці, рухах і розмовах. Міміка дуже погана, майже відсутня емоційна реакція на оточення, голос спокійний і нечіткий. Вони суворо дотримуються принципів і норм власного повсякденного життя і тому їх не може нічого відволікти від головного, на їхню думку, завдання [68]. Означеному типу темпераменту притаманні: зосередженість, витривалість, наполегливість, концентрація і уважність, здатність спокійно і довго витримувати будь-які напруження. Людина з таким типом темпераменту повільно реагує, тому іноді оточуючі люди так і не в змозі побачити реакцію цієї людини.

Меланхолік – це людина зі слабкою, неврівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка надчутлива навіть до слабких подразників, від сильних подразників може навіть «зламатися». Меланхолік – інтроверт, тому йому складно змінити звичне місце перебування, власні звички й образ життя, знайти нових друзів, в них дуже заплутані й іноді навіть незрозумілі іншим умови життєдіяльності [70]. Меланхолік надто сором'язливий,

самотній, нерішучий, не любить нових знайомств і галасливих справ. Людина з таким темпераментом виявляє розгубленість та безпорадність. В екстремній ситуації це може привести до стресу, що спричинить неефективність його дій або навіть нездатність виконувати завдання.

Меланхолік – дуже вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Його почуття характеризуються повільною течією, стійкістю та низькою виразністю. Це надчутливі люди, грубість, нетактовність, неповага та інші негативні поведінкові моменти дуже болючі для меланхоліків, їм потрібна спокійна та знайома обстановка, в якій вони можуть успішно працювати. Характерні ознаки меланхолійного темпераменту: повільні рухи, сидіння і в той же час напружений вираз обличчя, повільна мова, низький голос, часто дивиться в бік або за межі співрозмовника, рукостискання мляве, можливо, опущені куточки рота, звужений рот. Якщо будуть різкі крики та зауваження, які будуть спрямовані у його бік і привернуть до нього увагу, він перестане бути активним [72]. Під час загальних групових дискусій людина з означеним типом темпераменту може не завжди проявляти ініціативу, особливо в ситуаціях суперечок чи дискусійних моментах, висловлювати чітко свої власні погляди і судження. У меланхоліка втрачається інтерес до предмету спілкування через наявність значної кількості людей, великої аудиторії, він уникає «зорового контакту».

Один із найважливіших показників темпераменту – здатність накопичувати та використовувати розумову енергію. Стимули однакової сили мають більший вплив на одних людей і менше на інших. Сила, з якою людина реагує на докільля, відома як реакція і може бути високою або низькою. Існує зворотна залежність між реакцією нервової системи на подразник – реакцією та силою подразника. Чим вище показник реакції, тим слабша сила стимулу, необхідна для того, щоб викликати відповідну дію. Тому, психологи ділять людей на дві групи: люди, в яких слабка або майже зовсім відсутня реакція на подразник і людей, які проявляють сильний рівень реакції на один і той самий подразник [16, с. 81].

Щоб нервова система функціонувала належним чином, вона повинна знаходитись у певному оптимальному режимі збудження. Оскільки кожна людина має особистий рівень оптимального робочого навантаження, можна передбачити усі моменти перевантаження і запобігти виникненню перевтоми. Люди, які вміють володіти своїм емоційним станом, психологічно збалансовані і врівноважені, як правило, свідомо підвищують рівень стресу до максимуму, збільшуючи кількість перцепційних стимулів. Дуже чуйні, емоційно неврівноважені, нервово-збуджені люди, які швидко доходять до вищих меж збудження та продуктивності, вживатимуть заходів для зниження рівня стресу [70].

Таким чином, оптимальний рівень збудження буде певним діапазоном, у межах якого людина вироблятиме мінімальні фізіологічні витрати на максимальну роботу під час своєї діяльності. Тому, люди з низькою чуйністю обирають такі види діяльності, що вимагають високої активності, шукають середовище, багате на різні стимули. Це може бути весела компанія, гучна музика, постійні дії у напруженій та екстремальній обстановці. Навпаки, люди з високим показником реакції на зовнішні подразники менше потребують зовнішньої стимуляції, тому вони уникають середовища, насиченого сильними та різноманітними стимулами. Поведінка людей із наявністю активної реакції порівняно з людьми з не сильно визначеною реакцією буде значно пасивнішою, щоб уникнути небезпечних ситуацій. Ці відмінності у темпераменті призводять до спрямування й визначення стосовно питання професійної діяльності [14, с. 261].

Можна припустити, що означені закономірності притаманні й майбутнім викладачам-інструменталістам у сфері їхньої подальшої діяльності. Незважаючи на відсутність жодних конкретних досліджень із означеної проблематики, маємо зауважити, що серед музикантів-виконавців, діяльність яких пов'язана з дуже стимулюючими ситуаціями публічних виступів, частими поїздками й безліччю нових відкриттів й наявністю активного спілкування, переважатиме такий тип людей, які відчують

потребу для значного емоційного збудження. Серед теоретиків музики, музичних керівників, співаків хорів й виконавців оркестрів, викладачів музичних дисциплін знаходяться переважно той тип людей, у яких реакція не потребує миттєвості, швидкості у прийнятті вірного рішення, рівень напруження у навчальних закладах менше, ніж у активно концертуючи виконавців, спортсменів.

Якщо темперамент підкреслює природні риси людини у відношенні до різних подій, то характер виявляє особистий соціальний принцип у людині у відносинах із життям. Якщо про темперамент кажуть, що може бути бурхливим, безвільним, то характер визначається як рішучий, доброзичливий, упертий. Темперамент і характер поєднує те, що жоден з них не говорить про соціальну значущість людини [68]. Зла людина може боротися за шляхетні та загалом важливі цілі, а ніжна нерішуча меланхолія може обернутися лиходійством. Кожний тип темпераменту має свої сильні і слабкі сторони. В освітньому процесі, що ґрунтується на силах темпераменту та нейтралізує слабких, формується соціальний ціннісний характер, який знаходить своє місце у відповідній соціальній ніші [70].

Характер людини проявляється у його максимально стійкому ставленні до типових життєвих ситуацій. Те, що робить її щасливою, зацікавленою, засмученою, стурбованою, здається їй дивним. Насамперед виділяється її природа, характер, індивідуальність. Типовий характер розвивається на основі визначеного темпераменту, але зміст характеру значно ширший за зміст темпераменту. Німецький психіатр К.Леонгард, відомий своєю роботою «Акцент на особистості», зазначає, що характеристики характеру визначають напрямок цікавості людини та глибину її емоційних реакцій, а швидкість та глибина емоційних реакцій залежать від його темпераменту [29, с. 158].

Акцент на характері проявляється в особистому відношенні людини до навколишнього світу та в особливому унікальному характері його досвіду. Типи акцентування та визначення специфіки характеру базуються на практичних розробках відомих дослідників К.Леонгарда та Н.Шмишека.

Тип холерик відрізняється живим темпераментом, комунікабельністю, підприємливістю та схильністю до гумору. Гарний настрої поєднується з однаково міцним здоров'ям, значним рівнем бадьорості та повноцінним зовнішнім виглядом. У них завжди буде гарний апетит та міцний сон. Зазвичай, це успішні власники й керівники бізнесу та громадські діячі. Але легковажність, як продовження цієї гідності, може призвести до ризикованих пригод, від яких можуть постраждати інші [70].

Холеричний тип особливо схильний до обурення і розчарування, тому вони схильні до відставання і формування сильних негативних емоцій. Звідси помста, відсутність уміння «втікати» від скарг. Особлива увага приділяється гордості та впевненості у собі, успіху, амбіціям та самозаспокоєності, душевній холодності та свавіллю по відношенню до людей, які від цього залежать. Турбота про ідеї, що поєднує недовіру з жагою до знань може проявитися недовірою до оточуючих.

Емоційному типу, якому притаманні усі ознаки емпатії, властиві м'якість, доброта, глибина переживань. Вони легко прощають провини і першими йдуть до примирення в конфлікті, люблять доглядати за тваринами і рослинами [75]. Коли вони дивляться сумні, емоційні фільми і казки, починають плакати. Через свою емоційну вразливість вони можуть стати «козлами відпущення» за те, що не знають, як захистити себе.

Педантичний тип – схильність до інтенсивних роздумів, постійної самоперевірки своїх дій. Вчасний, охайний, великого значення надає чистоті та порядку. Виконуючи роботу, він спокійний, захоплений, націлений на високу якість роботи та її особливу точність, що породжує постійні сумніви у своїх діях і невпевненість у собі. Він болісно реагує на адміністративне порушення, яке може призвести до конфлікту з іншими [68].

Флегматик показує страх і боягузтво. Представники цього типу не люблять гучних компаній та ігор, часто відчують сором'язливість у новому оточенні. Погане ставлення до складання іспитів і заліків. У них з самого початку розвивається почуття обов'язку, відповідальності та високих

моральних стандартів. Нетерпимість до насмішок поєднується з нездатністю захистити себе перед обличчям несправедливих звинувачень. Почуття особистої неповноцінності прагне компенсувати діяльність, у якій можуть виявлятися їхні природні схильності [74].

Циклоїдний тип – люди з періодичними змінами настрою, починаючи від занепаду і млявості в депресивній фазі до бурхливої енергії. У людей, які належать до означеного типу, зміни циклоїдної фази стану зазвичай тривають три тижні з індивідуальними варіаціями цього періоду вгору або вниз.

Демонстративний тип. Основною характеристикою означеного типу є егоцентризм без обмежень, прагнення постійно перебувати в центрі уваги власної особистості, бажання суспільного визнання, захоплення, співчуття, здивування, схильність до похвали [75]. При цьому дуже часто означений тип знаходиться у власних фантазіях та обманах. Вони не можуть терпіти, коли в їх присутності хвалять когось іншого, а не його самого. Зовнішня емоційність проявляється у відсутності глибоких відчуттів і переживань. Кожну брехню вони сприймають як правду і не усвідомлюють, що брешуть, а зовні виглядають дуже переконливими.

Захоплюючий тип – характеризується складністю в регуляції своєї поведінки. Спалахи дратівливості і гніву можуть виникати з самих простих і тривіальних причин. Розвиток мислення і мовлення відстає від норми, тому виникають труднощі в навчанні. Означений тип характеризується досить сильними перепадами свого емоційного і психологічного стану: коли людина означеного типу нічого не робить, він зазвичай сумний і насуплений, в стані активності та дієвості – завзято б'ються і сваряться [69].

Майбутні викладачі-інструменталісти мають розуміти і чітко усвідомлювати той аспект, що особливості їхнього темпераменту значною мірою впливають не тільки на оволодіння виконавськими навичками й прийомами, але й визначають особливості виконавської діяльності, зокрема, це визначає якими будуть публічні виступи і яку роль в цьому процесі буде відігравати виконавська схвильованість.

Динамічні характеристики особистості проявляються у характері його поведінки через музичні і сценічні рухи, впливають на виконавську діяльність попри прояв усіх реакцій: фізичних, інтелектуальних, емоційних, вольових, уявних і творчих. Темперамент – найзагальніша характеристика кожної людини, найважливіша характеристика її нервової системи, яка формує і визначає всю діяльність кожної людини. Тому, майбутнім викладачам-інструменталістам у їхньому прагненні досягти високого рівня виконавської майстерності потребує врахування характеру і темпераменту здобувачів вищої освіти .

Слід зазначити, що темперамент визначає спосіб роботи, але не рівень виконання, тобто індивідуальний стиль сценічної техніки як сукупності професійних навичок [9, с. 16]. Темперамент проявляється у функціональній структурі дій і дозволяє виконавцю максимально використовувати свої можливості. Індивідуальний стиль формується та вдосконалюється, коли музикант шукає прийоми та засоби, які відповідно до його темпераменту допомагають йому досягти бажаних результатів. Тому, найяскравіше виявляється у творчих людей. На думку Є.Йоркіної, знання та розуміння специфіки та сутності індивідуального стилю викладацько-виконавської діяльності дозволяє з великою часткою ймовірності прогнозувати ефективність творчої діяльності та реалізацію у професійних аспектах [28, с. 15].

1.4 Характеристика етапів сценічного виступу майбутніх викладачів-піаністів.

Немає такого виконавця, який би не хвилювався перед майбутнім виступом. Можна все вивчити напам'ять, але при цьому зазнати провалу. Причиною страху є реакція внутрішніх механізмів самозбереження, які допомагають боротися з напруженим станом набагато швидше, ніж тверезий розум. Страх руйнівню впливає на формування особистості виконавця.

Вироблена з роками навичка боятися сценічного виступу є перешкодою для творчого мислення. Страх залишитися позаду, позбутися тотальних норм стосовно оцінки виконавської діяльності, знищує бажання мислити об'єктивно. Без почуття успіху у здобувача вищої освіти зникає захопленість та інтерес до навчальних занять та виконавської діяльності в цілому, але досягнення удачі ускладнюється низкою причин, серед яких можна виділити відсутність певних знань і навичок, психічні й фізіологічні ознаки та специфічні властивості розвитку [72]. Саме тому педагогу потрібно надати моральну підтримку та психологічну допомогу на усіх етапах навчального процесу здобувачів вищої освіти інструментального виконавства. Це можуть бути заохочувальні слова, щирі інтонації, мелодійність фраз і доречність звернень, так само як і неприкрита поза, доброзичлива міміка в комбінації здатні створити відповідний психологічний фон, який допомагає здобувачу вищої освіти впоратися з поставленим перед ним завданням [75].

Емоційна активізація – першорядна вимога для успішного виступу музиканта. Тим не менш, дуже важливо, щоб вона не переходила за прийнятні обмеження для цієї особистості. Найімовірніше, для кожного музиканта-виконавця існує своя особиста, прийнята й означена ним висота емоційної активізації, яка дає можливість йому вдало здійснити творчий намір. Якщо активізація вище означеної емоційної висоти, відбувається порушення координації думок, воля вибивається з сил, зменшується здатність наглядати і аналізувати результати виконавчого ходу; коли активізація не переходить межі прийнятних кордонів, виступ, найчастіше, проходить повсякденно і нудно [69].

Коли емоційна активізація виконавця досягає оптимальної висоти, народжуються умови становлення специфічного стану душі, виникає незвичайне відчуття «окриленості» і творчого зльоту, усе те, що отримує визначення як натхнення. Означену властивість виконавського процесу майбутнього викладача-виконавця неможливо виміряти в цифрах. Здобувачу вищої освіти дуже важливо згадати саме те самопочуття, той психічний стан,

при якому вдавалося досягти певних успіхів і, готуючись до майбутнього виходу на сцену, знову спробувати зануритися й оволодіти цим відчуттям. Дуже багато виконавців так і роблять, але тільки одного вольового старання замало [70].

Педагог-інструменталіст під час роботи із здобувачем вищої освіти може іноді надто драматизувати, посилювати непотрібну тривогу і до початку концертного виступу здобувач «перегорає», від нестачі сил і внутрішнього емоційного спустошення він не може емоційно зібратися і продемонструвати гарний виконавський результат. Творча удача відбувається лише тоді, коли емоційне навантаження та напруга музиканта є цілком усвідомленою і чітко визначеною здобувачем вищої освіти [75]. Координувати й контролювати емоційну активізацію може не кожен. Слід правильно розподіляти час на відпочинок та роботу, підкріплювати почуття відповідальності та не дозволити опанувати стану тривоги під час концертного виступу.

Передконцертне самопочуття здобувача вищої освіти значною мірою залежить від психічного стану його педагога. Викладач-інструменталіст має вміти вселяти бадьорість і ентузіазм у серця своїх підлеглих, бути для них своєрідним психотерапевтом [69]. Вигляд власного наставника, що хвилюється до тремтіння, і водночас закликає до спокою та впевненості у своїх силах майбутнього викладача-піаніста – немає нічого більш безглузлого і психологічно травмуючого явища.

Дуже часто, здобувачі вищої освіти інструментального виконавства – патологічні «одиначки». Коло спілкування їх дуже вузьке – батьки – педагог, це призводить до того, що значна кількість незнайомих людей при виступі лякають і нервують його, що призводить до втрати багатьох необхідних ознак виконавської діяльності [74]. Важливо і необхідно привчати таких здобувачів вищої освіти до спілкування:

- 1) не соромитися підходити і питати про щось зовсім незнайомих людей;

2) позбавлятися «ізоляції» – їздити на екскурсії, відвідувати спортивні секції, ходити в походи;

3) якщо є можливість пройти із здобувачем вищої освіти по концертній залі перед виступом, спробувати розмовляти зі знайомими, викладачами про твір, який він гратиме, запитати в нього, чи подобається йому займатися виконавською діяльністю [68]. Тут головним є необхідність появи у здобувача вищої освіти відчуття концертного виконання «для своїх», щоб він відчув, що публіка до нього дуже доброзичлива і готова підтримати його при виступі.

Пробудити інтерес до публічних виступів допомагають концерти, в яких здобувач вищої освіти виступаючи у ролі ансамбліста, концертмейстера, граючи в музичному колективі або особисто виконуючи твори по нотах, вони почувають себе набагато спокійніше і впевнено. Якщо означені форми виступів проводити регулярно і систематично, сценічного стресу не буде.

Під час підготовки до публічного виступу потрібно позбавитися усього, що викликає дратівливість. У виконавця не повинні виникати думки і сумніви у своєму успіху [70]. Майбутнього виступу слід очікувати як якогось свята. Навіть, якщо сам педагог хвилюється, він повинен це приховувати. Заспокоювати виконавця, що нервується, потрібно, навіть прикрашеним схваленням і акцентуванням його досягнень.

Після виступу похвальний відгук педагога зобов'язаний помножити почуття успішно виконаного завдання. Особливу делікатність потрібно застосовувати за будь-якої невдачі. В одному випадку буде доречно доброта і слова підтримки, в іншому, якщо здобувач вищої освіти сильно занервував, радикальні фрази. Місія викладача полягає у тому, що він має стати психологом і психотерапевтом. Педагог повинен бути готовий змінити волю та розум майбутнього викладача-виконавця [74]. Завдання суттєво важке, коли йдеться про початківців у цій справі. Крім того, що для означеного типу здобувачів вищої освіти характерна не до кінця сформована виконавська манера, є певні ускладнення відносно психічної складової, однією з важливих

і складних є наявність виконавської схвильованості, яка характеризується занадто збільшеною нервозністю.

Виступ перед аудиторією для означеної категорії здобувачів розглядається як подія значного обсягу і формату, ніж для досвідченого виконавця-артиста [68]. Досвіду обмаль і здобувач вищої освіти, який має незначний досвід виконавських виступів, перебуває у етапі самоствердження. Із цього випливає, що кожен виступ на сцені він переживає як важке випробування долі. Здобувач вищої освіти має усвідомлювати усю важливість таких виступів: він не повинен шаленіти від успіху, а руки не повинні опускатися від поразок і невдач [73]. Успіх повинен стимулювати вимогливість до себе і викликати прагнення й бажання до подальшої завзятої праці, невдача під час виступу змусить переосмислити всі умови підготовки до виступу, надасть можливість зрозуміти причини зриву і сприятиме знаходженню засобів, які зможуть допомогти подолати помилки.

Хід передконцертної підготовки поділяється на три основні етапи:

1. тривалий період передконцертної підготовки;
2. проміжок часу, що охоплює останні дні перед виступом;
3. найкоротший період – день концерту.

До вищезгаданих етапів слід віднести четвертий – «після концертну» роботу, яка розглядається як «планування» і визначення наступних виступів на сцені [69]. Розглянемо кожний з означених етапів ретельно і детально.

1) Тривалий період передконцертної підготовки: провідна мета – підготовка твору до виконання. Дослідники у своїх працях визначають наявність кілька основних фаз, які характеризують підготовку виконання музичного твору: попереднього знайомства із музичним твором; детальна і скрупульозна робота «по шматках»; цілісне оформлення драматургії музичного твору; досягнення рівня виконавської готовності [51]. Заключній фазі притаманні: виконання твору у такому вигляді, як він має звучати під час виступу; відтворення концертної програми перед уявною публікою із повним залученням внутрішніх сил та у відповідному емоційному

наповненні; виконання перед спеціально запрошеною чи випадковою слухацькою аудиторією.

2) Проміжок часу, що охоплює останні дні перед виступом: провідна мета – психофізіологічна підготовленість.

Протягом цієї фази відбувається досягнення виконавської готовності, модифікується зміст занять, важливого значення набувають репетиції. У процесі роботи над музичним твором слід дотримуватися принципу сольного виконання, що потребує певної концентрації і поступового витрачання досить суттєвої енергії [68]. Не варто розривати єдність музичної тканини: робота по шматках лише заважатиме вибудовуванню цілісності сприймання музичного твору.

Ступінь навантаження у цій фазі керується педагогом і він має залежати від індивідуальних психофізіологічних особливостей здобувача вищої освіти. Одночасно, не слід перенавантажувати його фізично, розумово та емоційно. Тривалість репетицій має збігатися орієнтовному часу виступу, оскільки потрібно враховувати характерні ознаки психофізіологічного стану виступаючого, а вони досить різні протягом усього дня [72]. Істотну допомогу розуміння позитивним психічним станом надає детальне опрацювання на репетиції компонентів публічного виступу – виходу та поклону, виходу на оплески та поклону після виступу.

3) День концертного виступу: провідні завдання викладача – правильний і вірно означений психоемоційний настрій, оптимізоване налаштування здобувача на гарний виконавський результат і успіх під час виступу. Ця фаза розділена на дві складові – підготовка протягом дня і підготовка безпосередньо перед виходом на сцену.

Підготовка протягом дня публічного виступу – на цьому етапі належить активно попрацювати з нотами [73]. Щоб позбутися певної механічності виконання, слід перевіряти нотний текст та звертати увагу на поради композитора, що допомагає відтворити усі нюанси музичного твору і зафіксувати їх на рівні підсвідомості. Дуже важливо зберегти емоційні сили

здобувача вищої освіти, оскільки певне зниження життєвого поживлення і емоційного збудження надасть можливість зосередитися на внутрішньому стані і психологічно зібратися як перед виступом, так і під час концерту.

Підготовка перед виходом на сцену – до виступу слід врахувати специфіку акустики у залі, знайти найкраще акустично яскраве місце на сцені та гарно розігратися. Вважається допустимим моментом дуже повільного програвання окремих частин музичного твору [69]. Багато музикантів-виконавців перед важливим виступом розігруються виконуючи ті твори, із якими пов'язана максимальна удача і справжнє задоволення. Музичні твори, які здобувач вищої освіти, виконує перед своїм концертним виступом, відіграють важливе значення. Як показує практика, корисно розігратися, виконуючи гами й технічні вправи, тому що в них немає виразних інтонацій і не потрібно витратити емоції на етапі розігрування [14, с. 262].

Для досягнення найкращого сценічного стану можна скористатися дихальною гімнастикою: повільний, глибокий вдих через ніс, невелика затримка дихання та спокійний видих через рот, відпочинок та повторення циклу. Паузу між циклами щоразу слід подовжувати. Продовжувати таку гімнастику рекомендується перед виходом на сцену, на самій сцені до початку виконання та у перервах між творами [21]. Це дозволить привести свій емоційний стан до необхідного відчуття зібраності, впевненості й створить необхідні умови для створення комфортного психологічного стану під час продовження виконавського виступу.

Важливе значення має робота над твором після концерту. Повторне відтворення твору після концерту дає наступні значення:

- закріплення «за гарячими слідами» цікавих та успішних моментів, аналіз композиційних моментів, визначення побудов або окремих частин при виконанні творів;
- детальний аналіз і розбір тих виконавських моментів, які було зіграно не досить професійно й невдало під час концертного виступу;

- формулювання найбільш перспективних шляхів розвитку та удосконалення віртуозності, своєрідне прагнення як би «дограти» твір, дати йому «дозріти» в актуальному полі творчої наснаги, що зберігається [70].

Маємо зазначити, що спокійний і чітко спрямований, керований розвиток виконавської діяльності майбутнього викладача-піаніста протягом усього періоду навчання, формування позитивної психічної обстановки під час підготовки до публічного виступу і, що надзвичайно важливо, активізація реакції здобувача вищої освіти на зовнішні та внутрішні подразники під час концерту, прагнення до досягнення максимальної концентрації уваги в період роботи дає можливість досягти зразкового сценічного виконання й комфортного психічного стану [43].

Допомогти впоратися з наслідками виконавського хвилювання можуть лише власна вольова позиція та сильна мотиваційна установка виконавця на успіх. І хто, як не педагог, допоможе здобувачу вищої освіти відкрити для себе складний, різноманітний і прекрасний світ музики. Виконавець повинен відродити за нотним записом звучання музичного твору та уособити його в точному звучанні. Виконавці-інструменталісти можуть відтворити у реальному звучанні передбачувану, чутну у власній творчій фантазії музику. Одним із важливих мотивів підготовки майбутнього викладача-інструменталіста до виступу може бути усвідомлення прагнення здобувача вищої освіти до самовдосконалення, усвідомлення необхідності й важливості формування професійних виконавських умінь [68].

Професійні результати майбутнього викладача-інструменталіста мають бути зумовленими не лише його вродженими здібностями та присутністю талановитих педагогів, але й наявністю у здобувача вищої освіти сильної волі, яка розглядається як вміння долати перешкоди на шляху досягнення поставленої мети. Навичка «гальмувати» неприємні імпульси і збільшити сприятливі умови утворюють сутність вольової поведінки. Усі особливості поведінки виконавця на сцені, під час виступу, мають являти собою професійну сходинку в процесі оволодіння високим рівнем професіоналізму.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ СХВИЛЬОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ- ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ.

2.1 Методи психологічної підготовки до публічного виступу майбутніх викладачів по класу фортепіано.

Основою сценічного хвилювання можна вважати психоемоційний стан нервового напруження, який визначається як наявність легкого стресу. По суті, будь-який концертний виступ (звітний концерт, на якому треба показати своє вміння та продемонструвати свої досягнення, гра перед аудиторією) – визначається як стресове навантаження (Г.Сельє). При цьому, виникнення сценічного хвилювання завжди практично неминуче [35, с. 260].

Спираючись на теорію стресу, розроблену відомим дослідником Г.Сельє, перебування у стресовому стані закладені в основні показники розвитку психічних процесів людини. При цьому, необхідним критерієм розвитку реакції є визначення нового навантаження. Для благополучного вирішення означеної ситуації необхідна впевненість у можливому благо сприятливому вирішенні стресової ситуації, яка формується завдяки багатократному повторенню емоційно значущих ситуацій з успішним їхнім вирішенням.

На практиці це означає дотримання наступних позицій:

- необхідність частих передконцертних виступів із різним виконавським репертуаром;

- передконцертні виступи мають бути різноплановими – перед дітьми, друзями, батьками і родичами, перед викладацькою аудиторією. При цьому завдання і атмосфера, в яких проводяться публічні виступи, також мають бути, по можливості, різними. Навантаження повинне нести в собі елемент новизни.

Практика передконцертних виступів не має бути регулярною, щоб зберігався елемент стресового відчуття у навантаженні. Слід відзначити, що при виступах в певний момент виникає звикання. Необхідно міняти стиль, місце проведення виступів, дні тижня тощо. Таким чином, у майбутнього викладача-інструменталіста тренується гнучкість психічних процесів.

Передконцертні виступи повинні поступово ускладнюватися. Так, спочатку можливий виступ перед аудиторією у складі декілька людей, потім – перед кількісною групою. Спочатку слухачами можуть бути діти, потім – близькі люди і родичі, згодом склад аудиторії буде змінюватися. В цьому випадку відбувається формування й закріплення навичок успішних виступів (так зване «позитивне підкріплення» Б.Ф. Скіннер) [32, с. 68].

Сума успішних і вдалих виступів стимулює готовність шукати виходи в ситуаціях нетривіальних і складних, загартовує нервову систему, робить її більш стійкою, надає впевненості і стійкості при виникненні раптових і несподіваних ситуацій. Окрім формування емоційної гнучкості і стійкості, така практика стимулює мотивацію для занять концертним видом діяльності в подальшому. Позитивні емоції можуть бути найпотужнішим стимулом для формування бажання виступати на сцені. Розвиток емоційного інтелекту здобувача вищої освіти починається з налаштування на емоційно визначене і усвідомлене сприймання музичного твору, на діяльність чуттєвого співпереживання.

На сьогоднішній день існує значна кількість різноманітних технік роботи з емоційним станом виконавця-піаніста, який сформувався в нього під час виконання музичного твору. Зміст однієї з них полягає у наступному: завдання повернутися до емоційного стану без програвання нот (при уявному згадуванні твору) та завдяки активізації при відтворенні музичного твору моторної пам'яті (програвання пальцями без наявності музичного інструменту).

Відомо, що на публіці емоційна напруга зростає. Чим більше аудиторія, тим складніше утримувати необхідний єдиний з твором емоційний настрій. З

точки зору практичних порад, впоратися із ситуаціями, які виникають під час виконавської діяльності, допоможе досвід з реального життя виконавця: наприклад, пригадати ті емоційні переживання, які він зазнав в класі при програванні музичного твору. Перенесення центру уваги надасть можливості втримати необхідний контроль під час концертного виступу.

Медитативне занурення. Цей прийом визначається здійсненням принципу «тут і зараз». Використання означеного прийому у виконавській діяльності характеризується глибоким усвідомленням і відчуттям всього того, що пов'язане з видобуванням звуків із музичного інструменту. Гранична концентрація уваги на теперішньому моменті, що протікає зараз, в дану мить як неповторна частка буття, яка ніколи вже не повториться. При фіксації уваги на слухових відчуттях можна уловити і зафіксувати всі переходи звуків з одного в іншій, змістовне наповнення, яке інтонується та виникає завдяки поєднанню звуків між собою [32, с. 45].

Занурення майбутнього викладача-інструменталіста в звукову матерію музичного твору відбувається при виконанні вправ наступних видів:

- проспівування (сольфеджування) без підтримки інструменту;
- проспівування разом з інструментом, причому співати потрібно попереду реального звучання твору на інструменті;
- проспівування про себе (подумки);
- проспівування разом з уявним програванням [32, с. 46].

При фіксації уваги на рухових відчуттях усвідомлюється характер дотику пальця до клавіші або струни, перевіряється свобода рухів і наявність в м'язах непотрібних затисків (вони в мить мають бути усунуті). Під час означених вправ досить часто у здобувачів виникають запитання, на які вони мають надати чітку відповідь: що відчувають суглоби, кінчики пальців, м'язи рук, плечей? Зручно або незручно грати той чи інший твір? Чи приносить виконання музичних творів мені задоволення?

Медитативне програвання твору з повним зануренням в нього спочатку доцільно реалізовувати в повільному темпі з установкою на те, щоб жодна

стороння думка в момент гри не заважала виконавцю. Якщо таке трапилося (стороння думка з'явилася в свідомості, а пальці у цей момент грають механічно), слід відразу плавно спрямувати увагу до виконання, прагнучи при цьому не відволікатися [71]. Медитативне виконання формує так звані сенсорні синтези, які є однією з головних ознак правильно сформованого навичку. Слухові, рухові і м'язові відчуття, образні уявлення починають працювати не окремо, кожний сам по собі, а поєднуються і взаємодіють у нерозривній єдності. У цьому випадку виникає відчуття, що виконавець і твір, що звучить у його виконанні, являють собою єдине ціле.

Складність у виконавській діяльності часто полягає у неможливості відразу «потрапити» у необхідний емоційний стан, не тільки усвідомити його, відчувати його специфіку та особливості, але й відтворити його в процесі виконання. Це призводить до того, що здобувач вищої освіти може забувати нотний текст музичного твору. Показовою у таких випадках є його поведінка: він може спізнюватися або пропускати заняття в класі, інколи навіть часто хворіти; м'язи при виконанні можуть стати в'ялими, неслухняними [68]. Безпосередньо до процесів пам'яті означені моменти не мають жодного відношення. Зазначені моменти мають розглядатися як захисні механізми психіки. У випадку із забуванням нот спрацьовує захисний механізм витіснення, із запізненням – опір, із захворюванням – психологічне блокування і прояв захисної реакції організму (Г.Фрейд і З.Фрейд) [25].

Природа цього явища наступна: заборонні програми блокують прояви тих або інших емоцій, а завдяки музично-виконавській діяльності, ми намагаємося певні емоції викликати. Внаслідок цього виникає внутрішньо-психічний конфлікт, який полягає в перебуванні між двома суперечливими процесами: виконання твору передбачає, що можна проявляти емоцію, а поведінкова установка – що не можна. Сама проблема вибору є емоційно збуджувальною, такою, що розбурхує і активізує свідомість на прояв тієї чи іншої емоції [69]. На допомогу приходять захисні механізми організму, основне завдання яких полягає у процесі зняття напруги, що виникла

внаслідок нестандартної ситуації вибору. Треба відзначити, що означена ситуація носить терапевтичний характер, оскільки при рішенні здобувача вищої освіти виконувати і свідомо проживати музичний твір, можна позбавитися від частини неконструктивних програм, соціально адаптувати виконавця.

З практичної точки зору цікавим є те, що при порушенні музичним твором емоції, що під заборонаю, блокується та частина тіла, на який ця емоція проектується. Слід відзначити момент стосовно «заборонених» емоцій і їхньої дії на організм виконавця: блокування виконавцем впевненості і рішучості призводить до блокування зони живота та попереку (В.Райх, А.Лоуен) [58]. Зазначимо, що існує прямий зв'язок між наявністю емоційного наповнення виконавця і його фізіологічним станом організму.

Виступ перед слухацькою публікою може підсилити у здобувача вищої освіти емоційну напругу і хвилювання. При цьому тілесні прояви посиляться. Щоб уникнути появи і прояв ознак сценічного хвилювання, необхідно при програванні музичного твору в класі, поставити собі свідомо завдання: посуватися тією зоною тіла, яка знаходиться в «м'язовому панцирі» (це назва класичного захисного механізму) [70]. При активному залученні і активізації м'язової зони, на яку націлена і проектується певна емоція, розблоковується емоційний затиск. Виконавець відчуває себе емоційно більш розкутим, стає можливим відтворення необхідних емоційних станів.

Закріпити досягнутий емоційний стан можливо за допомогою виконання здобувачем вищої освіти певних завдань: наприклад, порухатися під музику (обраний музичний твір) в момент виконання її викладачем (виконання завдання відбувається під час навчального заняття у класі) [72]. Терапевтична цінність «розучування» подібних чином музичних творів полягає в тому, що під час подальшої роботи над ними, здобувач вищої освіти свідомо переживає («проживає») необхідні емоційні стани, що дозволяє зняти і подолати неконструктивні заборони як у поведінці, так і у

емоційних аспектах. При виступі здобувача вищої освіти перед слухацькою аудиторією на сцені, набутий навичок закріплюється.

Одна з наявних складових сценічного хвилювання – опанування тією емоційною атмосферою, яка створюється слухацькою аудиторією, що знаходиться в залі під час концертного виступу [69]. Методи опанування цим аспектом істотно відрізняться при наявності різних психологічних типів: для інтравертного і екстравертного типів методи будуть кардинально відмінними (К.Юнг, Р.Айзенк).

Екстравертний тип виконавця схильний до наявності значної кількості емоційних контактів, зав'язуванні численних знайомств. Параметри особистості орієнтовані на соціальні відносини. При підготовці до концертного виступу для даного типа виконавця необхідно робити акцент на присутності глядачів у залі. При цьому досить потужним і сильним мотивувальним чинником для здобувача вищої освіти буде саме виконання перед великою кількістю слухачів. Це робить діяльність виконавця бажаною, відповідно, наповнює його необхідною впевненістю і надає можливість впоратися з виконавським хвилюванням. Коли музикант концентрується на тому, що приємно (тобто на тому, до чого у нього є схильність) – це дає можливість подолати ознаки виконавського хвилювання [42, с. 150].

Важливим практичним видом роботи над подоланням виконавської схвильованості є виконання музичного твору для конкретної людини, одного або двох, яким здобувач вищої освіти хоче зіграти даний твір. Для подолання виконавської схвильованості, майбутньому викладачу-виконавцю необхідно усвідомити, що він бажає виконувати музичний твір цим конкретно визначеним їм людям, а не слухачам, які для нього незнайомі [68]. Подолати сценічне хвилювання допомагає наявність зорового контакту з близькими людьми в залі перед початком виступом.

У інтроверта усі параметри виконавської діяльності спрямовані на рефлексію, переживання, почуття. Для виконавця, який характеризується усіма ознаками інтроверта, найбільш оптимальний і результативний спосіб

роботи з подоланням сценічного хвилювання – концентрація на виконанні музичного твору [70]. Вміння віддатися музиці, її тонкощам, наявним емоційним граням, забути на певний час про себе і про наявність слухацької публіки – ось основні показники виконавської складової подолання виконавської схвильованості виконавцем-інтровертом. Відомий піаніст В.Кастельський із цього приводу говорив: «Буває, я пропоную студенту в класі сісти за рояль і кажу йому: «Уяви, що ти граєш на публіці. Увійди до цього стану. Причому, твоє основне та головне завдання – зосередитися на виконуваному. Ніщо не повинно тебе відволікати: ні присутність сторонніх, ні якісь непотрібні думки. Гранична концентрація на звучанні інструменту, на фразуванні, на співвідношенні голосів і так далі – ось твоя мета, і чим швидше ти досягнеш її, тим швидше станеш артистом» [32, с. 77]. Позиція В.Кастельського зрозуміла і чітко визначена: здатність повного зосередження на виконанні музичного твору як найбільш ефективного методу боротьби з сценічним хвилюванням можна і потрібно розвивати в процесі перед концертної підготовки здобувача вищої освіти.

Емоційну напругу і виникнення виконавського хвилювання перед виходом на сцену може створити життєва позиція виконавця-перфекціоніста, бажання зробити краще, ніж на даний момент це є можливим. У більшості випадків подібний емоційний стан зникає через мотивацію здобувача вищої освіти, що виходить за межі концертного виступу. Це дуже важливий елемент – формування мотивації до виконавської діяльності. Г.Васадзе розглядає установку до діяльності як щось «несвідоме, психічне, що лежить в основі творчої активності» [42, с. 56]. Інші дослідники визначають підсвідому установку як «готовність, схильність суб'єкта діяти в умовах ситуації, що передбачається їм» [33, с. 225]. При цьому вони вказують, що ця установка може створитися в процесі набуття певного практичного досвіду.

Необхідно відзначити, що мотивацією до концертної та сценічної діяльності є, як правило, щира потреба, що виходить далеко за межі окремого концертного виступу. Наприклад, мотивувальним моментом стане не

здобуття оцінки чи нагороди на певному конкурсі, а прагнення здобувача вищої освіти до самовираження себе через музику, бажання подарувати глядачам яскраві переживання, досягти певного статусу в професійній сфері, отримати високий рівень виконавства.

Приклади мотивувальних потреб можливо проілюструвати на прикладі піраміди А.Маслоу (гуманістична психологія): соціальні потреби (потреба в пошані, досягненні успіху і високої оцінки, у визнанні); потреба в належності та причетності, в коханні; потреба в самовираженні; в самоактуалізації, самовизначенні та самоідентифікації; потреба в гармонії, красі [46].

Причиною сценічного хвилювання може бути страх перед оцінкою з боку рідних і близьких людей, друзів, інших викладачів по класу фортепіано. У здобувача вищої освіти може виникнути страх отримати погані відгуки. Найчастіше виконавське хвилювання супроводжується думками здобувача вищої освіти: «Що про мене скажуть?», «Які будуть оцінки моєї гри?» [70].

Слід відзначити, що турбота майбутнього викладача-інструменталіста про свій професійний рівень і виконавські досягнення цілком закономірна і природна. Але ця турбота носить зворотній характер: перебільшене побоювання отримати чи почути критичну оцінку з боку сторонніх тільки підвищує рівень хвилювання і погіршує тим самим положення виконавця.

Питання про самооцінку музиканта-виконавця вважається важливим питанням, яке передбачає детальний розгляд. Слід зауважити, що між самооцінкою та рівнем досягнень виконавця, з одного боку, і коефіцієнтом нервозності та моментом наявності виконавської схвильованості на сцені, з іншого, існують складні кореляційні взаємини [75]. Останні можуть стати об'єктом спеціального і досить змістовного наукового дослідження; що ж до педагогічної практики, то більшість провідних викладачів-інструменталістів закладів вищої освіти підкреслюють важливість адекватної самооцінки. Вона є цінною, коли опрацьовані та зрозуміли ті внутрішньо-психічні напруги, які пов'язані з моментами концертного виконавства.

В основі виникнення виконавської схвильованості часто знаходиться момент страху перед людьми старшого віку або перед тими людьми, які мають той чи інший статус; наявність загальної пасивної життєвої позиції; перебільшення ролі власної оцінки у своїй концертній діяльності [71].

У даному випадку методологічно вірним і доцільним є дотримання наступних позицій:

- залучення здобувача вищої освіти до підготовки концертного виступу: приготування запрошень, роздача їх близьким людям і рідним, друзям; розповідь про запланований концертний виступ, який буде розглядатися як мотивація до виступу;

- живе спілкування з глядачами і важливими людьми до концерту, у невимушеній обстановці. Багато в чому подібні страхи обумовлені страхом перед професіоналами-виконавцями, або тією роллю, яку грає або уособлює ця людина (педагог, екзаменатор, члени журі) [69]. При особистому спілкуванні психологічно знімається ця напруга, оскільки особистість завжди виходить за межі однієї ролі. Тому знаходження в ролі співрозмовника пом'якшує фрустрацію перед образами, які ідеалізуються.

Необхідно відзначити, що підготовка концерту, запрошення знайомих, знайомство з колом осіб, що беруть участь у заході, переводять здобувача вищої освіти з пасивної позиції, в якій він тільки «чекає вироку», в активну позицію дієвого учасника події [73]. Це означає, що активізується та емоційна складова особистості, яка значною мірою впливає на виконавську схвильованість і від якої залежить успішність гри на музичному інструменті. Відбувається емоційне розкріпачення, яке є визначальним фактором ефективного і позитивного відчуття себе на сцені під час виступу. Дані методи підготовки до концерту будуть особливо ефективні при запрошенні емоційно значущих для виконавця осіб.

Надмірне сценічне хвилювання може бути викликане сумою невдалих попередніх виступів, коли здобувач вищої освіти вже має негативний досвід у власній концертній діяльності. Подібний досвід є однією з причин провалу

виконавчої пам'яті під час концертного виступу, з'являються збої в напрацьованих виконавських навичках, проблеми і складнощі в тих частинах виконавського процесу, які повинні здійснюватися автоматично, майже без участі свідомості [75].

Мовою психології це означає, що матеріал певних негативних і негармонійно пройдених ситуацій, залишається у підсвідомості виконавця, кожний раз виникаючи в той момент, який пов'язаний з аналогічними ситуаціями в минулому. Виникаючи під час провокуючої стресової ситуації (концертний виступ), відбувається підсвідоме блокування можливості свідомого керування своїм тілом, емоціями, поведінкою [68]. Подібна ситуація може проявляти себе через наявність постійно повторюваних невротичних жестів (погладжування волосся, стегон, кусання нігтів тощо), що виникають перед концертним виступом.

Методологічно ефективним і вірним у даному випадку є кропітка, наполеглива, логічна і спокійна, врівноважена робота над помилками, які виникли в минулому і постійно з'являються під час наступного публічного виступу в парі здобувач вищої освіти – викладач-піаніст [71]. Важливим у цих процесах є здатність вислухати аргументацію майбутнього викладача-інструменталіста стосовно виникнення проблемних виконавських провалів і зривів, здатність визнавати свої помилки, свідомо розуміти причину їхнього виникнення і бажання працювати над уникненням і повторенням минулих помилок.

У цей момент підсвідомий матеріал виводиться в сферу усвідомлення. Здобувач вищої освіти починає усвідомлювати негативну ситуацію, може логічно її осмислити та намітити кроки стосовно виходу з означеної проблемної ситуації [70]. Це – практично 90% запорука подальшого успіху в концертній діяльності. Саме свідоме ставлення до усіх проблемних моментів у виконавській діяльності надасть можливість зрозуміти причини виникнення помилок при виконавському виступі та забезпечить вирішення питання виконавської схвильованості у подальшій концертній діяльності.

По суті, мова йдеться про гігієну творчості та емоційної сфери музиканта-виконавця. Необхідно і вкрай важливо психологічно, емоційно і морально готувати майбутнього викладача-інструменталіста до виступів [74]. Виконавці кажуть, що важко вивести певні «рецепти» психологічної підготовки до публічного виступу, такі прийоми є зазвичай у кожного професійного виконавця, причому, кількість і склад їх з часом збільшується і змінюється. Якщо ж казати про якийсь універсальний прийом підготовки до концерту, то це, гранична сумлінність попередньої роботи, «коли виконавець робить на естраді все, що йому потрібно, навіть знаходячись не в дуже хорошому стані духу і плоті» [32, с. 22].

Одним із факторів формування позитивного сценічного емоційного стану є здатність і звичка розкритися за допомогою активізації наявних підсвідомих складових творчого процесу. Це може бути пам'ять чи згадка про надихаючий епізод з життя, який мотивував майбутнього викладача-піаніста займатися грою на музичному інструменті або виступати на сцені; будь-який відомий музикант або виконавець, який є кумиром для здобувача вищої освіти, гра якого вважається еталоном і вищим зразком виконавської майстерності для здобувача вищої освіти [68]. Всі означені чинники є сенс-утворювальними для майбутнього викладача-інструменталіста. Необхідно приділяти особливу увагу їхньому впливу та значенню, яке вони відіграють у процесі формування комфортного перебування на сцені й усунення ознак виконавської схвильованості під час виступу.

Особливості сценічного стану здобувача вищої освіти детермінуються не стільки властивостями його нервової системи, скільки інтелектуально-творчими якостями особистості. На думку відомих викладачів-виконавців, головні «ліки» від згубних наслідків шкідливих форм естрадного хвилювання полягають в «захопленості, все поглинанні музичними образами, у безперестанних відкриттях всього прекрасного, що міститься у творі, в любові до кожної його деталі, в пристрасті, з якою жадаєш виявити все це в реальному звучанні, в усвідомленні величі музики, значущості особистості її

творця, в прагненні наблизитися до нього в міру скромних сил своїх, в схилянні перед цією величчю, цією значущістю...» [28, с. 11].

Для розвитку емоційної сфери та емоційного інтелекту дуже важливо придбати здатність самотійно досягати висот пікових станів, коли емоційна сфера досить розігрівається для сценічної подачі твору. Одна з рекомендацій – віддаватися процесу гри повністю, незалежно від того, репетиція це, або звітний концерт [71]. Педагог повинен знати, на що здатний здобувач вищої освіти, які його достеменні творчі горизонти, а це неможливо з'ясувати, якщо студент «криється» за інструментом, грає, як кажуть, упівсили. Не «можна економити емоції». Рекомендується грати в класі на тому ж рівні динаміки і з тим же фізичним навантаженням, яке зажадає публічного виконання. «Наші руки і вуха повинні заздалегідь готувати себе до того стану, який називають артистичним запалом».

Надлишкова сценічна напруга може бути викликана надлишковою концентрацією на деталях, що дає технічне і мало емоційне виконання. Безумовно, підготовка і техніка важливі. Основне і головне для виконавця - не просто відповідальне, а над-відповідальне відношення до підготовки музичного твору для публічного показу. Як правило, хвилювання виконавця виникає на ґрунті недостатньої підготовленості. Психологічний стан на сцені безпосередньо пов'язаний з якостями попередньої роботи. [33, с. 211].

2.2 Методи саморегуляції подолання сценічного хвилювання майбутніх викладачів-інструменталістів.

Під саморегуляцією ми розуміємо довільну та цілеспрямовану зміну окремих психофізіологічних функцій та психічного стану в цілому, що здійснюється самим суб'єктом шляхом спеціально організованої психічної активності.

Практично всі відомі на сьогоднішній день методики саморегуляції присвячені вирішенню основного завдання – зниженню психофізіологічної

напруженості, виражених стресових реакцій та запобіганню їх небажаним наслідкам [70]. Вирішення цього завдання досягається за допомогою оволодіння й засвоєння навичок і прийомів самостійного входження в стан «релаксації» та «досягнення на його основі різних ступенів аутогенного занурення, при переживанні яких створюються сприятливі умови для повноцінного відпочинку, посилення відновлювальних процесів та вироблення навичок довільного регулювання ряду вегетативних та психічних функцій» [4].

Багато музикантів-виконавців і вчених звертають увагу на необхідність оволодіння навичками саморегуляції для успішної виконавчої діяльності. Причинами цього твердження були результати, які стають можливими під час застосування відповідних методів. Використання методик саморегуляції дозволяє оптимізувати спосіб досягнення поставленої перед суб'єктом мети. Поліпшується ефективність діяльності, знижується «внутрішня вартість» зусиль, що витрачаються під час виконавської діяльності, оптимізуються витрати внутрішніх ресурсів [70]. Крім цього, у процесі освоєння і оволодіння методиками саморегуляції у здобувача вищої освіти формуються такі особистісні якості: емоційна стійкість, витривалість, цілеспрямованість. Надалі, сформовані якості забезпечують вироблення адекватних внутрішніх засобів подолання важких ситуацій та супутніх їм станів.

В даний час існує досить значна кількість методик саморегуляції, спрямованих на вміння самостійно досягати станів відпочинку та спокою, через це – відбувається процес підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів людини, в тому числі і в екстремальних ситуаціях. До них відносяться техніка прогресуючої (активної) і пасивної нервово-м'язової релаксації, метод аутогенного тренування (АТ), різні прийоми самонавіювання та самогіпнозу, ідеомоторне тренування тощо [75].

Класифікують способи саморегуляції, ґрунтуючись на підході Ф.Перлза, який виділив у внутрішній картині світу людини три зони усвідомлення: зовнішню, внутрішню та середню. На його думку, вміння

застосовувати методи психічної саморегуляції пов'язане з «виділенням і точним сприйняттям тих об'єктів у внутрішньому психічному просторі людини, на які буде спрямована їхня корегувальна дія» [17].

Техніка «прогресуючої» або активної нервово-м'язової релаксації. Ця техніка була розроблена Е.Джекобсоном у 1920 р. і до сьогодні вважається однією з найефективніших. На основі цієї методики надалі почали розробляти прийоми саморегуляції, створені для формування стану релаксації. «Е.Джекобсон встановив пряму залежність між підвищеним тонусом поперечно-смугастої мускулатури (і, як наслідок, вегетативно-судинними зрушеннями) та різними формами негативного емоційного збудження. Для усунення цієї надмірної напруги та пов'язаних з ним неприємних відчуттів він запропонував використовувати наступне фізіологічне явище: будь-яке скорочення скелетного м'яза складається з латентного періоду, під час якого розвивається потенціал дії, фази укорочення та фази розслаблення. Отже, щоб досягти глибокої релаксації всіх м'язів організму, потрібно одночасно або послідовно сильно напружувати всі ці м'язи» [45].

Для максимальної напруги різних м'язів автором було розроблено близько 200 вправ, надалі об'єднаних у 16 підгруп за основними м'язовими групами, що вимагають напруги у певній послідовності.

Процес навчання з техніки активно-м'язової релаксації включає три основні стадії:

- вироблення навичок довільного розслаблення окремих груп м'язів у стані спокою;
- поєднання їх у цілісні комплекси та забезпечення розслаблення або всього тіла, або окремих його ділянок;
- засвоєння «навички відпочинку», що дозволяє довільно викликати розслаблення, коли необхідно швидко зняти перенапругу або зменшити рівень гострих афективних переживань [68].

Пасивний варіант нервово-м'язової релаксації був розроблений Е.Джекобсоном. Метод ґрунтується на концентрації уваги на відчутті холоду в носі під час втягування повітря та тепла при його видиху при уявному перенесенні цих відчуттів на інші ділянки тіла.

Перевагами пасивної нервово-м'язової релаксації є:

- відсутність жодних обмежень, пов'язаних із можливими фізичними розладами;
- можливість постійного, за будь-яких зовнішніх умов, використання пасивної релаксації, без звертання уваги до себе та створення перешкод для оточуючих;
- швидше освоєння техніки [36].

Аутогенне тренування в буквальному значенні означає «самовиховання за допомогою спеціальних вправ». Її засновником вважається І.Шульц, а створення датують 1932 роком. Аутогенні тренування виникли на основі «старих і надійних лікарських методик гіпнозу (часткового сну)». У цьому стані означені навіювання особливо дієві, оскільки здатність до критичного оцінювання реальності знижується.

Перебуваючи у гіпнозі, людина помічає деякі зміни у тілі: характерні відчуття тепла, спокою та певної важкості. Остання ознака виникає у разі розслаблення скелетних м'язів, а відчуття тепла – якщо судини розширюються, що відбувається завдяки припливу крові, який істотно збільшується [68]. На думку І.Шульца, основою перемикавання у гіпнозі є розслаблення організму, особливо мускулатури та кровоносних судин. Це досягається шляхом відповідного тренування концентрації уваги.

Аутогенне тренування дає можливість самостійно у певних межах мобілізувати резерви організму й досягти, без стороннього втручання, комфортного, гармонічного загального стану організму. Перевагами аутогенного тренування є зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, тренування самовладання, відпочинку, покращення самопочуття тощо [52, с. 367].

Ідеомоторне тренування вважається однією з методик, які використовуються не тільки у виконавській діяльності майбутніх викладачів-інструменталістів. Цей метод має широке використання і на сьогоднішній день є доволі поширеним і задіяним [71]. «Ідея» – з грецької перекладається як мислення, уявний прообраз якоїсь дії, уявлення, ідеї, усе те, що відноситься до психічних процесів, діяльності головного мозку. Процеси, які у вигляді уявних уявлень рухів, або, кажучи іншими словами, у вигляді ідей, народившись у свідомості, потім реалізуються в моториці – в реальному фізичному русі відповідних м'язів, отримали в наукових колах назву ідеомоторних актів [61].

Ідеомоторні тренування з успіхом застосовуються у спортивній діяльності. Описуючи в практичних працях досвід роботи зі спортсменами, обґрунтовується доцільність звернення до механізмів ідеомоторики під час тренувального процесу та подальше застосування її під час змагань. Ідеомоторику розглядають як найкращий спосіб наблизитись до можливостей «геніїв руху» .

Уявна гра – це невід'ємна частина професійної культури виконавця-музиканта, елемент психотехнічної роботи, що спирається на індивідуальні особливості здобувача вищої освіти, його психофізіологію, професійний, виконавський та життєвий досвід. Виконавське відтворення у голові сприяє постійному особистісному та професійному самовдосконаленню. Уміння подумки зіграти твір, детально представляючи його та відчуваючи імпульси у відповідних м'язах, на думку багатьох досвідчених піаністів, – гарантія того, що твір міцно вивчений напам'ять і його можна виконувати на сцені [6, с. 77].

Незважаючи на різні назви, при зіставленні функцій ідеомоторного тренування у спорті вищих досягнень та уявної гри в музичному виконавському мистецтві виявляються подібні ефекти:

- ефект тренування виникає при уявному відпрацюванні спортсменом точності виконуваного руху. Подумки програючи в повільному темпі важкі

місця, складні пасажі, майбутній викладач-виконавець також може досягти точної виконавської навички. Ефект тренування може проявитися і на інших рівнях, наприклад, при відпрацюванні здатності подумки програвати всю програму публічних виступів, тренується увага і концентрація тощо;

– ефект відновлення широко використовується спортсменами задля досягнення необхідної фізичної форми після травм. Виконання в голові, в думках дозволяє піаністу-виконавцю відновити творчу форму швидше і легше після перерв у заняттях через хворобу, коли робота за інструментом протипоказана [69]. За відгуками деяких музикантів-інструменталістів, у цьому випадку перерва і не відчувається;

– ефект осмислення виявляється у тому, що необхідну рухову дію спортсменом схоплюється як ціле. У діяльності майбутнього викладача-піаніста прояв означеного та наступного ефектів складніший, оскільки він підпорядкований концептуальним завданням. Працюючи над художньою концепцією музичних творів у ході уявного виконання, здобувач вищої освіти приходить до більш глибокого та творчого осмислення музичного матеріалу;

- ефект присвоєння (керованості): уявне тренування допомагає спортсменам відпрацювати психологічний контроль над керованими рухами. У музиці уявне «виконання» твору, виконавської програми сприяє психологічному «вживанню» в матеріал, що часто призводить до виникнення відчуття «авторства» твору [75].

Аутогенне тренування:

Потрібно розташуватися в зручному кріслі і повністю розслабитись (не повинно бути у верхньому одязі, не потрібно нічого тримати в руках, рекомендується зняти з себе важкі прикраси). Далі необхідно постаратися звільнитися від будь-яких думок та відчуття часу [68].

1) Якщо вдалося звільнитися від думки та відчуття часу, то можна посидіти так, наскільки це можливо довго – за цей час організм відпочине;

2) Наступний крок полягає у необхідності уявити концертний зал, публіку і процес власного виконання в усіх дрібних деталях.

Доцільно повторювати частіше вголос і про себе: «Я з нетерпінням чекаю концерту» – відчуття страху перед виконавським виступом поступово поступатиметься почуттям впевненості, адже передконцертне хвилювання засноване на занепокоєнні за якість виступу і правильна психологічна установка на успішний виступ – це розумне збереження нервово-психічної енергії, це вміння володіти своїм станом, керувати собою та переводити хвилювання у потрібне русло [75]. Майбутній викладач-інструменталіст має чітко усвідомлювати і розуміти межу між панічним страхом та сценічним виконавським хвилюванням. Перше привносить хаос і руйнування, другий стан пов'язаний із творчою складовою, коли потрібно продемонструвати високий рівень емоційної напруги, коли виконавець зобов'язаний донести слухацькій аудиторії важливе, значне, глибоко відмінне від звичайних буденних переживань, світ думок, почуттів, що дозволить повноцінно розкрити й усвідомити змістовне наповнення музичних творів [5].

Рольова підготовка:

При виконанні цієї вправи майбутній викладач-інструменталіст для того, щоб подолати виконавське хвилювання перед виступом, може увійти у роль відомого йому артиста, митця, режисера, кінодіяча, впевненого у собі, який впевнено і невимушено тримається на сцені. І в цій ролі у своїх думках, виконати, програти програму виконавського виступу (або безпосередньо піти відразу на сцену) [75].

Метод гри перед уявним слухачем:

На завершальному етапі виконавської роботи над музичним твором, коли композиція готова, потрібно формувати у здобувача вищої освіти навички програвати музичний твір від початку і до кінця, з чітким уявленням, що він грає перед вимогливою комісією чи повним залом слухацької аудиторії. У домашніх умовах можна створити наближені умови для майбутнього публічного виступу, а замість слухачів виставити ряд

стільців, поклавши на них різні речі чи предмети. Під час виконання музичних творів на сцені доцільно психологічно і емоційно готувати здобувача вищої освіти бути готовим до будь-яких несподіванок та при виникненні їх не зупинятися, а йти далі, граючи як на концерті. Цей прийом допомагає перевірити ступінь впливу сценічного хвилювання на якість виконання, заздалегідь виявити слабкі місця, що значною мірою впливають на посилення хвилювання. Повторні відтворення твору із застосуванням цього методу зменшують вплив хвилювання на виконання [60, с. 377].

Метод обігравання:

Наступним найважливішим методом є обігравання – подібність до концертної атмосфери. Чим частіше виступи, тим менше виникає страждань і негативних реакцій виконавця, які є обов'язковою ознакою виконавського хвилювання [69]. Доцільно обирати для подолання виконавського хвилювання під час виступу будь-яку слухацьку аудиторію, грати перед тими людьми, які готові слухати – друзям, однокласникам, сусідам. Дуже корисно виконувати музичні твори у дитячих садках, загальноосвітніх школах, музеях, де публіка не професійна, не досить вимоглива до високого професіоналізму при виконанні, але дуже вдячна, доброзичлива. Добру допомогу у проведенні домашніх концертів з оголошеннями, поклонами, оплесками можуть надати зацікавлені батьки і родичі [70].

На приватних виступах, майбутні викладачі-виконавці вчаться справлятися із власним виконавським хвилюванням, навіть ті здобувачі вищої освіти, які відчують сильне відчуття страху і виконавської схвильованості, починають почувати себе значно впевненіше. Будь-який промах на сцені під час виступу доцільно привчити себе певним чином ігнорувати, оскільки розхвилювавшись через одну невірну, фальшиву ноту, можна зіпсувати усе виконання, тому важливо контролювати себе і власний слухацький процес, адже виконавська діяльність завжди позначена певними недоліками, які поступово можливо виправити, якщо вирішити питання виконавської схвильованості [73]. Після кожного виступу, навіть якщо цей

виступ був не передбачав наявність слухацької аудиторії, доречно проводити роботу над помилками, проаналізувати:

- в який момент і завдяки чому виконавцю вдалося позбутися сильної напруги і подолати виконавське хвилювання;
- яким був емоційний стан до концертного виступу, в момент його та в паузах між виконанням музичних творів;
- що відволікало, заважало і створювало певний напружений стан при виступі;
- виявити і зазначити «слабкі» місця, моменти, коли напруження виконавця доходило до максимуму [70].

Якщо виступ був дуже невдалим, розмови не повинні бути постійними, треба налаштувати здобувача вищої освіти намагатися наступного разу зіграти краще. В.Ломбарді писав: «Не важливо, як часто ви падаєте. Важливо, як часто ви піднімаєтеся» [62, с.157].

При регулярних виступах і активній виконавській діяльності перед слухачами організм майбутнього викладача-інструменталіста привчається долати ознаки хвилювання, але якщо перерви між виступами розтягуються на довгий час, то адаптації не відбувається, тому обіграння програми треба робити якнайчастіше, щоб важкі й складні моменти стали сприйматися як звичне явище, звичне набуло якості легкого й зрозумілого, легке стало приємним, комфортним і гармонійним.

Метод граничної концентрації уваги, з усвідомленням та відчуттям всього, що пов'язано зі звуковидобуванням на фортепіано:

При зверненні уваги на слухові відчуття стає можливим зафіксувати всі переходи звуків від одного до іншого; прослухати інтонації, що виникають завдяки з'єднанню звуків між собою. Музичні звуки виконавець має ніби «смакувати», розуміти їх якість, вдихати як аромат, сприймати музичні звуки, ніби вони пофарбовані в різні кольори. Занурення в музичну тканину відбувається при виконанні здобувачем вищої освіти таких вправ, які засновані на інтонуванні певного музичного твору:

- сольфеджування без підтримки фортепіано;
- проспівування разом із інструментом;
- інтонування про себе (відтворення подумки);
- проспівування разом із уявним програванням [75].

При зверненні уваги на рухових відчуттях, усвідомлюється характер дотику пальця до клавіші, перевіряється свобода виконавських рухів, наявність у м'язах непотрібних затискачів, які миттєво мають бути усунуті. Кінцева концентрація уваги з відтворенням твору здійснюється у свідомості здобувача вищої освіти, а пальці, в цей момент, грають технічно, без активного включення в процес виконавства. Потрібно привчати здобувача вищої освіти відслідковувати самостійно означені моменти, відразу повертати власну увагу до процесу виконання і намагатися в подальшому не відволікатися [68]. Лише досягнувши повного контролю над усіма виконавськими моментами, піаніст отримає необхідне органічне поєднання слухових, рухових і м'язових відчуттів. Повільне виконання на «піаніссімо» тренує концентрацію уваги та посилює гальмівні процеси. Їхнє ослаблення під час виступу, провокує гучну та некеровану гру у швидкому темпі.

Метод виявлення можливих помилок:

Коли програма вже гарно вивчена і здобувачу вищої освіти здається, що він знає все міцно, вважають за потрібне застрахуватися від випадкових помилок, оскільки завжди знайдеться невиявлена помилка, яка неодмінно надасть про себе знати під час важливого виступу. Як визначають викладачі-піаністи, ігровий рух вважається закріпленим і твердо вивченим тоді, коли виконавець за бажання не зміг помилитися [72]. Видатні музиканти-виконавці перевіряють цей факт, граючи вивчену програму перед друзями, колегами, змінюючи обстановку, інструменти, на яких їм доводиться грати, оскільки відомо те, що виходить блискуче на одному роялі, може зовсім не виходити на іншому. Причина криється не лише у зовнішніх умовах та обставинах, а й у міцності вивченого матеріалу [60, с. 375].

Поведінка виконавця в останні години перед концертом важлива: вона не зумовлює успіху виступу, але впливає і визначає наявність загального стану піаніста. Відомо, що перш за все необхідно гарно і повноцінно виспатися. Важливо спланувати свій режим харчування таким чином, щоб пообідати заздалегідь, тому що відчуття ситості знижують рівень емоційності та пригнічують відчуття [75]. З іншого боку, музикант-виконавець не повинен бути знесиленим, втомленим і голодним – він має бути тверезий, активний та зібраний. Слід обмежити час розігрування перед концертним виступом: остання технічна робота має відбуватися не в день концерту, а за день-два, оскільки результат роботи музиканта проявляється лише у другий чи третій день після занять [73]. Репетиції у день концертного виступу можливі, але вони не повинні бути дуже виснажливими й трудомісткими. Обов'язковим є проведення репетицій у новому залі виступу, для того, щоб мати чіткі уявлення стосовно багатьох аспектів виконавського виступу.

Другий блок завдань складається з заходів практичної якості, визначенні тих методів та виконавських технік, які ефективні у ситуації концертного виступу (серед них зазначимо – попереднє «обігравання» здобувача вищої освіти концертної програми у присутності сторонніх осіб, що моделює ситуацію публічного виступу, дозволяє виконавцю певною мірою адаптуватися до неї).

Універсальних рецептів для подолання виконавського хвилювання не існує, кожен має обрати собі свій власний, перевірений часом і досвідом, спосіб підготовки до виступу. Вибираючи ті чи інші прийоми психологічної підготовки, необхідно враховувати індивідуальні особливості психіки майбутнього викладача-піаніста [69]. Успіх досягається там, де всі три функції психіки – інтелектуальна, емоційна та рухова – діють узгоджено, поступаючись одна одній домінуючим положенням, як у професійному камерному ансамблі. Але головне – справа не лише у знанні секретів успішного виступу. Будь-який музикант повинен пам'ятати про те, що на сцені він зобов'язаний подолати свій власний страх і всі власні думки

спрямувати на осмислення тієї музики, яка звучатиме при виконанні. Він має виступити посередником між композиторами та слухачами. Виконавець має виконавську діяльність поставити під творчий контроль. Не лише роботу над технікою, звуком, стилем, а й оволодіти багатьма прийомами контролю над власним фізичним, психологічним та емоційним станом, бути впевненим і вірити в успішний концертний виступ.

2.3 Педагогічні методи подолання виконавської схвильованості майбутніх педагогів-піаністів.

Навчання гри на музичному інструменті, як відомо, складається з специфічних виконавських компонентів. До них, окрім набутих здобувачем вищої освіти технічних навичок, розуміння сутності й змісту виконуваної музики, здатності адекватно і повністю втілити змістовне наповнення при виконанні, належить і вміння передати створюваний музичний образ [74]. Цей аспект музичного виконання має вагому психологічну основу, без якої єдиний комунікативний процес створення художньо-образної складової музичного твору буде неповним. А тема залишається менш висвітленою в існуючій методичній літературі. Питання сценічного хвилювання, прояви страху сцени, прояви панічного страху від думки про публічний виступ й методи їхнього подолання неминуче виникають перед музикантами та їхніми педагогами, зберігаючи свою актуальність у педагогічній практиці в умовах сьогодення [71].

Виступ на естраді при наявності значної кількості слухацької аудиторії, зазвичай, викликає хвилювання. Це зумовлене особливим творчим станом психіки виконавця – поява натхнення, яке є недосяжним і зазвичай не виникає за межами концертного майданчика [68]. Іноді виконавське хвилювання сприяє більшій яскравості виступу, але частіше ця ознака виконавського стану позначається на грі досить негативно. У різних музикантів-виконавців він проявляється по-різному: дехто грає більш скуто й

формально, ніж на репетиціях; інші навпаки, ніби впадають в істеричний стан: не в змозі контролювати силу, якість звука, темп і характер твору. Часто хвилювання позначається на технічному боці виконання, а інколи призводить до раптових зупинок, зміни темпових позначень і навіть, пропусків цілих епізодів. Тут ми повинні говорити про наявність страху сцени і публічного виступу [55].

У найбільш загальному вигляді емоція страху виникає у відповідь на дії загрозливого характеру. Цей процес починається із розуміння небезпеки в процесі набуття людиною життєвого досвіду й розширення міжособистісних стосунків, коли деякі подразники поступово отримують характер загрози (переляк, хвороба, біль, конфлікти, невдачі, поразки). Маємо визначити, що у психології, поряд із значною увагою до терміну «страх», активно висвітлюється і розглядається термін «тривога» [72]. Страх і тривога мають спільний емоційний компонент, який виникає і з'являється у майбутнього викладача-інструменталіста у вигляді почуттів хвилювання й занепокоєння.

Викладачам-піаністам слід фіксувати, визначати і розрізняти ці емоції, відповідно реагувати на поведінку (стан) здобувача вищої освіти. Найбільш часто тривога проявляється в очікуванні події, яку важко прогнозувати, яка може загрожувати своїми неприємними наслідками. Тому виникає висновок, що виконавці, які відчують перед виступом природне, в цій ситуації, почуття тривоги, хвилювання, повинні відчувати на собі не надмірну увагу й опіку викладачів, а дружню співчутливість, підтримку [55]. Але якщо викладач по класу фортепіано виявить, що здобувач вищої освіти схильний до боязливих проявів під час виступу на сцені, він повинен бути досить делікатним, особливо обережним у доборі слів підтримки та відповідних інтонацій, звичайно намагатися, перш за все, не піддатися цьому почуттю самому, не погіршити загальний стан здобувача вищої освіти своїми власними хвилюваннями і невпевненістю.

Комплекс конкретних заходів, що можуть бути застосовані для подолання надмірного хвилювання на концертній естраді, включає й

урахування причин виникнення страхів. Вони можуть бути як внутрішнього, так і зовнішнього характеру: особливості психічної структури особистості здобувача вищої освіти, активна позиція на зовнішні подразники і зміни у навколишньому середовищі, набуття певного практичного життєвого досвіду, установлення міжособистісних контактів, у процесі якого виникає усвідомлення небезпеки [75]. Зазначену групу причин можуть викликати слова та дії не тільки викладача по класу фортепіано, але й рідних й близьких людей, які оточують здобувача вищої освіти: це надмірна опіка, яка здатна іноді наробити більше шкоди, ніж принести користь; підвищена тривожність і хвилювання через конфліктні ситуації у сім'ї, підвищені вимоги і сподівання батьків і знайомих до виконавця, які він не в змозі задовольнити тощо.

Викладач-інструменталіст повинен чітко з'ясувати і визначити причини страху сцени у майбутнього педагога-піаніста й спрямувати зусилля відносно його подолання таким чином, щоб розглядати не тільки причини зовнішнього впливу, без урахування характеру страху, його сенсу, значення, а зосередитися на основній причині страху, умовах й обставинах, що спричинили його появу [70]. Якщо причини страху належить до другої групи (навіювані страхи), то без залучення батьків вирішити означене питання буде занадто важко.

Оскільки страх – складний психічний акт, важко припустити, що його можна подолати тільки банальними вмовляннями перед концертом, наприклад: «не бійся», «боятися годі» й «будь спокійний», і навіть за допомогою більш детальних бесід [68]. Швидше за все страх виникає набагато раніше, ніж напередодні публічного виступу, який вважається заключним етапом виконання твору. Тому, починати його подолання потрібно, звичайно, опосередковано, з самого початку роботи над музичним твором. Це своєрідний визначальний момент, який може рішуче вплинути на психічне самопочуття здобувача вищої освіти під час його виступу на

естраді. З цього починається робота із формування успішного виконання на концерті кожного конкретного твору [56].

Зупинимось і розглянемо деякі важливі моменти, притаманні різним етапам роботи над виконанням музичного твору, які зрештою зможуть позитивно вплинути на виконавську діяльність. Вивчення спеціальної методичної літератури, власний викладацький досвід, спостереження за поведінкою здобувачів вищої освіти перед публічними виступами та під час них дозволили виділити низку міркувань, які можуть стати практичними рекомендаціями для майбутніх викладачів-інструменталістів у закладах вищої освіти.

Однією з основних умов необхідних для успішної роботи над музичним твором є чітко сформований і визначений інтерес здобувача вищої освіти до цього твору [73]. Зацікавленість, захопленість і бажання його виконати не тільки для себе, але й ознайомити з ним слухацьку аудиторію – кращий засіб зосередити увагу виконавця на музичній композиції, змушує зібрати усю волю, посилити слуховий контроль і тим самим, подолати і зняти зайве хвилювання.

Ще один важливий момент у ході підготовки до виступу – вивчення твору напам'ять. І від того, які методи й способи будуть запропоновані викладачем для здійснення цього складного процесу, багато в чому залежить імовірність (або відсутність такої) зриву під час концертного виступу. У деяких здобувачів вищої освіти запам'ятовування часто відбувається ніби напризволяще, «само по собі», без додавання значних зусиль і без довгого процесу спеціального заучування. В процесі отримання практичного виконавського досвіду й розширення піаністичного репертуару музичних творів, цей процес значною мірою ускладнюється, а вивчені композиції часто погано затримуються в пам'яті [69]. Тому важливо і необхідно якомога раніше запам'ятовувати текст свідомо. Аргументом для усвідомленого підходу до вивчення музичного тексту мажуть бути експерименти психологів із вивчення продуктивності механічної та логічної (або асоціативної) видів

пам'яті. Результати проведених психологічних дослідів показали, що матеріал засвоюється та запам'ятовується краще й міцно лише у тому випадку, коли заучування проводиться за чітко визначеною логікою і у визначеній послідовності, що сприяє створенню послідовності і логічності між попереднім і наступним явищем, завдяки використанню пов'язування того музичного твору, що вивчається, із засвоєним і вивченим раніше [59, с. 95].

Крім означених видів пам'яті, психологи виділяють інші: зорову, слухову й рухову (тактильну або пам'ять м'язів), здатність запам'ятовувати емоції, різні психічні та фізичні стани залежно від найбільш звичних і зрозумілих форм тих реакцій, якими людина користується в житті і які вони є зрозумілими й усвідомленими [75]. При цьому кожен окремий вид пам'яті в чистому вигляді трапляється дуже рідко, здебільшого зазначені види існують одночасно із іншими видами. Тому, психологи зазначають наявність переважно змішаних видів пам'яті, при цьому, кожний вид не припиняє і не заважає роботу інших видів.

Означені особливості пам'яті, наявність різних її видів та специфіки їхнього функціонування маємо окреслити методичну пораду викладачу по класу фортепіано у закладах вищої освіти: потрібно націлювати здобувачів вищої освіти на використання при запам'ятовуванні музичних творів різних видів пам'яті [72]. Чим більше різноманітних шляхів, методів, засобів і способів використовується в процесі запам'ятовування, тим швидше відбудеться реакція нервової системи на означені подразники, за допомогою яких відбувається активізація роботи головного мозку, що сприяє міцно зафіксувати і утримати інформацію.

Найбільш поширеним у педагогічній практиці викладачів-піаністів є застосування всіх способів запам'ятовування, використовуючи їх по черзі і у певних моментах, зазначених періодах [69]. Однак викладачу-інструменталісту корисно дізнатися і мати достовірну й чітку інформацію про наявність домінантного типу пам'яті, який є пріоритетним і головним у

здобувача вищої освіти, що визначає індивідуальні особливості й специфіку його пам'яті і намагатися активно використовувати саме означений вид.

Але, крім цього, треба відокремити і зазначити важливість свідомого ставлення до музичного тексту. Психологи зазначають, що майже неможливо запам'ятати й потім точно відтворити те, що лишилось незрозумілим. Тільки те, що добре проаналізоване, усвідомлене, порівняне з власним набутим досвідом, «пропущене крізь себе», може точно й міцно відкластися в пам'яті. Виучуванню напам'ять повинен передувати якісний грамотний розбір, у ході якого викладач повинен розтлумачити і пояснити здобувачу вищої освіти особливості форми, фактури, голосоведіння тощо [69]. Важливо, щоб здобувач вищої освіти міг упевнено починати виконання твору з усіх основних його розділів, а при виконанні деяких творів доцільно і важливо вивчити напам'ять найбільш складні елементи або уривки музичної тканини. Особливу увагу потрібно приділити партії лівої руки, яку майбутні викладачі-піаністи зазвичай не дуже якісно і професійно слухають, чують, виконують і легше забувають. При виконанні акомпанементу бажано грати напам'ять музичний твір, що дозволить створити усі умови для створення ансамблевої гри і можливості чути і слухати як себе так і партнера по виконанню [75]. У поліфонічних творах слід знати напам'ять кожен голос, навіть пари голосів, хоча б в окремих, найбільш складних епізодах. Оскільки це визначається специфікою поліфонічних творів, які передбачають особливу увагу до кожного голосу, що призводить до уваги і виконавського усвідомленого відношення до проведення голосів при виконанні [71].

Маємо зазначити, що повторення з метою запам'ятовування має свою межу, після якої воно перестає діяти, стає марним і навіть шкідливим для процесів мислення, оскільки вичерпує і втрачає всю силу змістовних реакцій і робить безглуздим увесь текст і відповідно його інформаційне наповнення. Також дуже важливим у процесі запам'ятовування музичного тексту є розподіл повторень окремих музичних елементів, епізодів чи частин твору. Краще проводити цей вид роботи у два етапи з наявною достатньою

перервою між ними. Однак слід урахувати те, що в кожній людині існує свій звичний темп реагування і зміна цього темпу в бік прискорення або уповільнення послаблює силу запам'ятовування [24].

Дуже важливим етапом роботи над твором стає досягнення технічної досконалості в його виконанні. Упевненість у своїх рухах, вільне володіння виконавським апаратом, який складається з багатьох компонентів, стають запорукою впевненої поведінки на сцені, коли можна покладатися на механіку й більше уваги приділяти художнім завданням [70]. Але важливим у виконанні має бути чітке включення свідомості виконавця в процес виконання, оскільки навіть механічно відтворені технічні складнощі музичного твору, можуть створити певні перешкоди для повноцінного оволодіння змістовності й цілісності музичної композиції.

Мабуть, найбільш відповідальним є останній етап роботи над твором, коли перед педагогом і здобувачем вищої освіти постає доволі складна музично-психологічна завдання – загальне охоплення і розуміння цілісності музичного твору [73]. При цьому викладач повинен дуже уважно поставитися до того, чи достатньо вільно почуває себе здобувач вищої освіти при виконавській діяльності. До означеного завершального підготовчого до виконавства моменту потрібно повністю закінчити ретельне вивчення деталей, зосередитися на створенні художньо-емоційної складової музичного твору [69].

Це не означає, що педагог не повинен робити ніяких зауважень стосовно аплікатури, тексту або виникаючих технічних проблем, але не слід загострювати увагу на цих зауваженнях, не знаходячи способу їх усунути. З іншого боку, було б неправильно не давати взагалі ніяких указівок. Майбутній викладач-піаніст повинен точно знати свої помилки й недоліки, уміти над ними працювати. У цьому зв'язку необхідно відзначити, що до самого дня концертного виступу викладач повинен давати конкретні домашні завдання, інакше самостійна робота здобувача вищої освіти може звестися лише до багаторазових програвань твору у швидкому темпі, що зазвичай

призводить до так званого механічного загравання. Для запобігання цього явища необхідно систематично повертатися до гри в повільному темпі, особливо в тих місцях, де виконання стало невпевненим і невиразним [73].

До речі, гра в повільному темпі корисна тому, що виключає можливість автоматизму рухів, ніби дозволяє перевірити ступінь знання тексту й активність слухацької уваги при відтворенні фактурного малюнка. Якщо загравання все ж сталося, потрібно, насамперед, з'ясувати, у який момент відбулося механічне відтворення музичного тексту, що саме перестало виходити у виконавця [68]. Доцільно пропрацювати ці моменти окремо. Останні зауваження перед виступом повинні бути спрямовані на усунення найважливіших недоліків, пов'язаних як із загальною інтерпретацією твору, так і окремих його деталей.

Велике значення для остаточного виконавського осягнення вивченого твору має створення уявної концертної обстановки в класі на занятті. Викладач сидить на певній відстані в ролі слухача, можуть бути запрошені й присутні інші здобувачі вищої освіти [70]. Перш за все, музичний твір необхідно прослухати повністю, не перериваючи гри. Якщо виконавець забув текст і зупинився, не слід фіксувати його увагу на невдачі, а підбадьорити його й запропонувати грати далі, – це найбільш розумно. Дуже важливо в цей період активізувати позитивний емоційний настрій музиканта, ніби приймаючи безпосередньо емоційну участь у його грі [75].

Здобувачам вищої освіти з наявними середніми і слабкими музичними здібностями, необхідно надавати можливість якомога частіше виконувати музичні твори в класі в присутності їхніх здобувачів вищої освіти або педагогів факультету. Корисно проводити «домашні» концерти в присутності батьків та родичів. Потрібно привчати виконавця відразу включатися в образний зміст твору, максимально зосереджуватися на процесі виконання. Якщо здобувач вищої освіти виступатиме часто, хвилювання навряд чи зникне зовсім, але, безсумнівно, набуде іншої форми та змісту, буде менше заважати яскравому й переконливому виконанню [12, с. 88]. Означені

моменти здатні змінити психологічний настрій виконавця і виступ перестає сприйматися малоприємним, навіть небезпечним, а розглядається як одна з важливих ланок загального процесу роботи над музичним твором.

Для того, щоб оволодіти повноцінно комфортним естрадним станом, дуже важливо помічати різницю станів при грі вдома, у класі, на репетиції або безпосередньо на концерті, розпізнавати характерні для різних умов виконання свої психофізіологічні властивості. У цих випадках наявними є різні складові виконавської діяльності: адресат виконання, акустичні умови, художні завдання [68]. Відповідно відрізняються психофізіологічні стани, що знаходять відображення у змінах роботи пам'яті, уваги. Але залишається незмінним один важливий компонент – це виконуваний твір. Уміння враховувати цю різницю та використовувати свої споглядання повинно призвести до відчуття роботи над твором як своєрідних сходинок на шляху до вищої мети – виконання його для слухачів.

В день концертного виступу потрібно дуже ретельно визначити усі моменти, які допоможуть уникнути виконавської схвильованості. Форми організації у цей день можуть бути різними, завдання викладача – допомогти кожному здобувачу вищої освіти знайти найбільш сприятливі саме для нього форми. Педагогічна порада, яку можна надати всім здобувачам вищої освіти, – не грати в день виступу концертні твори на повну силу, з колосальним напруженням емоцій [69].

Не менш важливою стає й поведінка викладача після виступу. Якщо цей виступ був яскравим, цікавим, продуманим і осмисленим, не варто шкодувати похвал і компліментів виконавцю, підкреслити, що його працьовитість і наполегливість призвели до дуже гарних результатів [75].

Деякі видатні виконавці, практикували програвання концертної програми в день після виступу. Цю практику доцільно використовувати тому, що таке програвання дає змогу закріпити цікаві знахідки, вдалі виконавські рішення окремих деталей; скорегувати невдалі деталі, що були наслідком надмірного хвилювання [73]. Якісний професійний розбір виступу (вдалого

або невдалого), здійснений обов'язково в доброзичливій манері, є не тільки завершенням роботи над твором, а й початком підготовки до наступного виступу, ніби психологічним імпульсом, установкою до сумлінної творчої роботи над новим музичним твором.

Сценічне хвилювання є невід'ємною частиною концертного виступу. Цей стан мобілізує глибинні резерви внутрішніх сил, енергії та здібностей виконавця, що спрямовані на донесення задуму композитора, утіленого в нотному тексті, до свідомості слухачів. Саме під час гри для публіки виконавець стає співавтором музичного твору, творцем художнього світу. І той, хто вміє зробити стан сценічного хвилювання своїм союзником у процесі побудови художнього образу, отримує можливість проявити всі грані свого таланту [68]. Без нього виконання музичного твору стає механістичним процесом звуковідтворення нотного тексту, що залишає слухачів байдужими й не дозволяє відчувати виконання як творчий акт.

До виступу на концертній естраді майбутнього викладача-піаніста потрібно готувати поступово, послідовно, наполегливо, ретельно і заздалегідь, виділяючи специфічні для кожного етапу моменти: звикання до сцени й загостреної уваги слухачів, вміння розподіляти увагу й досягати внутрішньої зосередженості, зіставлення внутрішнього уявлення та бажаного зовнішнього результату. Аналогічним чином слід організовувати й після концертний період, аналізуючи отримані результати й роблячи відповідні висновки. І якщо викладачеві вистачить терпіння, працьовитості, знання не тільки музичного матеріалу, але й вікових та індивідуальних особливостей здобувача вищої освіти, особливостей його психіки, то вивчення музичного твору стане яскравим цікавим виступом із притаманним у подальшій викладацько-виконавчій діяльності відчуттям задоволення.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведені теоретичні та практичні узагальнення. Проведене дослідження підтвердило основні положення роботи й дозволило сформулювати наступні висновки.

1. Виконавська діяльність є важливою частиною творчої діяльності виконавця і вважається логічним завершенням усіх репетиційних процесів. Виконавство розглядається як активно діюча і творчо варіативна динамічна система, основними складовими якої є творчість композитора, мистецтво інтерпретатора і активна слухацька позиція сприйняття. Процес хвилювання – репрезентація свідомістю самому собі того, що відбувається у навколишньому світі, фізіологічному тілі, або «всередині» самої особистості. Сценічне хвилювання є необхідна складова психологічних механізмів творчості, має конструктивний (активується внутрішній елемент особистості) або деструктивний (труднощі й блокування) вплив на сценічну діяльність виконавця.

2. Хвилювання – це збудження, викликане очікуванням, страхом, тривогою, радістю; певний стан організму, що характеризується відчуттям внутрішнього дискомфорту. Об'єктивні чинники, які впливають на появу сценічного хвилювання: «нечисте сумління», невідомість і перешкоди; брак часу; відсутність досвіду у концертній діяльності. Психологічні фактори, які впливають на появу виконавської схвилюваності: гіпер відповідальність; «навіювання» й відсутність віри у себе; критика близькими людьми. Виконавці в яких присутні проблеми із виступом, визначаються: відсутністю навичок психічної мобілізації й стабілізації; в них не остаточно сформована або відсутня мотиваційна потреба у виступі; висока тривожність; немає усвідомленої мети у професійному навчанні; не повністю вивчена програма; присутній сформований негативний рефлекс на хвилювання перед виступом. Причинами сценічного хвилювання є: сором'язливість, відсутність навичок

соціальної адаптації; страх забути твір і опинитися в незручному становищі перед великою кількістю слухачем.

3. Темперамент – стійка риса особистості, яка виражає особливу індивідуальну динаміку психіки і поведінки, проявляється у різних видах діяльності, незалежно від змісту, мети, мотивації. Типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, усі визначаються за властивостями: лабільність, чутливість, чуйність, активність, швидкість реакції, пластичність, жорсткість, інертність, негнучкість, екстраверсія, інтроверсія, емоційна збудливість. Темперамент визначає спосіб роботи, але не рівень виконання, проявляється у функціональній структурі дій, дозволяє виконавцю максимально використовувати свої можливості. Характер людини проявляється у його максимально стійкому ставленні до життєвих ситуацій.

4. Страх руйнівно впливає на формування особистості виконавця, навичка боятися сценічного виступу є перешкодою для творчого мислення. Емоційна активізація – основна вимога для успішного виступу музиканта. Хід підготовки до сценічного виступу передбачає три етапи: тривалий період передконцертної підготовки; певний проміжок часу, що охоплює останні дні перед виступом; найкоротший період – день концерту. Після концертна робота розглядається як «планування» і визначення наступних виступів на сцені. Важливе значення має робота над твором після концерту.

До методів психологічної підготовки до публічного виступу входить виконання наступних моментів: необхідність регулярних передконцертних виступів із різним виконавським репертуаром й перед різною слухацькою аудиторією. Для подолання виконавської схвильованості доцільно використання методичних прийомів: повернення до емоційного стану без програвання нот (уявне програвання); завдяки активізації при відтворенні музичного твору моторної пам'яті (програвання пальцями без інструменту). Медитативне занурення: глибоке усвідомлення і відчуття того, що пов'язане з видобуванням звуків із музичного інструменту. Для подолання виконавської схвильованості доцільно використовувати вправи:

сольфеджування нот без підтримки інструменту; проспівування разом з інструментом (співати попереду звучання твору на інструменті); проспівування про себе; проспівування разом з уявним програванням. Методологічно вірним є дотримання наступних позицій: залучення здобувача вищої освіти до підготовки концертного виступу; його розповідь про запланований концертний виступ; живе спілкування з глядачами до концерту.

До методів саморегуляції відносимо: техніку «прогресуючої» або активної нервово-м'язової релаксації (розроблена Е.Джекобсоном); аутогенне тренування (самовиховання за допомогою спеціальних вправ, засновник І.Щульц). Аутогенне тренування дозволяє самостійно мобілізувати резерви організму й досягти, без стороннього втручання, комфортного, гармонічного загального стану організму. Идеомоторне тренування: процеси, які у вигляді уявних уявлень рухів або ідей, народившись у свідомості, потім реалізуються в моториці – в реальному фізичному русі відповідних м'язів. Методи саморегуляції: рольова підготовка; метод гри перед уявним слухачем; метод обігравання; метод граничної концентрації уваги, з усвідомленням та відчуттям всього, що пов'язано зі звуковидобуванням на фортепіано; метод виявлення можливих помилок:

Універсальних рецептів для подолання хвилювання не існує, кожен має обирати собі власний, перевірений часом, спосіб підготовки до виступу. Обираючи ті чи інші прийоми психологічної підготовки, необхідно враховувати індивідуальні особливості психіки здобувача вищої освіти. Успіх досягається там, де три функції психіки – інтелектуальна, емоційна та рухова – діють узгоджено і злагоджено, спрямовані на досягнення успіху у виконавській діяльності. Майбутній викладач-піаніст повинен власну виконавську діяльність поставити під творчий контроль: не лише працювати над технікою, звуком, стилем, а й оволодіти багатьма прийомами контролю над власним фізичним, психологічним та емоційним станом, бути впевненим і вірити в успішний концертний виступ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарофобія. <https://www.msmanuals.com/uk/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/agoraphobia> (дата звернення 23.03.2023).
2. Академічний тлумачний словник. <http://sum.in.ua/s/dosvid> (дата звернення 28.03.2023).
3. Актуальні проблеми психології особистості. http://psih.pp.ua/22493_удк_159_e_a_белан_психологія_організації_активності_особистості_v.html (дата звернення 25.02.2023).
4. Актуальні проблеми психології особистості: саморегуляції одного з суб'єктів навчальної діяльності. http://psih.pp.ua/18552_саморегуляції_одного_з_суб'єктів_навчальної_діяльності_огляд_досліджень.html (дата звернення 22.06.2023).
5. Аутогенне тренування: що це, ефект, вправи. <https://mixsport.pro/blog/autogenna-trenirovka-cto-eto-effekt-upraznenia> (дата звернення 10.07.2023).
6. Бедакова С.В. Фахова підготовка майбутнього вчителя музичного мистецтва: навч. посіб. Миколаїв : РАЛ-поліграфія, 2020. 325 с.
7. Білоус В.П. Психологічні аспекти формування виконавської художньої майстерності: дис... канд. мистецтвознавства: 17.00.03 / Національна музична академія України ім. П.І. Чайковського. Київ, 2005. 214 с.
8. Бірюкова Л.А. Реалізація педагогічних умов і принципів формування вокально-сценічної майстерності студентів на музично-педагогічних факультетах. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*. 2016. № 2. С. 148–161.
9. Валькевич Р.І. Психологічні особливості виконавської природи перевтілення майбутнього вчителя музики. *Наукові записки Центрально*

українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки. 2018. № 163. С. 15–19.

10. Вергасов В.М. Активізація пізнавальної діяльності студентів у вищій школі. Київ : Наукова думка, 1985. 175 с.

11. Взаємозв'язок самооцінки та професійної спрямованості студентів-психологів: психологічний аналіз самооцінки. <http://medbib.in.ua/psihologicheskij-analiz-samoocenki.html> (дата звернення 02.04.2023).

12. Воєвідко Л.М. Методика музичного виховання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОРМ Сисин Я.І., 2019. 220 с.

13. Вегетативна нервова система. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/7764/vegetativna-nervova-sistema> (дата звернення 09.03.2023).

14. Гаврилюк О.А. Формування сценічно-виконавської майстерності вчителів музичного мистецтва в процесі художньої творчої діяльності. Вісник. Серія : Педагогічні науки. 2017, № 144. С. 260–263.

15. Гленн В. Психологія артистичної діяльності. Таланти і прихильники. Київ : Когіто-Центр, 2001. 384 с.

16. Гмиріна С.В. Психологічні аспекти формування вокально-сценічної компетентності майбутніх співаків. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Київ, 2020. № 69. С. 80–83.

17. Гештальттерапія. <https://studfile.net/preview/7342636/page:12/> (дата звернення 29.06.2023).

18. Давидов М.А. Теоретичні основи формування виконавської майстерності баяніста (акордеоніста): підручник. Київ : Музична Україна, 2004. 290 с.

19. Дидактогенія. <https://jak.koshachek.com/articles/didaktogenija-ce.html> (дата звернення 15.03.2023).

20. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: матеріали наук.-практ. конфер. Житомир, 2015. С. 35–37.
21. Дихальні вправи для здоров'я. <https://kpi.ua/breath-photo> (дата звернення 19.05.2023).
22. Економова Е.К. Організація співтворчості концертмейстера і співака: навч. посіб. Одеса : Музична ліра, 2003. 208 с.
23. Економова Е.К. Сценічне хвилювання виконавця на естраді як один із проявів стресових станів та його корекція. *Наука і освіта*, № 1–2, С. 148–150.
24. Запам'ятовування. http://mykolaiivka-zosh.edukit.cn.ua/distancijne_navchannya/psihologiya/zapamyatovuvannya/ (дата звернення 15.07.2023)
25. Захисні механізми психіки. <https://psy.sspu.edu.ua/index.php/tsikava-psykholohiia/korysni-statti/67-zakhisni-mekhanizmi-psikhiki> (дата звернення 10.06.2023).
26. Івченко А.О. Тлумачний словник української мови: Харків : Фоліо, 2002. 540 с.
27. Іщенко І.М. Теоретичні підходи до вивчення феномену сором'язливість. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4–6 лютого 2014 року) / укл. Г.І. Волинка, О.В. Уваркіна, О.П. Ємельянова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 129–131.
28. Їоркіна Є. Б. Психолого-педагогічні умови формування індивідуального стилю виконавської діяльності музиканта-інструменталіста: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання музики і музичного виховання». Київ, 1996. 21 с.

29. Леонгард К. Акцент на особистості: Київ : Вища школа, 1989. 375 с.
30. Максименко С.Д. Генезис існування особистості: Київ : КММ, 2006. 240 с.
31. Маккіннон Л. Гра напам'ять. Львів : Музика, 1967. 144 с.
32. Методика навчання гри на інструменті (фортепіано): програма-конспект для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I II рівнів акредитації. Вінниця : НОВА КНИГА, 2008. 180 с.
33. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
34. Навички самоусвідомлення та самооцінки. <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/80> (дата звернення 16.04.2023).
35. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
36. Нервово-м'язова релаксація за Джекобсону як метод саморегуляції. Комплес вправ. <https://vcf.vn.ua/nervovo-myazova-relaksaciya-za-dzhekobsonu-yak-metod-samoregulyacii-kompleks-vprav/#gsc.tab=0> (дата звернення 05.07.2023).
37. Нервово-психічна нестійкість і способи її подолання. <http://medbib.in.ua/ponyatie-nervno-psihicheskoy-ustoychivosti-npu-38847.html> (дата звернення 06.05.2023).
38. Низька самооцінка: причини, зовнішні ознаки, способи підвищення самооцінки і поради психолога: 2020. <https://www.kozaky.org.ua/nizka-samoocinka-prichini-zovnishni-oznaki-sposobi-pidvishhennya-samoocinki-i-poradi-psixologa/> (дата звернення 15.04.2023).
39. Особливості роботи півкуль мозку: як цим скористатися, щоб організувати свій робочий день. <https://www.kadrovik.ua/novyny/osoblyvosti-roboty-pivkul-mozku-yak-cym-skorystatysya-shchob-organizuvaty-sviy-robochyy-den> (дата звернення 04.03.2023).

40. Осокіна О.І. Медико-психологічна характеристика невротичних розладів у музично-педагогічних працівників: автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Харківська медична академія післядипломної освіти. Харків, 2008. 20 с.

41. Організація та планування особистісної активності учнів. <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7199/1/Vplyv%20samootcinky%20na%20riven%20uspishnosti%20profesiinoi%20diyalnosti.pdf> (дата звернення 08.04.2023).

42. Палій А.А. Диференціальна психологія : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.

43. Підготовка юного баяніста до концертного виступу. <https://naurok.com.ua/referat-pidgotovka-yunogo-bayanista-do-koncertnogo-vistupu-213462.html> (дата звернення 20.05.2023).

44. Подолання сценічного стресу музиканта-виконавця. <https://vseosvita.ua/library/embed/0100e7kg-9754.docx.html> (дата звернення 17.03.2023).

45. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності. <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення 01.07.2023).

46. Піраміда потреб Маслоу. <https://www.gasformind.com/piramida-potreb-maslou/#:~:text=Піраміда%20потреб%20Маслоу%20—%20глибока%20концепція,до%20реалізації%20наших%20найвищих%20прагнень> (дата звернення 19.06.2023).

47. Проблема «естрадного хвилювання» і питання психологічної підготовки до концерту. http://ni.biz.ua/4/4_15/4_152322_problema-estradnogo-volneniya-i-voprosi-psihologicheskoy-podgotovki-k-kontsertu.html (дата звернення 15.03.2023).

48. Психологія: Поняття про темперамент.
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28916/> (дата звернення 13.05.2023).
49. Пьотр В. Пекельний присінок слави. Розповідь про Шопена. Київ : ДУХ І ЛІТЕРА, 2021. 304 с.
50. Психологія. Курс лекцій.
http://psih.pp.ua/p149_психологія_курс_лекцій_2006.html (дата звернення 05.06.2023).
51. Розбір музичного твору за фахом. <https://uk.perish.info/2061-parsing-a-musical-work-by-specialty.html> (дата звернення 15.05.2023).
52. Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. Філософія досягнення успіху: Харків : НТУ «ХПІ», 2003. 696 с.
53. Саннікова А.О. Сценічні переживання виконавця: психологічний нарис. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 129–134.
54. Сучасний погляд на тривогу. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/> (дата звернення 03.03.2023).
55. Сценічне хвилювання у дитячій психології.
<https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-scenichne-hvilyuvannya-u-dityachiy-psihologi-230185.html> (дата звернення 15.07.2023).
56. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями.
<https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnyemy-emotsiyamy/> (дата звернення 08.07.2023).
57. Темперамент як характеристика особистості.
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10144/> (дата звернення 10.25.2023).
58. Тілесно орієнтована психотерапія – що це? Вправи.
<https://alexus.com.ua/tilesno-oriyentovana-psixoterapiya-shho-ce-vpravi/> (дата звернення 15.06.2023).
59. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 548 с.
60. Туркот Т.І., Коновал О.А. Педагогіка та психологія вищої школи: навч. посіб. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2013. 466 с.

61. Уміння подумки відтворювати рух.
<https://steadicams.ru/uk/umenie-myslenno-voiproizvodit-dvizheniya-nazyvaetsya-umenie-myslenno/> (дата звернення 08.07.2023).
62. Цепух І.О. Психологічні особливості підготовки студента-піаніста до публічного виступу: *Музичне мистецтво і культура*: вип. 34. Київ, 2022. С. 154–165.
63. Шагар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
64. Шкала тривоги Спілбергера.
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення 22.04.2023).
65. Юань К., Коваленко І.Г. Формування виконавської стабільності майбутніх учителів музики в процесі фахової підготовки: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 203 с.
66. Юник Д.Г. Виконавська надійність музикантів: зміст, структура і методика формування: монографія Київ : ДАКККіМ 2009. 338 с.
67. Як зрозуміти, що людина поруч потребує допомоги?
<https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/yak-zrozumity-shho-lyudyna-poruch-potrebuye-2/> (дата звернення 22.04.2023).
68. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/2621>
69. <https://naurok.com.ua/site/search?q=>
70. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe#gsc.tab=0
71. https://vseosvita.ua/site/search/?q=хвилювання&group=&page=1&id_category=&document_type=&class=&referrer_page=
72. <http://medbib.in.ua/vozrastnaya-psihologiya.html>
73. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19668>
74. <https://journals.uran.ua/search/search?csrfToken=6eeaa0548a5a1e753fdc4813e95df923&query=>

75. <http://eprints.zu.edu.ua/view/subjects/>