

УДК 159.942.5:78.071.5

[https://doi.org/10.31652/3041-1017-2026\(8-1\)-07](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2026(8-1)-07)

ПРОБЛЕМА СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ МУЗИКАНТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Ірина Мазур 

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, м. Хмельницький, Україна

Надійшла до редакції / Received: 25.01.2026 Схвалено до друку / Accepted: 19.03.2026

Анотація

У статті запропоновано аналітичний підхід до розуміння природи сценічного хвилювання. Вектор дослідницької уваги спрямовано на: визначення основних теоретичних аспектів його виникнення, окреслення вагомих причин появи сценічного хвилювання, з'ясування природи й характеру наслідків, що стають на перешкоді для вдалого виступу багатьох музикантів. Розкрито психологічні й фізіологічні механізми виникнення сценічного хвилювання, висвітлено його вплив на технічну й художню якість виконавської діяльності. Доведено пріоритетність і важливість проблеми сценічного хвилювання в контексті виконавської діяльності, що дозволяє стверджувати про її актуальність в умовах сьогодення. Зазначено основні напрями дослідницьких розробок українських науковців.

Специфічність означеної проблеми, складність у з'ясуванні характеру та окресленні сутності та природи основних причин виникнення сценічного хвилювання, призводить до необхідності використання комплексного аналізу із обов'язковим впровадженням основних принципів міждисциплінарного підходу. Сценічний виступ музиканта потрібно розглядати як логічне завершення усіх процесів по підготовці музичних творів для публічного виконання, що передбачає реалізацію багатьох аспектів виконавської діяльності.

Визначено й проаналізовано наслідки, які супроводжують музиканта-інструменталіста, стан якого позначений ознаками сценічного хвилювання, що позначається на багатьох аспектах його виконавської діяльності. Доведено важливість впровадження комплексного підходу до особистості музиканта-виконавця із врахуванням індивідуальних фізичних, фізіологічних, психічних, емоційних, музичних складових, що сприятиме віднайденню результативних прийомів подолання сценічного хвилювання.

Ключові слова: виконавська діяльність, сценічний виступ, музикант-виконавець, сценічне хвилювання, комплексний підхід, психологічний патерн, «хвилювання – паніка», «хвилювання – підйом», психоемоційні реакції.

UDC 159.942.5:78.071.5

[https://doi.org/10.31652/3041-1017-2026\(8-1\)-07](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2026(8-1)-07)

THE PROBLEM OF STAGE NERVOUSNESS AMONG MUSICIANS: THEORETICAL ASPECTS

Iryna Mazur¹ 

Khmelnyskyi Humanitarian and Pedagogical Academy, Khmelnytskyi, Ukraine

Abstract

This article proposes an analytical approach to understanding the nature of stage fright. The focus of the research is on identifying the main theoretical aspects of its origin, outlining the significant causes of stage fright, and clarifying the nature and character of the consequences that hinder many musicians from delivering a successful performance. The psychological and physiological mechanisms underlying stage fright are revealed, and its impact on the technical and artistic quality of performance is examined. The priority and importance of the problem of stage fright in the context of performance are demonstrated, allowing us to affirm its relevance in today's context. The main directions of research by Ukrainian scholars are noted.

The specific nature of this problem, along with the difficulty in identifying the characteristics and defining the essence and nature of the main causes of stage fright, necessitates the use of a comprehensive analysis that incorporates the fundamental principles of an interdisciplinary approach. A musician's stage performance should be viewed as the logical culmination of all processes involved in preparing musical works for public performance, which entails the realization of many aspects of performing activity.

The consequences experienced by instrumental musicians exhibiting signs of stage fright – which affect many aspects of their performance – have been identified and analyzed. The importance of adopting a comprehensive approach to the personality of the performing musician, taking into account individual physical, physiological, psychological, emotional, and musical components, has been demonstrated; this will facilitate the identification of effective methods for overcoming stage fright.

Keywords: performance, stage performance, performing musician, stage fright, comprehensive approach, psychological pattern, “anxiety-panic,” “anxiety-excitement,” psycho-emotional reactions.

Постановка наукової проблеми. Сучасний світ характеризується інтенсивністю оновлень й активним впровадженням інноваційних трансформацій, які вносять суттєві зміни у багатьох галузях суспільного життя людини. Означені характеристики реалій сьогодення значною мірою впливають й на мистецтво, що призводить до висвітлення певних проблемних аспектів у контексті використання принципів міждисциплінарного підходу, із задіянням основних теоретичних положень й практичних розробок філософії, психології, педагогіки, естетики, історії, медицини тощо.

На сьогоднішній день існує значна кількість вагомих дослідницьких праць стосовно різноманітних аспектів виконавської діяльності. Незважаючи на достатній масив наявних проблемних моментів із музичного виконавства, значна перевага надається питанню сценічного хвилювання, яке залишається пріоритетним

питанням сучасного виконавського мистецтва і передбачає глибинного теоретичного аналізу й результативно-діючого практичного вирішення.

Проблема сценічного хвилювання отримує ознаки пріоритетності у зв'язку із складною ситуацією в Україні, що призводить до особливої уваги до означеної проблематики і передбачає необхідність віднайдення найбільш оптимальних шляхів і напрямів у її вирішенні із обов'язковим врахуванням важких психологічних і фізичних умов, у яких знаходяться люди мистецтва, зокрема, музичні виконавці в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема сценічного хвилювання у різноманітних дослідницьких ракурсах знаходить висвітлення у працях сучасних педагогів-музикантів, які постійно стикаються із означеною проблемою в процесі навчально-виховної діяльності у закладах музичного

спрямування (Котова, 2000). У напрацюваннях європейських дослідників та у документальних спогадах відомих закордонних виконавців (Й. Цвікер, Р. Вільямс, Г. Клікштайн, К. Мартінсен) основна увага приділяється розгляду психологічних й педагогічних складових виконавської діяльності, які задіяні й набувають особливої вагомості під час сценічного виступу молодих музикантів.

Заявлена у статті проблема знаходить активне висвітлення й у працях українських науковців. Значущі розробки й дослідницькі напрацювання належать В. Гусаку, Ю. Задорожнюк, Л. Котовій, С. Лисюк, Н. Макаровій, Ю. Тимаковій тощо. Основний напрям дослідницьких пошуків українських науковців спрямований на розкриття психологічних особливостей сценічного хвилювання, окреслення головних причин його виникнення, з'ясування методів і способів саморегуляції виконавців. Особлива увага у наукових працях приділяється: виявленню й розгляду характерних ознак сценічного хвилювання у процесі інструментальної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва; ретельному аналізу специфіки емоційних станів, які характеризують виконавську діяльність здобувачів вищої освіти під час сценічного виступу; розробці й віднайденню результативно-дієвих прийомів і методів, які здатні забезпечити музиканту наявність комфортного, емоційно-врівноваженого, психологічно стабільного стану, що вважається запорукою вдалого виступу на сцені.

У працях Ю. Тимакової акцент робиться на визначенні основних аспектів сценічного хвилювання, особлива увага приділяється наявності конструктивних і деструктивних проявів, що вважаються, на думку дослідниці, характерними показниками сценічного хвилювання (Тимакова, 2020). Важливе значення в її наукових напрацюваннях займає питання пошуку шляхів і методів психологічної корекції, яка поліпшить емоційний стан виконавця і дозволить віднайти оптимальні прийоми подолання сценічного хвилювання під час виступів.

Пріоритетним напрямом дослідницьких розробок В. Гусака вважається висвітлення основних стадій (фаз) сценічного хвилювання з окресленням характерних ознак кожної з них (Гусак, 2012). На його думку, сценічне

хвилювання доречно розглядати з точки зору його впливу, що призводить до необхідності стверджувати про наявність як позитивного (мобілізуючого) так і негативного (дезорганізуючого) видів впливу на музичне виконання. В. Гусак досліджує специфіку феномену «хвилювання-паніка», який, на його думку, є основним показником наявності у виконавця сценічного хвилювання. Науковець акцентує увагу на необхідності й важливості формування у музикантів психологічної стійкості й здатності до самоконтролю, які сприятимуть подоланню негативних явищ під час виступу на сцені.

Означена проблема знайшла особливу увагу та інтерес серед фахівців галузі музичної психології, основний спектр їхніх дослідницьких пошуків визначається наступними позиціями: окреслення специфіки сценічного хвилювання з точки зору психологічного стану виконавця відповідно усіх фаз означеного процесу; вирішення питання удосконалення психологічної витримки; віднайдення оптимальних прийомів і методів, що сформулюють здатність музичних виконавців до емоційно-вольової саморегуляції, творчого прояву й натхненної виконавської діяльності (Ван Чень, О. Гладченко, В. Костюков, Цуй Шулін). Актуальності й пріоритетності у вирішенні проблеми сценічного хвилювання у музикантів набувають питання активного впровадження музикотерапії, вокалотерапії, методів й прийомів здоров'язбереження, що дозволять уникнути проблемних аспектів сценічного хвилювання і стануть у нагоді в процесі покращення загального фізичного та психологічного стану виконавців (Ю. Бойко, О. Василенко, О. Ващенко, Б. Далінський, І. Малашевська, Г. Побережна, Ю. Степанюк).

Мета статті – полягає у дослідженні сутності та природи сценічного хвилювання як складної психофізіологічної реакції виконавців, здійсненні теоретичного аналізу основних причин його виникнення та окресленні специфіки наслідків для виконавської діяльності музикантів.

Виклад основного матеріалу. Проблема сценічного хвилювання музикантів в умовах сьогодення не вважається суттєво новою чи інноваційно новаторською. Численні експериментальні досліді, проведені у багатьох країнах в останні роки, вкотре доводять тезу про те, що серед численних різноманітних питань

виконавської діяльності музикантів саме проблема сценічного хвилювання вважається пріоритетним питанням виконавської культури у сучасних мистецьких реаліях.

Активізація уваги до проблеми сценічного хвилювання припадає на кінець XIX – початок XX століття. Зрозуміло, що це питання набуло особливої важливості, значущості й вагомості серед музикантів-виконавців і педагогів-інструменталістів насамперед закладів музичної освіти, адже вони постійно стикалися із появою ознак сильного хвилювання у себе і у своїх вихованців під час сценічного виступу. Саме проблема появи сценічного хвилювання та неможливість його швидкого подолання визначалася основною причиною виникнення значної кількості негативних явищ, що позначалися не тільки на виконавському процесу в цілому, а й мали сильний вплив на психологічний та емоційний стан самих виконавців (Гусак, 2012).

Процесу дослідження проблеми сценічного хвилювання притаманна певна індивідуальність й чітко визначена специфічність, яка полягає у наступному аспекті: одночасно із теоретичними працями й практичними методичними порадами музикантів-виконавців і викладачів-інструменталістів активну роль у дослідженні означеної проблеми відіграють аналітичні й практичні напрацювання психологічного спрямування, які на основі аналізу психологічної складової виконавця визначають особливості впливу на нього сценічного виступу (Котова, 2000).

Експериментальні дослідження й ретельні спостереження за сценічними виступами дозволили психологам виявити специфічні ознаки поведінки багатьох музикантів, серед яких доцільно окреслити наступні позиції: наявність панічного страху, нервування, невпевненість, гострий стан переживання й хвилювання, процес сильного збудження або ознаки повної апатії, гальмування основних поведінкових і емоційних реакцій та багато інших явищ психологічного й фізіологічного характеру, які у звичайних умовах взагалі не властиві й не притаманні виконавцям.

Складність й специфічність проблеми сценічного хвилювання призводить до необхідності й важливості використання комплексного аналізу із обов'язковим впровадженням міждисциплінарного підходу: залучення психологічних, мистецтвознавчих,

педагогічних і медичних галузей науки створюють можливість узагальнити отримані теоретичні висновки й практичні напрацювання, що сприятиме розробці результативно-діючих прийомів і методів подолання сценічного хвилювання (Юник, 2009).

Пріоритетність означеної проблеми пов'язана з ще одним, досить важливим аспектом: існує гостра необхідність й потреба у розробці оптимально-ефективних й практично-діючих прийомів методологічного спрямування, використання яких у навчальному процесі виховання виконавця-музиканта стане важливим й необхідним підґрунтям вже на початковому етапі навчання (Ониськів, 2012).

Виконавство вважається однією з найважливіших складових творчої діяльності музиканта. Виступ на сцені розглядається як логічне завершення усіх процесів по підготовці музичних творів для публічного виконання й передбачає реалізацію багатьох аспектів виконавської діяльності, які розглядаються як важливе підґрунтя для вдалого сценічного виступу перед слухацькою аудиторією:

Досконалість вивчення нотного тексту, опрацьованість усіх елементів виконавської техніки, демонстрація композиційної логіки й чіткої лінії драматургічного розвитку при виконанні обраних музичних композицій, наявність інтерпретації, яка повністю розкриває авторський задум. Означені моменти демонструють високо професійну виконавську відповідність музиканта (Юник, 2009).

Взаємодія зі слухацькою аудиторією, налагодження із нею контакту, створення відповідних до обраних музичних творів художніх образів вказують на наявність у виконавця необхідної емоційної складової, що важлива для розкриття авторського задуму музичних композицій і є обов'язковим компонентом вдалого сценічного виступу;

Наявність артистизму й відповідного індивідуального сценічного образу визначаються пріоритетними складовими успішної виконавської діяльності: за допомогою жестів, міміки, пластики, костюму та інших атрибутів відбувається значне підсилення художнього ефекту, що сприятиме повній реалізації власних установчих позицій виконавця;

Психологічна підготовка являє собою наявність повністю усвідомленої музикантом чіткої позиції стосовно подолання сценічного

стресу й ознак хвилювання, розуміння природи цих явищ, вольова готовність і наполеглива рішучість долати їхні негативні прояви й наслідки;

Технічна підготовка пов'язана із перевіркою акустичних можливостей залу, його освітленням, гучністю наявних мікрофонів, специфікою звучання сценічного інструменту. Ці аспекти жодним разом не повинні впливати на виконання музичних творів, створювати проблеми і заважати музиканту;

Відпрацьовані етичні аспекти, які пов'язані з культурною поведінці на сцені: чітко означені правила виходу на сцену, поведінки під час виконавства та його завершення. Усі аспекти етичного характеру мають чітко відповідати особливостям творчої манери музиканта й обов'язково визначаються ним особисто заздалегідь (Ма, 2024).

Зазначимо, що концертний виступ як комплексне явище з ознаками синкретизму, передбачає синтез емоційної й розумової складових, фізичного та психологічного аспектів, які лише у взаємодії здатні допомогти виконавцю максимально розкрити його можливості, створити необхідні умови для забезпечення комфортних умов у виконавській діяльності, підсилити вплив на слухачську аудиторію, створюючи відповідну високу позитивну оцінку його виконавської діяльності.

Усі музиканти в процесі підготовки до виступу на сцені постійно вирішують доволі складне завдання: яким чином із максимальною повнотою передати слухачеві увесь спектр різноманітних образних складових музичного твору, що знаходять вираження іноді у кардинально протилежних емоційних відгуках, й одночасно не втратити можливість контролю над власним емоційним станом, адже будь-які його порушення здатні миттєво спонукати до появи численних негативних явищ: виконання, за багатьма його показниками, може бути зіпсовано, творчий процес передачі образної сфери буде позбавлений цілісності, отримує ознаки уривчастості, фрагментарності, невизначеності, що призведе до виникнення критичної ситуації, з якою виконавцю важко буде впоратися (Котова, 2000).

Одним із основних аспектів, який розглядається як причина появи сценічного хвилювання, вважається стан виконавця перед виступом. Зазначимо, що нас, перш за все, цікавить певний проміжок часу – декілька днів

до означеної дати виступу на сцені. Цей аспект досі не знайшов достатнього висвітлення у дослідницьких розробках, але важливість і особливість цієї складової діяльності музиканта дозволяє передбачити і окреслити ступінь і характер хвилювання, яке буде присутнім під час виступу на сцені. Стан музиканта перед виступом має власну специфіку і визначається наявністю нетипових і не властивих виконавцю емоційних й поведінкових реакцій.

Аналіз поведінки виконавців за кілька днів до призначеної дати сценічного виступу дозволяє поділити їх на певні категорії, яким притаманна особлива специфіка, наявність суттєвих відмінностей однієї від іншої за багатьма показниками. До першої категорії доречно віднести виконавців, які напередодні виступу не здатні змусити себе займатися, будь-яке нагадування про сценічний виступ призводить їх до появи агресії, незадоволення й спричиняє виникненню постійних конфліктних ситуацій з їхнім оточенням. Серед виконавців цієї категорії є ті, хто створює у власній уяві ілюзію шаленої зайнятості й демонструють активність у вирішенні багатьох різноманітних питань, які не мають ніякого відношення до майбутнього виступу на сцені і не пов'язані з виконавською діяльністю.

До другої категорії доцільно віднести музикантів, які починають працювати у шаленому темпі, відкидаючи від себе усе, що відволікає їхню увагу від виконавської діяльності. Означений вид підготовки має досить негативні наслідки: займаючись до знемоги, над силу, виконавець зовсім не помічає, що активно втрачає великий запас життєвих сил. Він доводить свій фізичний, емоційний та психологічний стан до повного виснаження, на відновлення якого потрібно буде витратити досить багато часу, якого у виконавця немає зовсім, адже він обмежений чітко визначеною датою сценічного виступу.

У період перед виступом, який визначається кількома днями до дати запланованого концерту, у певній категорії виконавців починає з'являтися досить невласлива для них поведінка. Зокрема, це проявляється у цілому спектрі негативних проявів їхнього характеру: дратівливість, агресивність, дезорганізованість, нервові зриви, суперечки, непорозуміння та ускладнення відносин між виконавцем та його оточенням, лінощі, апатія, зловживання їжею та алкогольними напоями. Означені прояви

вважаються причиною появи цілого комплексу важких психосоматичних розладів на кшталт безсоння, швидкої втомлюваності, сильних головних болей, високого тиску, пригніченості, проблем із травленням тощо.

Аналіз документальних публікацій відомих виконавців дозволив стверджувати, що сценічне хвилювання відчували усі, навіть професіонали високого рівня майстерності. Серед матеріалів – спогадів відомих піаністів світового рівня – переважну кількість складають наступні ознаки сценічного хвилювання: страх, тремтіння, оціпеніння кінцівок, неможливість їх заспокоїти. Значна кількість виконавців зазначала, що навіть граючи музичний твір багато разів, кожний раз при його виконанні вони відчували сильне хвилювання (Ян, 2023). Під час сценічного виступу чимало музикантів розповідали, що присутніх людей у залі вони зовсім не помічали, все відбувалося ніби у тумані, перед очима все пливло.

У процесі виконавської діяльності під час виступу на сцені у багатьох музикантів виникало невластиве й незрозуміле їм відчуття того, ніби вони втратили повністю контроль над кінцівками, які без зупинки тремтіли, пітніли, ледве рухалися або зовсім німіли. Музиканти стверджували, що жодні зусилля виправити означені негативні прояви не призводили до позитивного їхнього вирішення (Ян, 2023). Перед нами доволі неповний перелік тих негативних моментів, які відчували музиканти перед виступом на сцені.

Тремтіння кінцівок, тимчасова втрата голосу й слуху, відсутність концентрації й зосередженості на виконанні твору, страх і паніка перед виходом на сцену, загальне нервування, хаотичність рухів, агресія або, навпаки, апатія й уповільнення реакції на оточення, порушення контролю над власним емоційним і психічним станом – найбільш типові й поширені симптоми, що супроводжують виконавців під час сценічного виступу. Зрозуміло, що усі означені моменти сценічного хвилювання не допомагають музиканту, а сильно заважають йому, викликаючи відчуття дискомфорту, дратування, невпевненості, панічного страху, втрати контролю над процесом виконання, що сильно й суттєво впливає на фізичний і психічний стан музиканта та призводить до майже повної втрати ним відчуття реальності й до появи характерних ознак сильного стресу.

Визначальною ознакою сценічного виступу виконавця, яка у більшості випадків постійно супроводжує його перед і під час виконавської діяльності, вважається відчуття страху, що розглядається однією із основних причин виникнення хвилювання й нервування (Тимакова, 2020). Природньо почуття страху закладено в кожній людині на генетичному рівні: страх зазвичай виникає перед чимось невідомим і незрозумілим, тим, що, на її думку, може завдати шкоди її здоров'ю та життю. Отже, поява відчуття страху вважається природньою властивістю кожної людини, визначається як основний інстинкт самозбереження.

Проте зі сценічним хвилюванням пов'язаний ще один вид страху, який виникає підсвідомо за причини відторгнення людини суспільством, його оточенням. Цей вид страху також генетично закладений і обов'язково присутній у психологічній складовій кожної людини. Під час існування первісної спільноти бути відкинутим від оточення означало миттєву смерть у прямому розумінні цього слова, оскільки на той історичний проміжок часу людина була не в змозі здолати усі перешкоди життєвого існування. У суспільстві вказаного рівня розвитку, залишившись на самоті, людина не здатна була вижити самотійно, вона помирала, не впоравшись із труднощами та природніми випробуваннями. Саме цей вид страху підсвідомо викликає в людині хвилювання, збентеження, неспокій, невпевненість у власних силах і можливостях.

Важливим в контексті обраної проблематики є розглянути основні ознаки сценічного хвилювання на фізіологічному рівні. З точки зору фізіології, стан людини, яка виступає публічно, суттєво змінюється. Поява хвилювання, що завжди супроводжує виконавця перед і під час виступу на сцені, викликає сильний викид певних гормонів – адреналіну й норадреналіну. Викид в організм норадреналіну передбачає появу відповідних фізіологічних змін: швидке підвищення артеріального тиску, миттєве звуження судів, підсилення серцевих скорочень. Усі зазначені фізіологічні явища призводять до виникнення у виконавця великої кількості енергії, що здатна забезпечити організм силою, захистити при виникненні загрози життю й здоров'ю музиканта. Невипадково норадреналін отримав назву «гормон люті та стресу», що тотожний у життєвих реаліях принципу «бий чи біжи».

Коли в організмі людини відбувається сильний викид вказаних гормонів, це обов'язково супроводжується наявністю відповідних змін на фізичному й фізіологічному рівнях: ритм серцебиття стає частішим, швидко і стрімко відбувається процес звуження багатьох судин мускулатури, черевної порожнини, що призводить до відповідних наслідків: розширення зіниць, послаблення дії м'язової оболонки кишківника. Обидва гормони викликають тремтіння кінцівок, що доходить до неможливості зупинити його, оскільки кінцівки зовсім не слухаються. Означені прояви призводять до сильного загального нервування музиканта та виникнення типових ознак сильного стресу, що спричиняє неможливість контролювати себе й свій стан; провокує появу паніки, розгубленості, нерозуміння того, що з ним взагалі відбувається і як цьому протидіяти (Чжу, 2019).

У контексті означеної проблематики доцільним є окреслення й розгляд найбільш типових і поширених, у середовищі музикантів, причин виникнення сценічного хвилювання.

1. Очікування виконавцем невдалого сценічного виступу. Програмування музикантом власної свідомості (або самопрограмування) на провальний й безуспішний виступ відбувається завдяки активізації механізмів нейролінгвістичного програмування, що миттєво викликає появу негативних явищ психологічного характеру, які позначаються на усіх аспектах виконавського процесу й мають суттєвий вплив на загальний стан музиканта. Самопрограмування виконавця на невдалий виступ створює у його мозку відповідний тригер, що визначається появою певної кількості відповідних обмежувальних переконань, які призводять до появи грубих виконавських помилок і суттєвих недоліків під час виступу із неможливістю їхнього миттєвого вирішення й швидкого подолання (Ян, 2023).

2. Наявність у музиканта страху виступати публічно. В психології страх і побоювання перед виступом на сцені визначаються як глософобія, один із поширених видів соціофобії (Mattice, 2013). Важливою причиною появи страху й паніки у виконавця є його тривале перебування у власних ілюзіях, які пов'язані із неможливістю й нездатністю, на його думку, продемонструвати високий професійний рівень при виконанні обраних музичних творів. Цей негативний варіант очікування від виступу розвивається у

результаті суворої критики, яка, зазвичай, надходить зі сторони оточення виконавця (викладачів, друзів, рідних, одногрупників). Залежність від чужої оцінки, сторонньої думки стає тим дієвим фактором, що спричиняє порушення стабільного емоційного та психологічного стану виконавця.

3. Негативна оцінка виконавцем власного сценічного виступу, що може бути спровокована самим музикантом. Досить часто виконавцю притаманні надто суворий, дуже вимогливий, самокритичний погляд на себе й власні виконавські можливості. Самокритика має бути присутня в процесі оволодіння основними прийомами виконавської діяльності, твереза оцінка на власне виконання – обов'язковий компонент під час навчання, але наявність жорстокого та занадто вимогливого погляду на власне виконання значною мірою шкодить виконавській діяльності під час виступу, викликає появу великої кількості негативних думок, що здатні призвести до виникнення невпевненості, страху, зайвого нервування, тривожності – характерних ознак сценічного хвилювання (Юник, 2011).

4. Існування стійких спогадів про минулий негативний досвід на сцені, що з часом отримують ознаки «психологічного патерну». Останній має властивість виникати кожний раз під час сценічного виступу виконавця, призводячи до появи низки негативних наслідків як для психічного здоров'я, так і для процесу соціального функціонування. Наявність «психологічного патерну» у музиканта розглядається як дієвий чинник у формуванні деструктивної поведінки, виникненні проблем і конфліктів при спілкуванні та взаєминах із оточуючими, спотворенні сприйняття музикантом оточуючої реальності. Емоційна залежність від негативного минулого досвіду призводить до зниження адаптаційних можливостей психіки, сприяючи формуванню дисфункціональних психологічних захистів (Котова, 2000).

5. Сильна залежність виконавця від критичних думок й оцінок не тільки людей із його оточення, але й зовсім сторонніх слухачів. Потрібно зазначити, що музикантам, які дуже боляче й гостро реагують на чужу критику, повністю залежать від оцінки слухацької аудиторії, притаманне миттєве виникнення ознак хвилювання й тривожності тільки від появи лише однієї думки в голові: «Що про мое

виконання подумують присутні слухачі?, «Як воно буде оцінено?», «Чи виправдаю я їхні сподівання?» тощо. Поява у музиканта страху за причини неможливості виправдати чужих сподівань одразу спричиняє виникненню цілого арсеналу думок, більшість з яких має негативні ознаки (не реалізую, не сподобаюсь, не впораюсь, не зможу, не зіграю, не виправдаю сподівання тощо).

6. Невпевненість музиканта у власних силах. Займаючи пасивну життєву позицію, він змушений постійно стикатися із проявом багатьох негативних явищ у виконавській діяльності, що стають основними чинниками і спричиняють появу сценічного хвилювання: недостатньо добре вивчений музичний текст; не до кінця опрацьовані технічні моменти; невдало обраний репертуар для виступу перед публікою, який не розкриває рівень майстерності виконавця, а навпаки, створює значну кількість проблем через невідповідність наявної складності творів виконавському рівню музиканта (Тимакова, 2020).

Проте не тільки непевненість у власних силах спричиняє появу сценічного хвилювання під час виступу. Наявність підвищеної амбіційності музиканта, вибір надскладних в усіх виконавських аспектах музичних композицій, занадто високі вимоги до власного виконання, своєрідний виконавський перфекціонізм, тотальний контроль, гостра болюча реакція на помилки, надмірна самовпевненість у власних можливостях – основні причини, які здатні викликати хвилювання, тривожність й занепокоєння, що жодним разом не допоможуть, а лише нашкодять виконавській діяльності;

7. Особливої уваги у підготовці до концертного виступу потребують музиканти, які мають слабку нервову систему, емоційно невірноважені й нестабільні, нездатні зосереджуватися на важливих виконавських завданнях, у них наявні проблеми із концентрацією, присутня досить хитка й нестійка увага. Означені властивості притаманні виконавцям з певними рисами характеру: скутість при спілкуванні, відстороненість, сором'язливість, наявність асоціального типу поведінки, деструктивність у діях, скритність, підозрілість тощо (Данілішина, 2015).

8. Поширеною причиною у середовищі виконавців, яка призводить до виникнення сценічного хвилювання, вважається перевтома.

Це явище фізичного характеру, що провокує значне напруження усіх систем організму, особливо нервової системи, та має безпосередній вплив на якість виконавської діяльності музиканта. Доволі поширеною у середовищі музикантів є наявність наступної ситуації: безпосередньо перед датою концерту або сценічного виступу майже усі виконавці починають дуже інтенсивно займатися, що спричиняє появу цілого комплексу негативних явищ. Це призводить до фізичного, психологічного, емоційного та нервового перевантаження, і в остаточному результаті – до повного вигорання й втраті бажання не тільки займатися, але й взагалі виступати перед слухацькою аудиторією.

Важливим компонентом виконавства вважається наявність складової, яка визначається як «виконавська воля», за допомогою якої створюється можливість контролюватися свій власний емоційний стан під час виступу, що дозволяє уникнути проблем, пов'язаних із сценічним хвилюванням. Існують два типи хвилювання: «хвилювання – підйом» і «хвилювання – паніка», обидва мають місце під час сценічного виступу (Гусак, 2012).

Хвилювання, яке пов'язане із появою страху, паніки, нервового занепокоєння, з наявними ознаками сильного тремтіння, гострого емоційного збудження, що межує з істерикою, з погіршенням й повною втратою гарного позитивного настрою, присутність невіри у власні сили й відсутність жодних вольових проявів – характерні ознаки «хвилювання – паніки». Наявність цього виду хвилювання у музиканта призводить в подальшому до цілого комплексу негативних наслідків: апатичний стан, депресія, відсторонення й закриття від спілкування чи контактування із оточуючими, повне занурення в себе. Прояв означених явищ у поведінці музиканта призводить до констатації певної ситуації: виконавець перебуває у важкому психологічному стані, вихід з якого потребує негайного втручання досвідчених лікарів.

Вивчення явища «хвилювання – підйом» свідчить про кардинально інше змістове навантаження цього феномену. Йому властиві радісні, піднесені й святкові почуття, що дозволяють виконавцю впоратися із усіма поставленими цілями, досягти успіху, відчути справжнє задоволення від сценічного виступу. Особливістю означеного виду хвилювання є

позитивний настрій, що дозволяє зосередитися музиканту на виконанні поставлених завдань. Наявність вольової установки допомагає контролювати власний емоційний спектр, що забезпечує вдалий виступ і демонстрацію виконавських навичок на високому професійному рівні. Саме цей вид хвилювання створює умови для виникнення у виконавця бажання постійно виступати перед слухацькою публікою у майбутньому.

Хвилювання, що супроводжує сценічний виступ музиканта, призводить до ситуації, яка для кожного виконавця є негативною і критичною: відбуваються певні «провали» в пам'яті. Музикант частково забуває нотний текст, який у звичних і комфортних умовах для виконання він дуже добре знав і ніколи навіть не міг передбачити, що може його забути. Навіть, якщо виконавець не забуває нотний текст під час виконання, сценічне хвилювання знижує якісний рівень виконавства, що позначається на багатьох аспектах його діяльності (звуковедення, агогіка, темпові характеристики, реєстрові та динамічні відтінки – означені аспекти можуть анулюватися або, навпаки, отримати перебільшену форму прояву) (Ян, 2023).

При хвилюванні виконавець може втратити висоту інтонування, точність і вірність передачі нотного тексту, що призводить до появи хибних (фальшивих) нот. Цей процес, за спогадами багатьох музикантів, може навіть не контролюватися й не усвідомлюватися самим виконавцем, оскільки у цей момент він знаходиться у стані сильного хвилювання, нервування, що призводить до повного або часткового ігнорування й нехтування основним принципом виконавської діяльності – інтонування звуковисотного музичного матеріалу.

При сценічному хвилюванні значні порушення спостерігаються стосовно ритмічних й метричних процесів. Це безпосередньо пов'язано із особливостями дихання і серцебиття, функціонування яких суттєво впливає на виконавську діяльність, що призводить до значного прискорення темпу без наявності відповідних авторських темпових прискорень у музичному тексті. Ритмічна організація виконавської діяльності набуває ознак нестабільності, хиткості, позначається відсутністю чіткості й вірності часової

відповідності до означених ритмічних угруповань музичної композиції. Це має логічне пояснення: виконавець втрачає внутрішню пульсацію й відчуття стабільності руху, який притаманний кожному музиканту і позначається як наявність «власного метроному», підвищується фактор метро-ритмічної спонтанності, що виникає завдяки тремтінню кінцівок.

Висновки. Запропонований у статті аналітичний підхід до розуміння природи сценічного хвилювання дозволив спрямувати вектор дослідницької уваги на визначення основних теоретичних аспектів його виникнення, окреслення вагомих причин появи сценічного хвилювання, з'ясування природи й характеру наслідків, що стають на заваді вдалого виступу багатьох музикантів. Проблема сценічного хвилювання займає пріоритетні позиції у сучасних виконавських реаліях європейського й українського культурного простору. Сценічне хвилювання доцільно розглядати як невід'ємну складову психофізіологічної реакції виконавця на концертний виступ та комплексне явище з наявними ознаками синкретизму. Воно передбачає наявність синтезу емоційної й розумової складових, фізичного й психологічного аспектів. Теоретичний аналіз природи сценічного хвилювання дозволив прийти до висновку про доцільність розглядати його не як негативне явище, а як певну форму страху, що пов'язана із очікуванням перевірки усіх складових виконавської діяльності музиканта під час виступу на сцені.

Складність, специфічність й багатоаспектність проблеми сценічного хвилювання призводить до необхідності використання комплексного аналізу із обов'язковим впровадженням принципів міждисциплінарного підходу. Залучення психологічних, мистецтвознавчих, педагогічних і медичних галузей науки створюють можливість узагальнити отримані теоретичні висновки й практичні напрацювання, що сприятиме розробці результативно-діючих прийомів і методів подолання сценічного хвилювання. Визначення основних причин, характерних фізіологічних ознак та окреслення наслідків сценічного хвилювання дозволить розробити низку практичних рекомендацій та конкретних вправ для музикантів стосовно його подолання...

Список використаних джерел

- Гусак, В. (2012).** Особливості виявлення сценічного хвилювання в процесі інструментальної підготовки майбутніх вчителів музики. Проблеми підготовки сучасного вчителя, (6, Ч. 2), 114–122.
- Данілішина, М.Ф. (2015).** Формування надійності гри на естраді у майбутніх вчителів музики в процесі індивідуального фортепіанного навчання. Актуальні питання мистецької педагогіки, (4), 18–21.
- Котова, Л.М. (2000).** Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів. [Дис. ... канд. наук, Мелітопольський державний педагогічний університет].
- Ма, Л. (2024).** Сценічний образ піаніста як форма прояву індивідуального виконавського стилю. [Дис. ... докт. філософії, Національна музична академія України імені П. І. Чайковського].
- Ониськів, Г. (2012).** Методика формування виконавських навичок майбутніх учителів музики в процесі інструментальної підготовки [Автореф. ... канд. пед. наук, Мелітопольський державний педагогічний університет].
- Тимакова, Ю.В. (2020).** Стан сценічного хвилювання студентів-співаків у процесі виконання навчального репертуару та його причини. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]: Психолого-педагогічні науки, (1), 79–84.
- Чжу, Ц. (2019).** Емоційно-вольова саморегуляція як компонент фахової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. Музичне мистецтво ХХІ століття – історія, теорія, практика, (5), 323–331.
- Юник, Д.Г. (2009).** Виконавська надійність музикантів: зміст, структура і методика формування: монографія. ДАКККиМ.
- Юник, Д. Г. (2011).** Теорія та методика формування виконавської надійності музикантів-інструменталістів [Дис. ... докт. пед. наук, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова].
- Ян, Ї. (2023).** Виконавська стабільність як основа концертно-сценічної діяльності піаністів [Дис. ... докт. філософії. Національна музична академія України імені П. І. Чайковського. Київ].
- Mattice, S. (2013).** Artistry as methodology: Aesthetic experience and Chinese philosophy. *Philosophy Compass*, 8(3), 199–209.

References

- Husak, V. (2012).** Peculiarities of detecting stage excitement in the process of instrumental training of future music teachers. *Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia*. (6, Ch. 2), 114–122. [in Ukrainian].
- Danilishyna, M.F. (2015).** Formation of reliability of playing on stage in future music teachers in the process of individual piano training. *Aktualni pytannia mystetskoï pedahohiky*. (4), 18–21. [in Ukrainian].
- Kotova, L.M. (2000).** Emotional stability as a means of forming instrumental and performing reliability in students of music and pedagogical faculties. *Kandydatska dysertatsiia, Melitopolskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet*. [in Ukrainian].
- Ma, L. (2024).** Stage image of a pianist as a form of manifestation of individual performing style. [Doktorska dysertatsiia, Natsionalna muzychna akademiia Ukrainy imeni P. I. Chaikovskoho]. [in Ukrainian].
- Onyskiv, H. (2012).** Methodology for the formation of performing skills of future music teachers in the process of instrumental training [Avtoreferat dysertatsii kandydata pedahohichnykh nauk, Melitopolskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet]. [in Ukrainian].
- Tymakova, Yu.V. (2020).** The state of stage excitement of student singers in the process of performing the educational repertoire and its causes. *Scientific notes. Naukovi zapysky [Nizhynskoho derzhavnoho universytetu im. Mykoly Hoholia]: Psykholoho-pedahohichni nauky*, (1), 79–84. [in Ukrainian].
- Chzhu, Ts. (2019).** Emotional-volitional self-regulation as a component of professional training of future teachers of musical art. *Muzychne mystetstvo KhKhI stolittia – istoriia, teoriia, praktyka*, (5), 323–331. [in Ukrainian].
- Yunyk, D.H. (2009).** Performing reliability of musicians: content, structure and methods of formation: zmist, struktura i metodyka formuvannia: monohrafiia. ДАКККиМ. [in Ukrainian].

- Yunyк, D.H. (2011).** Theory and methodology of forming performance reliability of instrumental musicians [Doktorska dysertatsiia, Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova]. [in Ukrainian].
- Ян, Yі. (2023).** Performance stability as the basis of concert and stage activity of pianists [Doktorska dysertatsiia, Natsionalna muzychna akademiia Ukrainy imeni P. I. Chaikovskoho]. [in Ukrainian].
- Mattice, S. (2013).** Artistry as methodology: Aesthetic experience and Chinese philosophy. *Philosophy Compass*, 8(3), 199–209. [in English].

Про автора

Ірина Мазур, кандидат мистецтвознавства, старший викладач, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, м. Хмельницький, Україна, e-mail: irenororiginal2609@gmail.com

About the Author

Iryna Mazur, Candidate of Arts, Senior Lecturer, Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy, Khmelnytskyi, Ukraine, e-mail: irenororiginal2609@gmail.com