

**ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА**

3. Першукова О. Модернізація навчання іноземних мов у європейському освітньому просторі / Оксана Першукова // Порівняльно-педагогічні студії. – 2009. – № 1. – С. 9 – 103.

4. Савченко О. Системний підхід до модернізації змісту загальної середньої освіти / Олександра Савченко // Рідна школа. – 2010. – № 1 – 2 (січень – лютий). – С. 3 – 7.

5. Тадеєва М.І. Удосконалення змісту сучасної шкільної іншомовної освіти в Австрії / М.І. Тадеєва, Л.С. Купчик // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Збірник наукових праць. Наукові записки Рівненського

державного гуманітарного університету. – Рівне: РДГУ, 2015. – Випуск 11 (54). – С. 14 – 18.

6. EUCIM-TE. European Core Curriculum for Training Teachers for Mainstream Literacy Education: Needs Analysis Report Luxembourg / [C. Berg, P. Joachim, N. Kneip et al.]. – Luxembourg, 2009. – 37 p.

7. Wolff D. Zur Bedeutung des bilingualen Sachfachunterrichts im Kontext des Mehrsprachigkeitskonzepts der Europäischen Union [Електронний ресурс] / Dieter Wolff // CLL/EMILE – The European Dimension. Action, Trends and Foresight Potential. – Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2002. – S. 44 – 46. – Режим доступу: <http://www.sukrzsa.sk/docs/clil-emile.pdf>. – Заголовок з екрана.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2016

УДК 159.9:7.071.2

Леся Журавська, старший викладач кафедри музикознавства та фортепіано
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

**ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА**

У статті висвітлюються питання основних чинників виникнення та перебігу сценічних фобій. Автор опирається на існуючі музикознавчі роботи, дослідження відомих психологів, медичні дослідження та педагогічний досвід відомих виконавців.

Ключові слова: сценічне хвилювання, сценічні фобії, артистизм, естрадна витримка.

Літ. 7.

Lesya Zhuravska, старший преподаватель кафедры музыковедения и фортепиано
Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко

**ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОБИЙ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА**

В статье освещаются вопросы основных факторов возникновения и течения сценических фобий. Автор ссылается на существующие музыковедческие работы, исследования известных психологов, медицинские исследования и педагогический опыт известных исполнителей.

Ключевые слова: страх сцены, сценические фобии, артистизм, эстрадная выдержка.

Lesya Zhuravska, Senior Lecturer of Musicology and Piano Department
Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University

**REASONS FOR EXCESSIVE SCENIC WORRYING: THEORETICAL ASPECTS OF THE
PROBLEM OF MUSICAL PERFORMANCE PHOBIAE**

The problem of the main factors of appearance and course of scenic phobia is surveyed in the article. The author relies on current musicological researches, prominent psychologists' analyses, medical inquiries and distinguished performers' pedagogical experience.

Keywords: scenic worrying, scenic phobiae, artistry, public self-control.

Постановка проблеми. В полі педагогічно-освітньої діяльності часто-густо трапляється така проблемна ситуація, коли слід цілеспрямовано ставити питання щодо психологічної підготовки музиканта до виступу. Більше того, особного пророблення потребує явище надмірного естрадного хвилювання, щодо якого у край необхідним є врахування його етіології та

класифікаційної характеристики. Звідси – ставлення до цих явищ як специфічних психічних феноменів, які потребують залучення цілої низки спеціалізованих аргументацій. Тому, пропонується стаття щодо завдань та принципів психологічної підготовки музиканта до виступу покликана увиразнити проблемно-тематичну (а також понятійно-категоріальну) характерність галузі знань щодо психології музичної діяльності.

ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА

Аналіз основних досліджень і публікацій. Очевидним є те, що науковці, які тією чи іншою мірою торкалися цієї проблематики належать до різних галузей науки. Це психологи, медики, музиканти, педагоги... Тому аналіз досліджень показує дуже широкий спектр зацікавлених людей, яким не байдужа ця проблема, котрі успішно поєднують різногалузеві знання, щоб, врешті решт, максимально наблизитися до “формули” успішної психологічної підготовки музиканта-виконавця до виступу. Серед публікацій, дотичних до теми, важливе місце займають праці Т. Воробкевича, А. Алексєєва, Н. Антонєць, Р. Ассаджолі, В. Басєйн, Е. Берн, Г. Вартанян, Е. Петров, В. Гольденвейзер, О. Вишневського, Ж. Грофф, А. Грюн, Б. Карвасарського, С. Робінштейна, В. Софроніцького, З. Фрейда.

Мета статті полягає у поширенні та поглибленні знань з психології музично-виконавської діяльності. Усвідомлюючи складність самого процесу виконавства, поєднання його складових, автор має на меті заохочувати молодих педагогів до вирішення надважкого завдання – виховання музиканта-виконавця, позбавленого надмірних емоційних страждань у процесі виконавства.

Виклад основного матеріалу. Практика показала, що суто *хвилювання* й справді є необхідним під час публічного виступу, оскільки воно покликане привносити у виконання артиста підвищену гостроту сприймання та почуттєвого спектра – таке хвилювання називають *продуктивним*.

Однак *надмірне хвилювання* – тобто таке, що не є пов'язаним з інтерпретацією – *заважає* самовираженню й фактично *руйнує* інтерпретацію, а отже є *непродуктивним*.

Лабораторні дослідження показали, що в процесі сценічного виступу в організмі людини відбуваються значні фізіологічні зміни: підвищення артеріального тиску, прискорення серцебиття, підвищення температури, адреналіну й холестерину в крові тощо. Їхня надмірність свідчить про *непродуктивне хвилювання, невміння адаптуватися до екстремальної ситуації*. До речі, у сценічно адаптованого музиканта усі негативні зміни в його організмі повинні після виступу поступово зникнути без негативних наслідків для здоров'я – так як вони минають у добре тренованого спортсмена.

Розмірковуючи над причинами надмірного естрадного хвилювання, дослідники передусім замислюються над сутністю виконавського мистецтва: воно не підлягає настільки точній

фіксації, як у випадку реального нотного тексту музичного твору, що є артефактом композиторської творчості; натомість покликане завжди народжуватися заново і тому є мінливим, оскільки може змінюватися під дією різних причин. Усвідомлення цієї особливості музичної діяльності у виконавця фіксується на підсвідомому рівні. В результаті й виникає стан, який можна порівняти з передчуттям катастрофи, якщо виступ буде невдалим; адже публічність музично-виконавчої діяльності – це завжди суспільно значущий момент, що веде за собою його оцінювання.

Цікаво, зокрема, що більшість дітей (на відміну від дорослих) не бояться публічного виконання саме тому, що вони не усвідомлюють його суспільної значущості. Більше того, особливістю дитячої психології є те, що діти (на відміну від дорослих) почуваються значно вільніше саме завдяки присутності в залі знайомих людей – це їх надихає. І лише у підлітковому віці, коли формується необхідне для музиканта-виконавця усвідомлення суспільної значущості концертного виступу, й з'являється *страх виходу на сцену*. Тоді, власне, слід набувати вміння абстрагуватися від “гнітючої” відповідальності, долати понурі передчуття. Але усе це потребує вольових зусиль та серйозного самонавіювання.

Принагідно варто нагадати про різницю поміж артистизмом та естрадною витримкою: якщо артистизм є вродженою властивістю природи, що зі статусу природних задатків піддається на розвитку, то естрадну витримку можна відпрацювати, і це повинно входити як до виховного комплексу, так і до поля зору вже складених артистів – під кутом психологічної підготовки до публічного виступу. Проте, проблема якраз у тому й полягає, що навіть якщо вважати, що “у талановитій людині захоплення творчістю допомагає подолати хвилювання” [6, 329], то все ж таки більшою мірою люди *саме хвилюються* й тому не можуть достеменно реалізувати свої артистичні можливості. Звідси – потреба у *спеціальному пророблянні проблеми причини естрадного хвилювання*, яке потребує залучення вже *психіатричних знань*, завдяки чому відкривається можливість впритул підійти до *наукового прояснення феномена “сценічні фобії”* [6, 330].

Розмірковування у цьому напрямі варто розпочати із зауваги того, що кожна людина у своєму житті тією чи іншою мірою потрапляє в залежність від доволі неприємних психологічних станів – таких як страх, тривога, нав'язливі думки тощо. Тим паче люди, діяльність яких пов'язана

ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА

з творчістю, з процесом творення і відтворення, насамперед відносяться до групи особливого впливу на них. Всі ці стани можемо узагальнюючи назвати нав'язливими станами, або *обсесіями* (лат. – одержимість). Нав'язливі стани – це думки, спогади, сумніви, страхи, дії, рухи, що виникають незалежно і всупереч бажанню, при цьому обов'язково відзначаються постійністю або певною періодичністю. Людина розуміє їх негативність, абсурдність, але звільнитися від них не може.

В науці було безліч спроб пояснити, проаналізувати причини виникнення нав'язливих станів, систематизувати і класифікувати їх та спрогнозувати можливі шляхи клінічного подолання. Відстежуючи розвиток наукової думки стосовно нав'язливих станів, можна побачити, з одного боку, полярність поглядів науковців, методів підходу до вказаної проблеми, а з другого, що об'єднує їх, чітке бажання і спроба вивчити те, що конкретно і однозначно чітко неможливо пояснити, дещо нематеріальне, мінливе і дуже індивідуальне.

Голландський вчений, лікар-психолог Гулен (Cullen) у 1776 вперше вводить термін *невроз*. Поняття *нав'язливі стани* вперше введені німецькими вченими, а описані французькими. Датовані праці початком XIX століття. У 1735 році вчений Браун (Brown) вводить термін *астенія*, або *астенічний синдром*. В 1775 році вчений Уайт (Whytt) підтверджує актуальність астенічного синдрому клінічними результатами і доводить, що астенічний синдром є найпоширенішим невротичним синдромом серед “практично здорової частини” населення. В наукових працях з приводу нав'язливих станів з'являється термін *обсесія* [3, 32]. Термін використовується для позначення нав'язливих думок, явищ. Наступним терміном, з яким пов'язана ця тема, є “*фобія*” – означає страх, найбільш поширений термін в колах, не пов'язаних з медициною як такою. Синдроми як складові частини фобій переплітаються, асимілюються і в кожному випадку створюють єдину, неповторну комбінацію нав'язливих станів або фобій. Ці комбінації настільки різняться між собою, наскільки різним є кожен індивід. Наведені вище терміни за своєю сутністю пояснюють одні і ті ж явища, тобто страх перед чимось, кимось, природу цих страхів, клініку, динаміку розвитку, шляхи подолання. Для теми цієї статті допустиме об'єднання вище заданих термінів в одне поняття – фобії, так як це не спроба втручатися в медичну царину. Навпаки, завдяки знанням з медичної психології, спробуємо вяснити природу фобій,

характерних для людей, праця яких пов'язана з творчістю, клініку фобій та можливість формування особистостей, позбавленої цих негативних явищ. Будь-які фобії створюють руйнівне середовище, яке не сприяє, а навпаки – гнобить будь-який творчий процес. Отже, в подальшому використовуватимемо об'єднуючий термін – фобії.

Здебільшого фобії не проявляються як ординарні, а об'єднуються, асимілюють одна з одною, утворюючи складні психологічні комбінації. Такі переплетіння сприяють утворенню численних комбінацій нав'язливих станів.

Видатний український психолог М. К. Ліпгард стверджує неможливість чіткого розподілу нав'язливих страхів, ідей, фобій, тому що кожен нав'язливий стан в природі своїй має і страх, і думку, і потяг. Тому він наполягає на поділі нав'язливого стану на “*феномен нав'язливості*” – який протікає в стані свідомості і на *вторинний елемент*, що є критикою і боротьбою з цим явищем [4, 76].

Клініка феномену нав'язливості виникає раптово, не пов'язана змістом із конкретною ситуацією, сприймається як чужа і ґрунтується на негативних емоціях. При фобіях емоційний елемент виявляється не стільки в негативному відтінку, скільки у сильному афекті з переживаннями загрози особистості. Основні відчуття під час нав'язливих станів: стискання горла, брак повітря, часте серцебиття, відчуття стискання в ділянці груднини і серця, тремтіння рук, ніг, в цілому тілі відчувається завмирання, ефект “мурашок”.

В основі будь-якого неврозу, фобії чи нав'язливого стану лежить страх, здебільшого безпідставний, безмістовний. Перші прояви страхів виникають в дитинстві. В цей період ці відчуття здебільшого носять невизначений характер, є малодиференційними. Інші переживання виникають у період статевого дозрівання, мають хвилеподібну амплітуду затухання та повторного прояву в певні моменти життя. Всі фобії, незалежно від їх природи, характеризуються стійкістю. Фобії, що мають більш чітку, конкретну характеристику (вид діяльності, головний подразник тощо) проходять через три стадії:

1. Нав'язливий страх (фобія), що виникає тільки при певному подразнику;
2. Нав'язливий страх, що виникає при очікуванні певної травмуючої ситуації;

Нав'язливий стан, що виникає лише від думки про можливість зустрічі з травмуючою ситуацією [5, 268].

ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА

Сучасна наука пропонує дві можливі форми боротьби з фобіями: активну і пасивну. При активній – всі сили скеровуються на подолання подразника і симптомокомплекса; при пасивній – переведення уваги на запобігання реалізації симптомів нав'язливості та утворення системи засобів захисту – ритуалів. Дослідники, кожен по-своєму, виводять на чільне місце причини виникнення фобій. Одні надають перевагу генетичній спадковості, тобто генетичному коду, інші, заперечуючи генетику як основну складову, виводять соціальні особливості, фізіологічні, статеві, економічні, етнічні, комбіновано-ситуативні тощо. Розвиток сучасної психології дає можливість більш детально розподілити фобії за фаховою діяльністю людини. Саме тому, керуючись достатніми знаннями про загальні поняття фобій, можемо перейти до тих видів, які складають наш науковий інтерес – фобії, котрі, мов вірус, вражають людей, пов'язаних з мистецтвом виконання, а саме – фобії сцени.

Страх, невпевненість, сумніви – це основні відчуття, які піднімаються з глибин підсвідомості, визрівають і приходять до нас через генетичну пам'ять. Це відчуття новоутворень психологічного буття, які з'являються і супроводжують кожную особистість впродовж усього життя.

Велика ймовірність, що всі фобії можуть мати травматичне, психологічне або соціальне походження. Ця робота передбачає звуження кола питань щодо фобій сцени, а саме розгляд таких основних фобій музичного виконавства:

1. Страх виходу на сцену як саму дію;
2. Страх забути текст;
3. Страх адекватного сприйняття публікою інтерпретації виконавства (новизна, авторство);
4. Страх критичної самооцінки (самоствердження, висока чи низька самооцінка, співвідношення "Я" і суспільства);
5. Інші комбіновані страхи, пов'язані з фізичним здоров'ям та психологічним станом.

Розглянемо детальніше вищевказані фобії, зазначаючи причини їх появи.

Страх виходу на сцену як сама дія. Немає жодного виконавця, якому були б невідомі ці відчуття, хоча відмінність полягає в тому, яким чином перебігає цей вид фобії у кожного зокрема. Впливає це на рівень виконавства в бік натхненної інтерпретації чи, навпаки, приводить до неприродного, штучного, примусового виконання твору. Проблема полягає в тому, що кожен випадок є строго індивідуальним. Наскільки різняться двоє людей, настільки різняться причини, що викликають подібний страх, – немає

однакового часу протікання і способів подолання. Вихід на сцену – це результат певних навиків, праці і таланту. Передумовою цієї дії є фактори, що вже наведені вище (див. основні фобії сцени). Виходячи з цього, спірним є саме те, в якому порядку розглядати цей вид фобії: як першодію чи як результат всіх попередніх чинників. Незаперечним є те, що кожен виконавець в процесі розвитку і становлення отримує набір тих чи інших фобій в різних комбінаціях. Кожному, в тій чи іншій мірі, доводилось відчувати певний дискомфорт, і у кожного виконавця причини виникнення та перебіг цих страхів є чітко індивідуальним.

Розглянутий медичний аспект фобій показує, що зароджуються вони в ранньому дитинстві. В цей період фобії носять мало визначений і мало диференційний характер. Судячи з цього, ми говоримо і про становлення музиканта-виконавця ще в ембріонному стані. Сюди обов'язково слід долучати і період пренатального розвитку дитини. Розвиток плоду до народження, саме народження, період адаптації в перші години життя – це вже стресова ситуація як для матері, так і для дитини. Перша хвиля страхів окреслює період перших трьох років її життя, як є надзвичайно важливими в аспекті створення здорової моральної атмосфери і єдності обох. Базуючись на досягненнях світової наукової думки, можна стверджувати, що діти, які до трьох років були позбавлені постійної уваги матері, вихованням яких займалися інші (дитячі ясла, садочки, няні, сиротинці тощо), розвиваються зовсім за іншою психологічною схемою. Вони отримують інший набір можливостей боротьби зі своїми страхами та їх подолання. Вони – наче рослина, вирвана з природного середовища, пересаджена в чужий ґрунт, хай навіть і тепличний.

Друга хвиля страхів пов'язана з періодом гормонального розвитку, періодом статевого дозрівання. Якщо підлітковий етап закріпить виявлені фобії, то є всі шанси на те, що вони будуть періодично повторюватися в певні моменти життя і у зрілому віці. Фобії мають чітку особливість: вони дуже стійкі, і тому вихід на сцену, що є результатом певних навиків, таланту і праці, повинен мати період роботи, який забезпечить можливість уникнення цих фобій. Що ж означає страх вийти на сцену? Страх вийти перед рівними собі і звітувати про певну роботу. Основним питанням є те, який механізм спрацьовує у конкретному випадку. Якщо фобії є надзвичайно стійкими, то для того, щоби закріпитись у підсвідомості, потрібен подразник, який постійно нагадує про себе – тобто

**ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА**

створюється ситуація, яка сприяє виникненню саме такої форми страху. Виконувати – значить подати певний комплекс-звіт, охопити авторський задум, текст, стиль, майстерність, витримку тощо. Це результат розумової діяльності, результат ототожнення, ідентифікації свого “Я” в когорті інших виконавців. Однозначно це не є сухим машинальним (технічно досконалим) професіоналізмом. Ми не можемо розділяти виконавство на механічну та емоційну частину, бо вони пов’язані в одне ціле настільки, наскільки є необхідним процес дихання. Майстерність без психологічної основи є абсолютно не можливою, за сутністю є машиною, що видає певні запрограмовані звуки. Вихід на сцену виконавця будь-якого рангу – початківця чи знаного і відомого – є стресовою ситуацією для особи з різними знаками: “плюс” чи “мінус”. Її можна по-різному називати: хвилювання, творчий екстаз, паніка, крах ілюзій і т.п. Вихід на сцену – це стан, який супроводжується постійним емоційним фоном. Особливість цих відчуттів полягає в тому, що вони не завжди усвідомлюються людиною. Відчуття породжуються світом об’єктивних явищ, але всі вони, так чи інакше, є суб’єктивними за своїм характером. Емоційний стан страху вийти на сцену впливає на психічну діяльність виконавця і виявляється у різних настроях, афективних станах, стресах. Вони поділяються на вищі і нижчі, простіші і складніші, позитивні і негативні, активні (стенічні) і пасивні (астенічні) тощо. Вихід на сцену – це можливий стан афекту, повна втрата контролю над собою, це по суті “емоційний вибух”. Вміння керувати своїми емоціями, не допустити, щоб страх опанував, не знищив все те, що було здобуто до виходу на сцену – велика майстерність і сила волі. Сценічний страх властивий не тільки початківцям, але й видатним майстрам сцени.

Зі спогадів В.І. Савшинського: “Артист за покликом і талантом, Софроніцький хвилювався перед кожним публічним виступом. При цьому абсолютно не мав значення рівень концерту... Зайшовши артистично, я бачив артиста мертво-блідим, він лежав на кушетці і, ледь ворухачи губами, шепотів: “я хворий і буду дуже погано грати”, вигляд його був такий поганий, що я ледь не повірив його словам, але як він грав – майстерно і піднесено. А після концерту настрої був чудовий і мав прекрасний здоровий вигляд” [7, 289 – 290].

Розглядаючи попередній вид фобії, ми констатували її психологічну суть. Причини, що породжують цей вид страху є однозначно психологічними. Суб’єктивні і об’єктивні,

динамічно розгорнуті – від перших проявів і до стресово-афективних – всі вони належать до психологічного джерела. Наступний вид сценічних фобій – це страх забути текст. В цьому випадку діють фактори впливу, що належать не тільки до психологічних чинників. Конкретно і чітко на перший план виходять професіоналізм (виконавська майстерність та уміння), досвід, фізичний стан здоров’я та психологічна витримка. Виникнення будь-якої фобії та її фіксація (закріплення) обов’язково мають момент поштовху, первинного подразника. Якщо ж цей подразник буде проявлятися в досить частій послідовності і закріпиться у підсвідомості, тоді уникнути нападів страху такого виду просто неможливо. Якщо б можна було розділити майстерність виконання на абсолютно незалежні дві складові і мати можливість доводити кожну з них до досконалості, керувати ними, тільки тоді можна було б сподіватися на зникнення цілого ряду фобій. Складовими, відповідно, є механічна робота (технічно досконале виконання тексту) і емоційна сторона (інтерпретація, агогіка, динаміка, психологічний стан в цілому). При існуванні першої складової і відсутності другої можна змоделювати біоробота, який досконало технічно володіє інструментом, але за відсутності другої частини говорити про творчість як таку є абсолютно немислимим. Якщо узагальнити кожен творчий процес, то очевидно, що він є результатом діяльності людини, яка складається з технічної частини і психологічно-емоційного стану. Недосконалість однієї з цих складових неминуче призводить до появи певних видів фобій, які, в свою чергу, суттєво вплинуть на якість творчого виконання. Очевидно, варіант ідеального співвідношення цих складових і становив би ідеальне виконання, хоча шлях до цього лежить через кропітку працю над кожною з них. Отже, вивчення і запам’ятовування нотного тексту та його виконання без зривів є пролонгованим процесом, який поєднує в собі основні методичні засади навчання гри на інструменті (сольному співі, диригуванні) і чинники індивідуальної психології особистості.

Низька самооцінка. Це більш складна фобія, яка виявляє страх перед адекватним сприйняттям публікою музичного твору в інтерпретації, яку пропонує виконавець. Наявність слабких сторін технічної майстерності, фізичний стан здоров’я в поєднанні з особливим психологічним типом людини є передумовою для розгляду такого фактора як самооцінка. Саме він є, здебільшого, домінуючим в процесі руйнації митця, артиста зсередини. Психіку людей мистецтва можна

**ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА**

порівняти з “оголеними дротами під високою напругою”. Часом достатньо іскри, щоб все зруйнувати і спалити. Причини низької самооцінки непрості. Протягом усього психічного розвитку людини виявляються дві взаємопов’язані тенденції. Людина, по-перше, шукає своєї спільності зі світом, свого єднання з ним, і вона тим більше стає особистістю, чим більше вбирає в себе багатство світу. Усе краще, усі заслуги великого цілого стають її надбанням. По-друге, вона прагне поєднати себе з цим великим спільним не як незначна, невиразна істота, а як неповторна індивідуальність. Найвище вираження своєї індивідуальності людина знаходить у творчій діяльності. Принцип індивідуалізації значною мірою пояснює моральну поведінку людини. Заздрість до справжнього творця, прагнення слави, пошесті, поваги, намагання досягти високого рівня, бути несхожим на інших – все це теж пов’язується з принципом індивідуалізації. Уся практична сфера людської діяльності, надто творчої діяльності, є вираженням прагнення людини до неповторності. Кожна творчі людина має своє, притаманне лише їй, бачення світу. Власний стиль мають визначні скрипалі, піаністи, вокалісти, диригенти тощо. Творцем справжніх художніх цінностей можна вважати того, хто, спираючись на об’єктивні закономірності явищ дійсності, вміє відтворювати їх з неповторною індивідуалізацією. Багатство світу – передумова розкриття художньої своєрідності митця, а ця своєрідність – передумова розкриття об’єктивних рис дійсності. Лише оригінальний, індивідуальний підхід дає змогу побачити смисл, красу довоколишніх явищ, творів мистецтва. Коли ж індивідуальність починає розуміти іншу індивідуальність, виникає творче спілкування між людьми. Кожна людина вбирає в себе духовне багатство людства. Але у спілкуванні оригінальностей є певна суперечність. Те, в чому люди розходяться, що їх відрізняє, стає ґрунтом для змістовного зв’язку. У своїх найзагальніших та найістотніших рисах творчий процес слід визначати як виробництво певного оригінального продукту для комунікаційної мети. Ці два моменти – оригінальність і комунікація – стосуються будь-якого виду творчості. Оригінальність становить усе те, що істотно вирізняє одну людину від іншої – неповторні її риси, тобто саме творчу індивідуальність.

У житті людина поводить себе природно і доцільно, але варто їй вийти на сцену, як вона втрачає невимовність своїх дій. Людина немовби розучується ходити, сидіти, мислити, їсти тощо. Відбувається своєрідне ураження психіки. Ось

чому цим звичним діям виконавець має вчитись знову і знову. Можливо, ця втрата навичок пов’язана, насамперед, із втратою функції уяви чи фантазії. Але це не є беззаперечним фактом. За теорією Г. Воллеса [1, 63] творчий процес, підготовка виходу на сцену проходить чотири етапи:

1. Підготовка
2. Визрівання
3. Натхнення (осяяння)
4. Перевірка

Втім, на етапі перевірки ще не постає потреба порівнювати себе з іншими виконавцями, бути впевненому у правоті своїх рішень. На основі певних чинників з’являється необхідність порівняльного етапу своєї роботи з іншими. Тут і зароджується страх бути неприйнятним, незрозумілим. Оскільки людина є одиниця суспільна, національно причетна, з повним набором генетичних кодів, то на перший план і головні ролі висуваються не суто професійні навички, а суспільні психологічні аспекти. На виховання музиканта з нормальною критичною самооцінкою впливає: фізичне і моральне здоров’я, соціальний статус, національний етнос, спадковість тощо.

Кожний із нас, навмисно чи несвідомо, часто порівнює себе з іншими і в результаті виробляє досить стійку думку про свій інтелект, зовнішність, здоров’я, становище в суспільстві, тобто формує “набір самооцінок”, від якого залежить, скромні ми або зарозумілі, вимогливі до себе або самозаспокоєні, соромливі або чванливі. У людей, що страждають невротами, самооцінка частіше буває завищеною або заниженою, а іноді набуває крайніх форм. Людина, яка ставить себе вище за інших, навмисне підкреслює таке у своїй творчій діяльності, неминуче викликає роздратування оточуючих. Неадекватна зарозумілість, пихатість, зневага до інших – невичерпне джерело негативізму оточуючих. Така самооцінка сприяє образливості, нетерпимості до найменших зауважень. У цій роботі нас більше цікавить людина зі зниженою самооцінкою. Уявлення про себе як про людину менш здатну, невезучу, нещасливу, хвору властиві, в основному, людям з тривожним застрягаючим і педантичним типами акцентуації характеру, вони створюють знижений фон настрою, закріплюють “комплекс неповноцінності” [2, 44]. Стійка надмірно низька самооцінка спричиняє надмірну залежність від інших, несамостійність і навіть підлецування, з’являється боязкість, замкнутість, перекручене сприйняття оточуючих.

**ПРИЧИНИ НАДМІРНОГО ЕСТРАДНОГО ХВИЛЮВАННЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОБІЙ МУЗИЧНОГО ВИКОНАВСТВА**

На формування самоповаги, самооцінки впливають багато чинників, що діють вже в ранньому дитинстві – ставлення батьків, стан серед ровесників, ставлення педагогів. Порівнюючи думки про себе оточуючих, людина формує самооцінку, причому цікаво: спочатку вчиться оцінювати інших, а потім вже себе. І лише до 14 – 15 років підліток опановує метод самоаналізу, самоспостереження і рефлексії, аналізує досягнуті власні результати і тим самим оцінює себе, впливає на рівень домагань особистості, що характеризує ступінь важкості цих цілей, до яких прагне людина і досягнення яких здається їй привабливим і можливим. Рівень домагань – той рівень важкості завдання, котрий людина зобов'язується досягти, знаючи рівень свого попереднього виконання. На рівень домагань впливає динаміка невдач і поступів на життєвому шляху, успіху і краху в конкретній діяльності. Самоповага це узагальнене ставлення особистості до самої себе, прямо пропорційне кількості досягнутих успіхів і обернено пропорційне рівню домагань, тобто чим вище домагання або ціль, тим більшими повинні бути досягнення людини, щоб вона могла себе поважати.

Низька самоповага означає гостру незадоволеність собою, негативну оцінку своєї особистості, схильність до неврозу, депресії, коли визнання і гіпертрофія власних недоліків служать для невротика не стартовим майданчиком для їх подолання, а засобом самовиправдання, відмови від творчої діяльності.

Практика показує, що в історії музичного виконавства навіть яскраво артистичні натуре відчували при публічному виступі *психологічний дискомфорт*. І навпаки, натуре з доволі слабким вираженням виконавського таланту доволі сміливо виходять на сцену і виступають доволі

впевнено, хоча при цьому не справляють особливо яскравого враження на публіку.

Насправді ж володіння естрадною витримкою залежить від психічного складу натуре, оскільки вже саме перебування на сцені та ще й в якості музичного виконавця при певній мірі акторської гри пов'язані з *надзвичайно сильним психічним тиском*. До речі, навіть короточасний виступ вимагає від людини таких психічних затрат, що рівнозначні восьмигодинному робочому дню.

По суті, *поведінка на сцені – це поведінка в екстремальній ситуації*, і вийти переможцем у цій ситуації є надзавданням педагога.

1. Алексеев А.А. *Методика обучения игры на фортепиано: [Монография]* /А.А. Алексеев //– М.: Музгиз, 1976. – С. 63.

2. Антонець Н.П. *Спілкування на уроках музики: [Монография]* /Н. П. Антонець// – Дрогобич, Коло, 2001. – С. 44.

3. Ассаджоли Р. *Психосинтез. Теория и практика: [Монография]* /Р. Ассаджоли //– М.: Музыка, 2000. – С. 32.

4. Бассейн В. *Проблема бессознательного. О неосознаваемых формах высшей нервной деятельности: [Текст]* / В. Бассейн // *Вопросы музыкальной педагогики. Ред. В.А. Натансон* //– М.: Музыка, 1979. – С. 76.

5. Берн Э. *Психоанализ: [Текст]* / Э. Берн // *Большая медицинская энциклопедия. – Т. 16. //– М.: Советская энциклопедия, 1976. – С. 268.*

6. Григорьев Л.Г. *Воспоминание о Гольденвейзере: [Текст]* /Л.Г. Григорьев // *Современные пианисты. /сост. Л.Г. Григорьев, Я.М. Платек* //– М.: Советский композитор, 1990. – С. 329 – 332.

7. Мильштейн Я.З. *Воспоминания о Софроничком: [Текст]* /Я.З. Мильштейн / *Современные пианисты. /сост. Л.Г. Григорьев, Я.М. Платек* //– М.: Советский композитор, 1990.– С.281 – 290.

Стаття надійшла до редакції 07.04.2016



“Музика – справжня загальна людська мова”.

*Карл Юліус Вебер
німецький письменник*

“Музика одна є світовою мовою і не потребує перекладу, бо каже душі”.

*Бертольд Авербах
німецький письменник*

