

Особливість кожної цивілізації відображається в релігії – це елемент внутрішньої структури особи, закріплений життєвим досвідом індивіда, всією сукупністю його переживань і відмежовують значиме, істотне для даної людини від неістотного, минулого.

В сучасному світі, необхідно зазначити, з'являються так звані «нетрадиційні релігії», які мають свій істотний вплив на світогляд людей.

Вивченню впливу релігійних течій на кожного індивіда слід приділяти більшої уваги. Адже саме релігійні вчення можуть як об'єднати так і розділити населення, а також впливати не лише на моральних стан індивіда, але й на його вчинки.

Ключові слова: наука, релігія, цивілізація, глобалізація, світові релігії, еволюція, психологія, мораль.

УДК 78.071.2:159.9

**А. Р. Романенко,
Н. В. Макарова**

КУЛЬТУРА САМОКОРЕКЦІЇ СЦЕНІЧНОГО СТРЕСУ (НА ОСНОВІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ПРОЄКТУ «ПРАКТИЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТАРІУМ “PSY & ART”»)

У статті розглядається широкий спектр маркерів, що відповідають за надмірне фокусування на вдалому публічному виступі, за роздвоєність уваги виконавця на своєму стані та на сприйнятті його публікою, а часом і за порушення комунікації на сцені («естрадна глухота»). Акумуляовано досвід відомих піаністів, концертуючих у ХХ – першій чверті ХХІ століття (Е. Гілельса, В. Горовиця, Г. Гульда, М. Лонг, Д. Мацуєва, С. Ріхтера та ін.). Виявлено, що відчуття страху, яке виникає як захисна реакція у ситуації небезпеки (механізм «бий або тікай»), більшою чи меншою мірою пов'язане з дестабілізацією контакту виконавця зі слухачем, з проведенням концерту в умовах, які в ситуації переляку можуть перетворитися у несприятливі. А також встановлена залежність ступеня страху від виду творчої діяльності, обумовленого гендерними, професійними, кількісними, віковими відмінностями, синтезом суміжних видів мистецтв (танцю, театру), роботою короткострокової та довгострокової пам'яті. Дослідження проводилося в рамках відкритої дискусії студентів та викладачів Київського університету імені Бориса Грінченка.

Ключові слова: сценічний стрес, контакт із публікою, медитативна терапія, культура самокорекції сценічного хвилювання.

DOI 10.34079/2226-2830-2021-11-22-96-105

Постановка проблеми. Сьогодні практико-орієнтоване навчання в системі професійної освіти не може обійтися без сплаву теорії та міцного практичного підґрунтя. Виникає необхідність інтеграції знань різних наук. Тому в піаністів з'явилася ідея встановити контакт із психологами, щоб дослідити феномен сценічного хвилювання, форми його прояву, навчитися володіти собою перед і під час концертного виступу, досягнути культуру самокорекції нервозності на сцені.

У грудні 2019 року відбулася дискусія студентів, викладачів кафедри інструментально-виконавської майстерності (Інститут мистецтв) за участю студентів та викладачів кафедри психології особистості і соціальних практик (Інститут людини)

Київського університету імені Бориса Грінченка в рамках науково-методичного проекту «Практичний експериментаріум “PSY & ART”». Заявлена форма наукового обговорення є важливою, адже студенти-психологи аналізували проблеми студентів-піаністів, які, в свою чергу, познайомилися із рекомендаціями майбутніх психологів щодо управління станами напруги та розслаблення. Продовження обговорення проблеми сценофобії у рамках вище згаданого науково-методичного проекту відбулося і в листопаді 2020 року.

Наявний підхід актуалізує нормалізацію психічного життя, подолання стресових ситуацій в ракурсі загальної картини розвитку музично-виконавської культури на прикладі фортепіанного виконавства.

Мета статті – представити сучасні психологічні та музично-педагогічні методики управління «страхом сцени» в контексті виконавської культури.

Завдання дослідження – виявити специфічні особливості мислення і поведінки на естраді, акцентувати увагу студента-піаніста на психологічному запасі у протистоянні естрадному стресу.

Аналіз останніх досліджень. Естрадне хвилювання як одне із ключових питань фортепіанної культури та психології концертної практики виконавця розглядали знані піаністи Й. Гофман (Гофман, 2002), Г. Нейгауз (Нейгауз, 1988), М. Bruser (Bruser, 1999), К. Werner (Werner, 1996) та ін. Це питання вивчалося багатьма дослідниками в галузі музичної методики та педагогіки, серед них В. Григор'єв (Григор'єв, 2016) В. Петрушин (Петрушин, 2008), Г. Ципін (Цыпин, 2012), В. Green (Green, V. and Gallwey, 2015), а також в області музичної психології, психотерапії D. Grunwald (Grunwald, 1989), J. Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2013). Однак, як зазначає Г. Ципін: *«психофізіологічна природа стресових станів надзвичайно складна, в ній так багато таємничого, що сягає корінням в глибини позасвідомості, підходи до вирішення проблеми публічного хвилювання настільки індивідуальні і “ситуативні”, що сподіватися на якісь спрощені схеми ... було б вкрай наївним»* (Цыпин, 2012, с.162). Отримання теоретичного знання про еволюцію проблеми сценічного страху необхідне для вироблення певної стратегії культури самокорекції, абсолютної залученості піаніста на сцені.

У всіх, хто хвилюється, підвищується рівень особистісної й реактивної тривоги (гострої реакції на стрес, тісно пов'язаної зі збудливістю індивіда), про що свідчать психологи і педагоги К. Хорні (Хорни, 2016), Д. Юник (Юник, 2015), О. Япарова (Япарова, 2021).

Виклад основного матеріалу. Причини синдрому естрадного занепокоєння. Корекція сценічного стресу. Під час концертного виступу в роботі різних психічних і фізіологічних структур виконавця виникає щось нове, що або виводить його на вищий щабель виконавської майстерності, або заважає йому, є перешкодою у його діяльності.

З одного боку, в результаті виникнення спілкування з глядачем, підвищується рівень вирішення інтерпретаційних завдань, тобто поліпшується творчий потенціал піаніста. З іншого боку нове, що виникає, пов'язане з дискомфортом, болючою перебудовою усього організму: *«зі значною трансформацією роботи багатьох психофізіологічних механізмів музично-виконавської діяльності, зокрема з ... незвичним станом рухових компонентів ігрового апарату, а також уваги – аж до деформації раніше добре налагодженого контролю...»* (Григор'єв, 2016, с.17). З'являється страх, навіть жах, перед «правилом єдиної спроби» концертного виконання, неможливістю виправити допущені огріхи.

Причинами синдрому сценічного занепокоєння виступають неадекватно висока або низька самооцінка виконавцем своїх професійних якостей; гіперболізоване відчуття

відповідальності; помилкова деструктивна модель реагування на сценічний виступ, прищеплена ще з дитинства. Відсутність загальної сценічної культури, чіткого плану дій, методики підготовки до концертного виступу часто призводять до розгубленості молодого виконавця і, як наслідок, до перебільшення сценічного занепокоєння, до сценофобії.

Неадекватне хвилювання повинне бути зведене до нижчого рівня прояву. Суть корекції полягає в тому, щоб зменшити масштаби руйнівного сценічного стресу. Набуття з віком суб'єктивного виконавського досвіду, стилю виконання, розширення внаслідок харизми митця кола його поціновувачів допомагають скеровувати хвилювання і тривогу піаніста на сцені у потрібне русло, щоб відчувати стан легкого тону емоційного збудження, так званого натхнення.

Під час засідань студенти-психологи запропонували студентам-піаністам для подолання сценофобії ряд психотерапевтичних практик, пов'язаних із переключенням уваги виконавця на повсякденні дії, такі як спорт, йога, дихальні техніки.

Різноманітні негаразди, які можуть статися з виконавцем на сцені. Необхідно продумувати вихід на сцену, бути готовим до наступних несподіваних умов, супутніх концерту:

– ефект реверберації («резонансу» приміщення): надмірна тривалість реверберації призводить до неприємного післязвуччя, гулу приміщення, а недостатня – до позбавленого музичної «соковитості», уривчастого звучання у ньому;

– рояль з «легкою» або «важкою» клавіатурою, так званий «нерідний»; «зручна» або «незручна» посадка;

– яскраво освітлений зал або тьмяне світло вогнів рампи;

– концерт на відкритому повітрі³, де відіграють роль погодні умови, ландшафт і міський шум, навіть комахи; водночас умовна концертна зала ніби розшаровується на естраду та глядацьку зону з надмірним розсіюванням звуку;

– запис або зйомка виступу в режимі прямої трансляції (мікрофони, колонки, софіти, відеоапаратура, локація тощо), налагодження контакту з мікрофоном, виступ без глядачів під час пандемії, що провокує психологічну стіну / спустошливість для піаніста;

– концертний тур (серія концертів у різних містах, країнах);

– публічний виступ може бути і в рамках навчального процесу – вступний / випускний іспити, академконцерт, контрольний урок, технічний залік;

– участь у майстер-класах, конкурсах, фестивалях – можливість актуалізації творчого потенціалу, демонстрація традицій різних виконавських шкіл;

– showcase (startup) – виступ з метою звернути на себе увагу засобів масової інформації та представників бізнес-структур; якщо виконавець проходить відбір, його будуть запрошувати до співпраці, висвітлювати його діяльність у соціальних мережах, на стрімінгових платформах та на телебаченні.

Під час естрадного виступу відбувається порушення слухового сприйняття, яке часом знижується в два-три рази, погіршуються обсяг та чіткість сприйняття звуків, виникає так звана «естрадна глухота» або «слухова ізоляція». Через це виконавець погано чує акомпанемент / другу партію, звукове відлуння залу, а іноді і власне

³ Особливим різновидом є «вертикальний» концерт; це формат виступу в умовах пандемії, коли сцена розташована на даху невисокого будинку, що знаходиться поруч із корпусом готелю, а глядачі можуть слухати концерт з балконів / номерів (українська рок-група Green Grey організувала 7 червня 2020 року перший в світі вертикальний концерт на території готелю «Bratislava» у місті Київ).

звучання, в результаті чого він може надмірно форсувати звуковидобування. Яскраве світло рампи також знижує здатність чути («світлова глухота»).

Будь-яка шумова завіса (недоречні овації, сторонній шум, звуки різних гаджетів) створює ефект «вух, повних води». У тихих пасажах піаніст може взагалі не чути того, що він грає. Звичайно, в подібних випадках активізується відчуття тактильного зв'язку з клавіатурою, пов'язаного з акустичними асоціаціями, так що можна як би уявити собі те, що потрібно зіграти, але все одно це призводить до значного утруднення артистичної комунікації з публікою.

Ніхто не в змозі заздалегідь визначити, як резонансна дека конкретного рояля буде посилювати коливання струн. Це цілком і повністю залежить від якості виконання рами і дека інструменту.

Творчі біографії відомих піаністів як ілюстрації переживання ними сценічного стресу. Звернемо увагу на «естрадну глухоту» великого піаніста В. Горовиця, яка є показовою. Всі виконавці, особливо недосвідчені, відчувають більшою або меншою мірою панічний страх, граючи соло з оркестром: «А чи буде мене чути під час гри з оркестром на сцені?» Адже піаніст вступає в діалог з великим колективом людей-музикантів. Він – один, а їх щонайменше від 49 (бетховенський склад) до 82 (парний склад) і більше осіб, в залежності від складу оркестру, потрібного для виконання твору. Викликає подив те, що у досвідченого виконавця В. Горовиця (на той момент йому було вже за шістьдесят!) з'являлися побоювання такого ж роду.

Автор монографії «Біографія Горовиця» Г. Пласкін зазначає, що В. Горовиця (який узяв концертну паузу і протягом дванадцяти років (1953–1965) не дав жодного концерту!) точили внутрішні сумніви: *«Страждаючи від постійних переїздів і порушення душевної рівноваги через неможливість вчасно зорієнтуватися, [В. Горовиць] огордив себе від покровительства; у нього не було можливості відновити душевні і фізичні сили. Невпевнений у собі і нервовий, він не отримував задоволення від своєї слави, постійно відчував фізичну слабкість, був дратівливим і вельми настороженим – таким він був у буденному житті, публіка ж його знала як відкрити, невимушену людину»* (Plaskin, 1983, с.275–276).

У такому розтерзаному стані славетний піаніст виходив на сцену в Нью-Йорку з концертом-поверненням (Carnegie Hall, 9 травня 1965 рік). Посилювала рівень напруги ще й гіпервідповідальність за майбутнє виконання Третього концерту С. Рахманінова у супроводі філармонічного оркестру Нью-Йорка, адже В. Горовиць особисто знав і був близьким другом композитора.

Не випадково В. Горовиць стверджував: *«Фортепіанна гра складається зі здорового глузду, серця і технічних засобів. Усі складові повинні бути розвинені однаково, рівною мірою: без здорового глузду ви зазнаєте фіаско, без техніки ви дилетант, без серця – машина. Так що професія таїть у собі і небезпеки»* (Руденко, 2016). Крім того, він відкрито заявляв у інтерв'ю з піаністом та письменником Д. Дюбалем: *«У всіх піаністів є одна спільна якість – це непевненість»* (Дюбал, 2008, с.205).

Будь-які змагальні явища нерідко асоціювалися у багатьох виконавців із «боксерськими» (гладіаторськими) боями, гонитвою за технічною майстерністю, «змаганнями з подолання перешкод, на кшталт кінних» (Г. Гульд). Актуальним залишається висловлювання піаніста-універсала С. Ріхтера, члена журі першого Міжнародного конкурсу імені П. Чайковського: *«Як можна двадцять разів слухати один і той же твір, що виконується різними учасниками? І як не зійти при цьому з розуму?»* (Монсенжон, 2007, с.59).

Сценічне хвилювання відчувають не тільки великі музиканти. Виконавці-початківці, через відсутність досвіду, тобто систематичних виступів, схильні до почуття страху ще більшою мірою. Звернемося до різних видів творчої роботи, які можуть викликати як вищий, так і нижчий рівень тривожності: гра без нот / по нотах; гра сольно / в дуеті; гра з оркестром / в ансамблі; гра з вокалістом / вокальним ансамблем, хором; чоловіче / жіноче виконання; доросле / дитяче виконання; професійне / аматорське виконання; колаборація з хореографами / представниками суміжних видів мистецтв (створення театральних проєктів на перетині візуального, пластичного, драматичного і музичного мистецтв).

Молодий піаніст, акомпануючи вокалісту або вокальному ансамблю / хору, граючи в дуеті, інструментальному ансамблі або з оркестром, долучається до колективної музичної діяльності. Щоб досягти потрібної злагодженості, гнучкості ансамблю, йому необхідно весь час слухати свою партію як би з боку, тобто з позиції своїх партнерів. Характерно, що при регулярній грі в дуеті / ансамблі (або в оркестрі) з нот активізується зоровий фактор, відсутня проблема пам'яті та знімається індивідуальна відповідальність.

Коли ж молодому виконавцю доводиться виступати у концерті сольно, не у зв'язці з партнером, грати напам'ять, а не по нотах, він може переживати сильний стрес, в результаті якого можуть трапитися різного роду невдачі чи зриви. Він може навіть забути текст виконуваного твору («капризи», провали пам'яті). Маєстро В. Горовиць радив у подібних випадках «імпровізувати», продовжувати «грати у стилі композитора» (Дюбал, 2008, с.106–107). Самобутній піаніст Е. Гілельс для розвитку творчої ініціативи, приглушення чутливості до зовнішнього світу і загострення уваги до вібрацій внутрішнього слуху пропонує крім імпровізації ще й транспонування твору.

У ситуації публічного виступу зовсім інакше відбувається весь процес звукового розгортання виконуваної програми. Він спирається не на свідомий контроль, до якого музикант добре адаптований у повсякденній роботі, а на неусвідомлені, автоматизовані механізми відтворення, породжувані творчою інтуїцією. *«Зберегти рівновагу між практичними проблемами систематичного мислення і уможливленими можливостями творчого інстинкту – найважча та найважливіша справа вашого життя в музиці»*, – констатує один із найзначніших піаністів ХХ століття, оригінальний інтерпретатор Г. Гульд (Гульд, 2006, с.19–20), який у 1964 році зіграв свій останній концерт, а далі обмежувався лише студійними записами та виступами на радіо.

Загалом відчуття тривоги, яке безсумнівно пов'язане з особливостями вродженого темпераменту і негативним досвідом ранніх виступів, впливає на жінок частіше, ніж на чоловіків.

Відомі концертуючі піаністки М. Лонг, М. Масичева, П. Осетинська під час відповідального публічного виступу долали схожі психофізіологічні відчуття: страх сцени, який проявлявся в різних защемленнях (аж до травматизації рухового апарата) і спазмах (горла, рук, живота), паніка від думки, що можеш забути текст виконуваного твору, страх перед невідомим. М. Лонг приходять до висновку, що «якість володіння собою набувається», «треба вміти володіти собою за будь-яких обставин», «самоприборкувати» свій норів (див. (Лонг, 1966). Тобто важливими являються самоконтроль, самоорганізація, за О. Япаровою – «саморегуляція та адаптованість до екстремальних умов та нервових навантажень сцени» (див. (Япарова, 2021).

Відзначимо, що у випадку сильної нервової системи час на сцені як би прискорюється, а стан творчого натхнення відчувається рідше; у разі ж слабкої – навпаки.

Д. Мацуєв, відомий піаніст сучасності, підкреслює свою незворушність на естраді: *«У мене особливий випадок – я ніколи не хвилююся. Моє занепокоєння виражено у вогні внутрішньому. У мене все кипить, я хочу якнайшвидше вибігти на сцену, дістатися до рояля, виплеснути все, що у мене є»* (Мацуєв, 2017).

Через інсульт у віці 26 років, внаслідок концертно-конкурсних перипетій, надлюдського стресогенного прагнення до перемоги, інший сучасний піаніст О. Султанов (див. (Reich, 2005), переможець Van Cliburn International Piano Competition (в дев'ятнадцять років!), втратив можливість самостійно ходити і говорити, а в 35 років, в результаті чергового інсульту, помер.

У контексті емоційних особливостей виконавця студенти-психологи звернули увагу на такі практики як десенсибілізація (зменшення емоційних сплесків; ефективна комунікація із собою та своїми емоціями; рух крізь тривогу, а не від тривоги) та релаксотерапія (робота з м'язовими защемленнями, використання трансових (гіпноїдних) станів для розвантаження психіки).

Окультурення страху, вбудовування його в систему норм та цінностей, керування ним. У дитячі та юнацькі роки страх сцени пов'язаний не тільки з недосвідченістю, але й з відсутністю раціональної та фізіологічної постановки ігрового апарату, а також емоційним тиском дорослих. В такому разі необхідна величезна психологічна робота як з юним даруванням, так і з його батьками та педагогами. Юному піаністу потрібно вдосконалювати свою техніку, зосередитися на діяльності, тобто на музиці, яку йому належить виконати. Студенти-психологи запропонували під час навчання початківців скористатися методом поступового їх «привчання» до зіткнення зі своїм об'єктом тривоги, в результаті чого страх зменшує свої розміри.

Виступаючи на естраді, аматори, студенти всіх нефортепіанних спеціалізацій потрапляють у досить жорсткі психологічні умови. Для вдалого виступу важливим є вироблення максимальної психічної стійкості, яка досягається гранично можливим вивченням ними твору (розвиток довгострокової пам'яті), особливо його початку, адже пік сценічного хвилювання найчастіше припадає на нього; повною автоматизацією всього рухово-ігрового процесу; ясністю художньо-образних уявлень.

У роботі над взаємозв'язком музики і танцю / перформансу від піаніста вимагається накопичення в пам'яті, «в руках» елементів музичної тканини, які в ситуації виступу миттєво (короткострокова пам'ять) комбінуються, а також продукуються їх нові неповторні варіанти (вступають в гру творча уява, фантазія). *«Слухові і образні зорово-рухові передбачення дозволяють імпровізатору зіграти матеріал, який він представляє завдяки внутрішньому слуху»*, – так здійснюються «знаки», «портрети» рухів танцюриста / актора (Безуглая, 2005, с.61).

У разі пошуку більш тонких механізмів «внутрішньої гри» – процесу, який відбувається в людському мозку під час публічного виступу – звернемося до роботи Barry Green, контрабасиста та дослідника феномена сценічного стресу: *«наше виконання будь-якого завдання залежить як від того, наскільки ми втручаємося в наші здібності, так і від самих цих здібностей. Це можна виразити формулою:*

$$P = p - i.$$

У цьому рівнянні P – ... результат, якого ви досягаєте; p – ... ваша вроджена здатність. Під i мається на увазі втручання – ваша якість діяти по-своєму [психофізіологічна захисна реакція на стресову ситуацію, запорука виживання]» (Green and Gallwey, 2015, с.23). Щоб направити «втручання» на користь виконавця, можуть бути використані навички: *вольові, усвідомлення та навіювання / довіри* (аутогенні тренінги). Тобто психологічні установки на «чорне» чи «біле» мислення (див. (Григорьев, 2016)). Адже що на страх, що на радість в фізіологічному відношенні

дія організму однакова, його мета – енергетично забезпечувати ці стани. Різну спрямованість їм надає саме психологічний настрій виконавця.

Висновок. Страх як такий виступає потужним соціокультурним «регулятором». Він формується на основі системи цінностей конкретної культури, певних ціннісних установок, які особистість приймає для себе. Тому подолання цього стану пов'язане перш за все із зусиллями особистості та суспільства щодо зміни смислів діяльності людини. Сценічне хвилювання залежить від ступеня готовності, компетенції артиста (навіть деякої технічної надлишковості), що являються невід'ємними атрибутами виконавської культури. Якщо розглядати сам процес адаптації виконавця до сцени, то йдеться про важливу зміну фокусу уваги із себе та свого страху на задоволення, яке виконавець надає глядачам та отримує сам; на зниження значущості виступу (гумор, сарказм); про можливість сконцентрованості на точному виконанні поставлених перед собою у репетиційний період завдань та післяконцертний самоаналіз як протидію стресовому впливові глядацької зали. У рамках науково-методичного проєкту «Практичний експериментаріум “PSY & ART”» було розглянуто копінгіві стратегії – тобто можливі джерела подолання стресогенності в аспекті не тільки розвитку фізичних властивостей піаніста (надбання техніки руху), але і його психічних властивостей (стійкість, керованість технічним процесом, мнемонічна здатність пам'ятати).

Перспективи подальшого вивчення. Розгляд в культуролого-педагогічному аспекті такого психічного явища як суб'єктивне переживання дає можливість розвивати культуру самокорекції сценічного стресу, по-новому подивитися на психологічний досвід, поведінку та події на сцені.

Бібліографічний список

- Безуглая, Г.А., 2005. *Концертмейстер балета: Музыкальное сопровождение урока классического танца. Работа с репертуаром.* Санкт-Петербург: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой.
- Гофман, Й., 2002. *Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре.* Перевод с англ. Г. Павлова. Москва: Классика-XXI.
- Григорьев, В.Ю., 2016. *Исполнитель и эстрада.* Москва: Классика-XXI.
- Гульд, Г., 2006. *Избранное.* В 2 кн. Москва: Классика-XXI, Кн. I.
- Дюбал, Д., 2008. *Вечера с Горовицем.* Москва: Классика-XXI.
- Лонг, М., 1966. Французская школа фортепиано. В: С.М. Хентова, ред. *Выдающиеся пианисты-педагоги о фортепианном искусстве.* Москва; Ленинград: Музыка, с.208-235.
- Мацуев, Д., 2017. Я не играю на публику – я играю для публики. Интервью вел Ю. Зинчук. *Пульс города*, [онлайн] 10 июня. Доступно: <<https://topspb.tv/programs/stories/464113/>> [Дата обращения 08 июля 2020].
- Монсенжон, Б., 2007. *Рихтер. Диалоги. Дневники.* Москва: Классика-XXI.
- Нейгауз, Г.Г., 1988. *Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога.* 5-е изд. Москва: Музыка.
- Петрушин, В.И., 2008. *Музыкальная психология.* 2-е изд. Москва: Академический Проект; Триста.
- Руденко, А., 2016. Еврейская Украина: 10 фактов о евреях Киева. *Наши Киев*, [онлайн] 16 января. Доступно: <<https://nashkiev.ua/zhournal/rastouschiy-gorod/evreyskaya-oukraina-10-faktov-o-evreyah-kieva>> [Дата обращения 19 июля 2020].
- Хорни, К., 2016. *Невротическая личность нашего времени.* Перевод с англ. А.И. Фета. Nyköping (Sweden): Philosophical arkiv.

- Цыпин, Г.М., 2012. Психология сценического волнения. *Развитие личности*, 3, с.149–168.
- Юник, Д.Г., 2015. Самокорекція виконавської діяльності музикантів-інструменталістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти*, 17, с.15–20.
- Япарова, Е., 2021. Сценическое волнение артиста-певца. Некоторые секреты подготовки к выступлению. *Musicus*, 1, с.45–48.
- Bruser, M., 1999. *The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Green, B. and Gallwey, W.T., 2015. *The Inner Game of Music*. New York: Macmillan Ltd.
- Grunwald, D., 1989. *De Muziek van de Speler. De kunst van lesgeven en optreden Toon, expressie en psychologie*. Haarlem: De Toorts.
- Kabat-Zinn, J., 2013. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam.
- Plaskin, G., 1983. *Horowitz: A Biography of Vladimir Horowitz*. London: Macdonald.
- Reich, H., 2005. The life and rebirth of a musical mastermind. *Chicago Tribune*, [online] December 18. Available at: <<https://www.chicagotribune.com/entertainment/music/chi-0512180255dec18-story.html>> [Accessed: 04 December 2020].
- Werner, K., 1996. *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within*. New Albany: Jamey Aebersold Jazz.

References

- Bezuglaya, G.A., 2005. *Kontsertmeyster baleta: Muzykalnoe soprovozhdenie uroka klassicheskogo tantsa. Rabota s repertuarom [Concertmaster of the ballet: Musical accompaniment of classical dance lesson. Work with the repertoire]*. Sankt-Peterburg: Akademija Russkogo baleta im. A.Ja. Vaganovoj. (in Russian).
- Bruser, M., 1999. *The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Dyubal, D., 2008. *Vechera s Gorovitsem [Evenings with Horowitz]*. Moskva: Klassika-XXI. (in Russian).
- Gofman, Y., 2002. *Fortepiannaya igra. Otvety na voprosy o fortepiannoy igre [Piano Playing: With Piano Questions Answered]*. Translated from English by G. Pavlov. Moskva: Klassika-XXI. (in Russian).
- Green, B. and Gallwey, W.T., 2015. *The Inner Game of Music*. New York: Macmillan Ltd.
- Grigorev, V.Yu., 2016. *Ispolnitel i estrada [Performer and stage]*. Moskva: Klassika-XXI. (in Russian).
- Grunwald, D., 1989. *De Muziek van de Speler. De kunst van lesgeven en optreden Toon, expressie en psychologie*. Haarlem: De Toorts.
- Guld, G., 2006. *Izbrannoe [Selected Works]*. In 2 books. Moskva: Klassika-XXI, Book 1. (in Russian).
- Horney, K., 2016. *Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni [The Neurotic Personality of Our Time]*. Translated from English by A.I.Fet. Nyköping (Sweden): Philosophical arkiv. . (in Russian).
- Iuny, D.H., 2015. Samokorektsiia vykonavskoi diialnosti muzykantiv-instrumentalistiv [Self-correction of performance activity of musicians-instrumentalists]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 14. Theory and methodology of arts education*, 17, pp.15–20. (in Russian).
- Kabat-Zinn, J., 2013. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam.

- Long, M., 1966. Frantsuzskaya shkola fortepiano [French School of Piano]. In: S.M. Hentova, ed. *Outstanding pianists and teachers of the art of piano*. Moskva; Leningrad: Muzyka, pp.208-235. (in Russian).
- Matsuev, D., 2017. Ya ne igrayu na publiku – ya igrayu dlya publiky [I do not play on the public – I play for the public] Interviewed by Yu. Zinchuk. *Puls goroda* [online] 10 June. Available at: <<https://topspb.tv/programs/stories/464113/>> [Accessed 08 July 2020]. (in Russian).
- Monsenzhon, B., 2007. *Rikhter. Dialogi. Dnevniky* [Richter. Dialogues. Blogs]. Moskva: Klassika-XXI. (in Russian).
- Neygauz, G.G., 1988. *Ob iskusstve fortepiannoy igry: Zapiski pedagoga* [On the Art of Piano Playing: Teacher's Notes]. 5th ed. Moskva: Muzyka. (in Russian).
- Petrushin, V.I., 2008. *Muzykalnaya psikhologiya* [Musical psychology]. 2nd ed. Moskva: Akademicheskij Proekt; Triksa. (in Russian).
- Plaskin, G., 1983. *Horowitz: A Biography of Vladimir Horowitz*. London: Macdonald.
- Reich, H., 2005. The life and rebirth of a musical mastermind. *Chicago Tribune*, [online] December 18. Available at: <<https://www.chicagotribune.com/entertainment/music/chi-0512180255dec18-story.html>> [Accessed: 04 December 2020].
- Rudenko, A., 2016. Yevreyskaya Ukraina: 10 faktov o evreyakh Kieva [Jewish Ukraine: 10 facts about the Jews of Kiev]. *Nash Kiev*, [online] 16 January. Available at: <<https://nashkiev.ua/zhurnal/rastouschiy-gorod/evreyskaya-oukraina-10-faktov-o-evreyah-kieva>> [Accessed 19 July 2020]. (in Russian).
- Tsy-pin, G.M., 2012. Psikhologiya stsenicheskogo volneniya [Psychology of stage anxiety]. *Development of personality*, 3, pp.149–168. (in Russian).
- Werner, K., 1996. *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within*. New Albany: Jamey Aebersold Jazz.
- Yaparova, Ye., 2021. Stsenicheskoe volnenie artista-pevtsa. Nekotorye sekrety podgotovki k vystupleniyu [The stage fear of a singer. Some secrets of preparing for a performance]. *Musicus*, 1, pp.45–48.

Стаття надійшла до редакції 28.10.2021.

A. Romanenko,
N. Makarova

CULTURE OF STAGE STRESS SELF-CORRECTION (THE CASE OF THE SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL PROJECT «PRACTICAL EXPERIMENTARIUM “PSY & ART”»)

The relevance of the study. With the need to master the overly stressed psychophysiological state of the artist both on the eve and during a public performance, it became necessary to consider a number of important qualities of the performer, such as concentration of attention and self-observation, the state of will and memory, flexibility and stability of the higher nervous system. The problem of self-correction of stage excitement was discussed within the framework of the scientific and methodological project «Practical Experimentarium “PSY & ART ”» – an open discussion of students and teachers of Borys Grinchenko Kyiv University. Despite the fact that the phenomenon of stage stress has been analyzed in many studies, this problem remains relevant.

Methodology of research. The fate of the future musician and the content of his training depend on the percentage of loss of quality and skills on the stage and how much the performer owns the pianist's acting itself. To continue on stage what has been accumulated

in the preparatory work for a creative take-off at a concert, to show your maximum result, significantly exceeding those «approximations» that were achieved at rehearsals – this is the nature of the creative process, that is, the desire to come to something new for yourself, to the top. Motor activity (sensitiveness and controllability of each joint), massage (muscle relaxation), auto-training, breathing exercises, psychological defenses, self-esteem correction (female – often underestimated, and male – overestimated) – all these are coping strategies, that is, possible sources of overcoming stressfulness.

Main results and conclusions. Motor retardation, stupor, memory lapses, “special mistakes” as an opportunity to leave the stage as quickly as possible or the painful anticipation of going on stage, perfectionism – from this you need to be able to switch attention to humor, sarcasm, reduce the importance of the performance, to strengthen internal stability.

The significance of the research. Stage tension – always access to heightened human resources, to the «ocean» of opportunities, it all depends on the interpretation of the state of the performer and, accordingly, on the mobilization or disorganization of his mental energy.

Keywords: *stage stress, contact with the audience, meditation therapy, culture of self-correction of stage excitement.*

УДК 781.7(477)“1960/1980”

Ю. О. Сліпченко

ЖАНРОВО-СТИЛЬОВІ ДОМІНАНТИ АВТОРСЬКОЇ ПІСНІ КИЄВА (1960-1980-ТІ РОКИ)

Мета дослідження полягає у визначенні жанрово-стильових домінант авторської пісні Києва в історико-культурному контексті. Вирішення нашого дослідницького завдання зумовлює необхідність застосування низки методів культурологічних досліджень. Так, порівняльно-історичний метод дозволяє прослідкувати та співставити історичний контекст стильових та сюжетно-тематичних домінант відображених в творчості виконавців авторської пісні, та за допомоги означених домінант. Функціональний метод, в свою чергу, дозволяє інтерпретувати сутність поняття авторської пісні, як внутрішньо цілісний самодостатній жанр пісенної культури. Наукова новизна полягає у співставленні діяльності виконавців авторської пісні в процесі їхньої творчої самореалізації засобами трансляції як загальносуспільних так і особистісних переживань із соціокультурними реаліями обраного хронологічного періоду. Прослідковується взаємозв'язок історії з культурною самореалізацією особистості. Авторська пісня Києва розвивається паралельно з російськомовною традицією, де запозичення традиції є лише складовою жанру. В процесі набуття самобутності та автономності, українська авторська пісня набуває власних жанрово-стильових домінант, які пов'язані не лише із історичним та соціокультурним контекстами, але і визначає національну традицію, як один із ключових чинників цілісності та незалежності жанру. Такі фактори, як перші концерти україномовної авторської пісні та вихід виконавців на фестивалі майданчики сприяли визнанню та закріпленню жанрових відгалужень української авторської пісні, та визначенню індивідуальних стилістичних рис для кожної з ліній.

Ключові слова: *авторська пісня, культура, контркультура, музичний*