

*to generalize and introduce this concept into scientific circulation, revealing its genesis and connection with artistic and cultural processes in Transcarpathia, new concepts of modern visual art.*

**Key words:** *theatrical and decorative art, stage, costume, artist, theater, Uzhhorod, Khust, Transcarpathia.*

УДК 159.942:78.071.2

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0495-2159>

**Макарова Н.В.**

### **ФЕНОМЕН СЦЕНІЧНОГО БАР'ЄРУ У ВИКОНАВСЬКІЙ ПРАКТИЦІ ПІАНІСТА-ВИКОНАВЦЯ**

*У науковій роботі проаналізовано та висвітлено проблематику поняття сценічного бар'єру в науковій літературі. Дано визначення поняття сценічний бар'єр та з'ясовано причини виникнення його під час виступу на сцені. Доведено, що психіка виконавця на сцені знаходиться під подвійним гнітом, а саме підсумковості та невпевненості в кінцевому результаті. Проблема сценічного бар'єру подана в статті в світлі філософсько-культурологічного дискурсу; з'ясовані можливі причини виникнення сценічного бар'єру як у «починаючих» піаністів, так і у виконавців «зі стажем»; розрізнено поняття «страху» та «фобії»; дано опис станів дистресу та еустресу, розглянуто поняття «стрес» на основі робіт таких вчених як З.Фрейд, К.Хорні, А.Адлер, Ф.Перлза, А.Маслоу, П.Зільберман, Г.Ришко та багато інших. Обґрунтовано тезу, що чим краще самопочуття виконавця на сцені, тим переконливішим та цікавішим буде виступ. Тому перспективою подальших розвідок вважаємо пошук методів та прийомів для забезпечення гарного сценічного самопочуття.*

**Ключові слова:** *сценічний бар'єр, страх, стресостійкість, виконавець, концертний виступ.*

DOI 10.34079/2226-2849-2022-12-23-66-75

**Постановка проблеми.** Проблема сценічного бар'єру виконавців інструменталістів була завжди актуальною. Адже надзвичайно відповідально виходити на публіку і виносити свої інтерпретації того чи іншого твору. Особливо актуальною ця проблема постала с настанням ери «оцифрування» інформації, коли виступ може побачити велика кількість слухачів. Проблемою є ще й те, що виступ можна прослухати та проаналізувати дуже ретельно. Тому надзвичайно важливо окрім практичної підготовки мати гарну психологічну підготовку, мати в своєму арсеналі методи та прийоми, щоб привести свою нервову систему в нормальний робочий стан перед виступом та зуміти підтримувати спокій та впевненість під час виступу.

Відомо, що сценічна ситуація переживається різними виконавцями по різному. На даний час є багато досліджень щодо сценічного бар'єру: Саннікова А., Загуменних Н., Масанова А. В різні часи стан сценічного хвилювання вивчали наступні дослідники Л.Бочкарьов, А.Готсдинер, В.Петрушин, Г.Ципін, І.Гарр, Х.Мюллер.

**Мета статті** – дати визначення поняттю «сценічний бар'єр», здійснити аналіз психологічної, культурологічної та педагогічної літератури з означеної теми.

**Виклад основного матеріалу.** З проблемою страху публічного виступу стикаються багато відомих та визначних акторів, політиків, спортсменів, виконавців. Частіше за все, навіть дуже самовпевнена людина відчуває страх перед великою аудиторією слухачів. Страх – цілком нормальне почуття і навіть потрібне. Воно допомагає боротись із повсякденним труднощами, викликами життя в сучасному світі, долати непередбачувані складні ситуації. Проте, як відомо, в житті людини є багато ситуацій, що не загрожують ані життю, ані, безпосередньо, життєдіяльності. Хоч головою ми це дець і розуміємо, але дуже рідко коли можемо справитись психологічно з цією проблемою. Не рідко можуть виникати навіть фобії.

Різниця між страхом та між фобією в насиченості, інтенсивності емоцій, що відчуває людина. Якщо страх ще можна подолати завдяки самонавіюванню, як приклад, то з фобією доведеться попрацювати трохи довше. І, можливо, зі спеціалістом.

Відомо, що сцена – це основний простір актуалізації творчого потенціалу особистості виконавця. У сценічній діяльності виконавець виявляє свої знання, навички, вміння, які свідчать про рівень його професійної підготовки. Навіть існує думка, що хвилювання на сцені, його ступінь і частота залежить саме від підготовленості виконавця до виступу.

Проте, не завжди рівень психологічної спроможності виконавця визначається тільки його підготовленістю до виступу. Як показує практика, навіть у добре підготовлених виконавців при наявності високих результатів на репетиціях у процесі відповідального виступу можуть бути зриви, збої, які охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, вольову сфери особистості. Такі збої виникають при випробуванні психологічних бар'єрів, що виникають у процесі сценічної діяльності. Успішність сценічної діяльності, окрім високоякісного оволодіння матеріалом і досконалим технічним оснащенням, ґрунтується на досягненні психологічної готовності до виступу. До негативних факторів впливу на емоційну стійкість піаніста належить наявність сформованої системи саморегуляції самопочуття. Це в свою чергу порушує оптимальну сценічну поведінку та автоматизацію виконавських дій. Саморегуляція визначає самоконтроль, самооцінку та самокорекцію інструменталістів-виконавців.

Самооцінка власного самопочуття може надзвичайно негативно впливати на емоційну стійкість під час виступу. Навпроти, адекватна самооцінка своїх творчих можливостей щодо успішного виконання є джерелом впевненості, сценічної віри та спокою. Вплив емоцій на адекватність власного самопочуття викликаний виконавським досвідом особистості, а також наявність патернів «успіх-неуспіх» здійсненої раніше виконавської діяльності. І тут завжди негативні емоції будуть трактуватись як безлад, збентеження, небезпека, непевність. Це незадовільна оцінка власного самопочуття, поки ситуація не виправиться, або значення емоцій не зміниться. А позитивні будуть вказувати на благополуччя, впевненість у власній силах.

У мистецтві емоції мають виняткове значення, адже робота над створенням музичного образу здійснюється через вкладення певних почуттів та емоцій. К.Станіславський справедливо зазначав, що «неможна механічно любити, страждати, ненавидіти і виконувати людські завдання без переживань» (Станіславський, 1985). Відомо, що винятково важко розширити діапазон емоцій, а інколи і зовсім неможливо. Набагато легше легше виховати розум, розширити діапазон знань та навичок. Б.Теплов (Теплов, 1985) в свій час також звернув увагу, що «недостатньо лише почути музику, потрібно її ще емоційно пережити, відчути її емоційну виразність». Саме емоційність є основою музикальності. Ядро особистості музиканта – це емоційний та інтелектуальний розвиток.

Ю. Цагареллі був впевнений, що саме завдяки емоційності відбувається надійне концертне виконання (Цагареллі, 1989). І. Львовчикіна відзначила, що «успішність концертної діяльності музиканта-виконавця, що виходить один на один із публікою, ймовірно, повинна забезпечуватись не тільки його музичною обдарованістю, а й певною здатністю переборювати хвилювання, стресостійкістю, тобто здатністю переживати психо-фізіологічне напруження, уміння контролювати й регулювати свій стан» (Львовчикіна, 1988).

Професійна виконавська діяльність пов'язана з постійною наявністю стрес-факторів, особливо під час концертних виступів. З одного боку це шліфує виконавську майстерність піаніста, напрацьовується психологічна витримка, підтримується постійний азарт бути в тонусі, формі, щоб в будь-який час вийти до публіки і виконати без підготовки щось з свого основного репертуару, все глибшого розуміння кодів, закладених композитором в тому чи іншому творі. Але є й інша сторона медалі. А саме, деструктивні стани тривоги, паніки, страху, а інколи й апатії. Бувають випадки, коли під час виконання піаніст не відчуває нічого особливого, але після виступу обов'язково прийде втома (як фізична, так і емоційна), інколи дратівливість, агресія, невпевненість в результаті своєї діяльності, навіть за наявності оплесків, в особливих випадках – сльози, стан фрустрації..

В. Семиченко (Семиченко, 1998) відзначає, що є ознаки поведінки, що свідчать про погану саморегуляцію особистості. Сюди можна віднести впертість, швидку зміну настроїв, конфліктність, гіпертрофована сором'язливість та ін. Реалізація виконавця потребує розвитку емоцій на високому рівні, розвиненої здатності саморегуляції. Низький рівень саморегуляції може призвести до невдач в концертній діяльності, робить практично неможливим творче самовираження та прояв індивідуальності та неповторності.

Якщо у виконавця відсутні достатні знання з психології, він не розуміє і не хоче досліджувати власну психологічну природу, створювати свою власну систему саморегуляції, експериментувати та закладати хорошу основу для виникнення позитивного настрою під час виступів, може сформуватись стійкий сценічний бар'єр, який буде заважати розкритись його індивідуальності.

В літературі психологічні бар'єри (франц. *barriere*) розглядаються як «перешкода для чого-небудь»; стійкі настанови, психологічний настрої, процеси, властивості, стани особистості, які консервують скритий емоційно- інтелектуальний потенціал його активності (Перлз, 1996); стійкі особистісні утворення, які за певних обставин призводять до збою процесу взаємодії з іншими людьми (Львовчикіна, 1988); мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дій, певні труднощі, а саме, переживання, іноді і розуміння невідповідності, що виникає між вимогами діяльності та можливостями особистості; незриме зміцнення, яке споруджує кожна людина з метою захисту свого внутрішнього світу, комплекси буферних зон, які заважають іншим наблизитися до неї (Зимбардо, 1991); своєрідний соціально-психологічний феномен, що проявляється як певний результат переживання особистістю труднощів спілкування (Риман, 1998).

Психологічний бар'єр – це «психічний стан, що проявляється у неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих або інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єру полягає в посиленні негативних переживань і настанов – сорому, відчуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням (наприклад, «*страх сцени*»)» (Кулагин, 1984, с.30).

Існують два види бар'єрів: зовнішні – не надають можливість суб'єкту вийти із конкретної ситуації, змінити її; внутрішні – стоять на заваді досягненню мети

(Бурганова, 1999). Психологічні бар'єри завжди короткочасні психічні прояви свідомості особистості. Катастрофічною їх рисою є те, що з часом, при частому їх виникненні, вони забирають впевненість навіть у найвідважніших. З часом такому виконавцю буде виходити на сцену все більш не комфортніше до моменту, коли це стане непереборною перешкодою, що і ляже в основу відмови концертної діяльності.

На сцені на виконавця діє подвійний стрес, а саме, чинник підсумковості та публічності в екстремальних умовах. Дуже часто в сценічній діяльності виникає стан «зіткнення з публікою», надпередзбудження. Причиною є сильне збудження в системах кори та підкірок ГМ, хоча доступ до них в нормальних умовах закритий процесами гальмування. Тому і виникає зайве пожвавлення в нервовій системі, що спотворює всі результати, міняє темпи, динаміку, плутає інтонації, може «стерти» на короткий проміжок часу доступ до потрібних музичних фрагментів. Це і є однією з причин естрадного хвилювання (Белоусова, 2004).

Проблему сценічного стресу висвітлила в свій час концепція психоемоційного стресу. Емоційний стрес – стан психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб. Стрес – феномен, що виникає при усвідомленні невідповідності пред'явленим вимогам до особистості та можливості впоратися з ними. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає стрес і реакцію у відповідь на нього.

Поняття стресу ввів в медичну літературу Г. Сельє (H.Selye) в 1936 р. і описав адаптаційний синдром, що спостерігається при цьому (Сельє, 1993). Цей синдром може пройти три етапи у своєму розвитку:

- стадію тривоги, під час якої здійснюється мобілізація ресурсів організму;
- стадію резистентності, при якій організм чинить опір стресору; стадію виснаження;
- під час якої скорочуються запаси адаптаційної енергії.

Г. Сальє виділив два види адаптаційних ресурсів організму під час стресу: поверхневу та глибинну адаптаційних енергії. Поверхневі активізуються при першій вимозі організму і відновлюються досить легко. Якщо організм постійно відновлюється після стресів, то передхворобливого стану не наступає. Активізація глибинних ресурсів відбувається коли людина досить довго знаходиться в стресі, поверхневі ресурси виснажені, організм не має достатньо відпочинку та живлення. Виснаження глибинних ресурсів призводить до проблем зі здоров'ям, передчасного старіння, в крайніх випадках – до смерті.

Хронічний стрес – це постійне порушення внутрішньої рівноваги. Це результат постійного перебування в обстановці, повній небезпек і напруги, постійного повторення травмуючої ситуації. Симптомами є порушення пам'яті, концентрації уваги, агресивність, дратівливість, тривожність, безсоння, депресія, відчуття провини та невдоволеності собою та життям і так далі. Особливості розвитку музикантів є такими, що в житті вже юних літ присутня особлива мотивація, надцінність професії, рання професіоналізація, а також підвищена інфантилізація студентів музичних ВНЗ, найвища ступінь вимог від зовнішніх авторитетів (батьки, викладачі, відомі виконавці), так і нереально височенний внутрішній рівень вимог. Внаслідок цього, у значної кількості професійних музикантів формується неадекватна, хвороблива самооцінка, що призводить до стану постійної підвищеної напруги, стресової реакції на будь-яку ситуацію, пов'язану з професійною оцінкою діяльності – найчастіше це проявляється в сценічному стресі. Боротися з ним можна лише частково. За відсутності цілеспрямованої роботи над причинами виникнення стресової реакції, будь-які

симптоми можуть виникати знов, а що ще страшніше – трансформуватись та посилюватись.

Стрес не небезпечний, якщо він знаходить доцільний вихід, якщо він потрібний для успішного задоволення важливих потреб людини, якщо врешті решт він компенсується розслабленням. Більше того, він може бути корисним. Адже невеликий рівень стресу є активізуючим чинником життя і діяльності людини. Більшість виконавців засвідчують плідну роль дозованого, керованого хвилювання, що надає гостроту та емоційну виразність їх виступу.

Г. Сельє (Сельє, 1993) описав два основні типи стресу по мірі позитивного впливу на здоров'я і функціонування організму :

Еустрес – синдром, що сприяє підвищенню активації організму і збереження здоров'я. Його синдроми: покращення протікання дільності, почервоніння шкіри, пульс 90-100 у/хв., відчуття тепла);

Дистрес – шкідливий синдром виснаження захисних сил організму. Синдроми: пульс понад 100 у/хв., прискрпене дихання, холодний піт, провали в пам'яті, залипання.

Людський мозок не відрізняє реальної загрози від тієї, що здається (навіть у такій, здавалося б, «безпечною» з огляду виживання, ситуації, як сценічний виступ). Кожен раз, коли ситуація здається нам небезпечною, усе відбувається так само, як і при реальній зазрозі. Чим частіше навколишнє оточення здається нам ворожим, тим більше часу наш організм перебуває в стані бойової готовності під впливом реакції «бий або біжи» – в ситуації хронічного стресу.

З.Фрейд (Фрейд, 1980) розглядав поняття «ситуація конфлікту» в своїй психодинамічній моделі. Поняття З.Фрейда дуже близьке до того, яке ввів Г.Сальє. В ситуації стресу спрацьовують механізми, що захищають людину від болю, страху, сорому. Але в такому стані реальність індивіда спотворюється, а це згодом може привести до нового стресу. Ситуація стресу є прихованою. Індивід завжди витрачає багато психічної енергії на захист, згодом зростає тривожність, збільшується внутрішня напруга, знижується стресостійкість, спрацьовують механізми «придушення», «витіснення». Коли ситуація стресу пропрацьовано, придушувати більше немає що, людина перестає відчувати тривогу і направляє енергію, що вивільнилась на досягнення поставленої мети, творчість.

А. Адлер (Адлер, 2002) пішов ще далі. Він вводить поняття «шкідлива компенсація» – реально пережите почуття неповноцінності згодом переростає в «комплекс неповноцінності». Індивід набуває його в разі постійного переживання невдач при вирішенні проблем, а також відсутності підтримки від оточення. Такий стан дуже болісно сприймається людиною, вона стає вразливою до подальших ситуацій і не лише стресових, постійно переживається агресія, яку не дуже вдається контролювати. Компенсаторна діяльність звичайно ж може привести до хороших результатів, з новими підходами та рішеннями, адже бажання домінувати підштовхує особистість йти новими шляхами вирішення різноманітних життєвих ситуацій. Почуття неповноцінності веде до компенсації, коли людина хоче відновити баланс з метою знайти ті інструменти, які б дали їй переваги в житті, панування над своїм оточенням.

Карен Хорні (Хорні, 2000) в своїй психоаналітичній теорії невротичних конфліктів дійшла висновку, що особливо вразливими до стресу є особистості жіночої статі, оскільки в світі, яким правлять чоловіки, постійно є конфлікт і відбувається придушення «жіночого Я». Постійно виникають ситуації, коли жінкам потрібно конкурувати з чоловіками, відповідати якимсь умовам, що висунуті саме чоловіками. А це надзвичайно важко, адже ми зовсім різні не тільки фізіологічно. Через це жіноча частина населення надзвичайно часто страждають перепадами настрою, мають синдром

заниженої самооцінки, хочуть звернути на себе увагу будь-якою ціною. Слід ще зазначити, що в дитинстві надзвичайно велику роль відіграють взаємовідносини з батьками (для дівчинки – особливо з батьком), коли проходить процес формування поведінкових штампів, оцінкової системи, а також стресостійкості.

Гештальт-терапевт Ф. Перлз (Перлз, 1996) вважає причиною стресів обмеження громадськими умовностями. Якщо постійно придушувати власні бажання, піддаватись суспільним нав'язуванням – це приводить до емоційного конфлікту, порушується психологічна стабільність, руйнується особистість і соціальне життя. Якщо все ж таки конфлікт вдається вирішити, стресостійкість зростає.

А. Маслоу (Маслоу, 2008) наголошує, що людина неподільна цілісна структура. В особистості формується чітке уявлення про своє «Я», сенс свого життя, ідентичність, автентичність, реалізацію, свободу. Це все пов'язане з формуванням стресостійкості особистості. Успіх дає усвідомленість та вмотивованість дій та потреб, що знаходяться вище в так званій «піраміді потреб». Піднімаючись все вище по ній, людина отримує чудову можливість саморозвитку та реалізації. В такому випадку зростає, і самовпевненість, і стресостійкість.

П. Зільберман (Зильберман, 1970) вважав, стресостійкість – здатність людини бути емоційно стійкою та стабільною психічно, успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Вона лише частково залежить від типу нервової системи та темпераменту.

За А.Л. Свенцицьким, психологічний бар'єр частіше всього штучно надуманий особистістю, що точно буде заважати досягненню мети. В свою чергу це може стати причиною внутрішніх конфліктів, а згодом привести до повної відмови від діяльності (Свенцицький, 2013, с.42).

Психологічний бар'єр Р. Немова характеризує як внутрішню психологічну перешкоду що буде заважати людині в житті та професійній діяльності (Немов, 2003).

Б.Д. Паригін відзначив, що на психологічний бар'єр впливає характер людини. Вчений виділив внутрішні і зовнішні бар'єри (Парыгин, 1974).

Р.Х. Шакуров вважав, що бар'єри виконують в житті людини декілька функцій. Вони стабілізують, регулюють процеси праці та життєдіяльності, сприяють мобілізації енергетичних ресурсів, дають поштовх до професійного розвитку, загартовують характер (Шакуров, 2001).

Л.С. Выготський виділяв слідуєчі функції. Серед них особливо цікавою для виконавця буде творча, що підвищує творчу активність, допомагає долати перешкоди. Завдяки розвиваючій функції створюється поштовх для розвитку та формуванню творчої особистості. Стимулююча функція активізує діяльність виконавця на сцені, а захисна захищає нашу свідомість від непотрібних травм, допомагає справитись з страхом та хвилюванням (Выготский, 1984, с.528).

Стрес виникає в процесі життєдіяльності людини на основі індивідуальних характеристик, в конкретному соціумі, на основі типу темпераменту, життєвого та професійного досвіду, характеру, самооцінки та здібностей. Саме у стресовій ситуації сценічного виступу особливо гостро постає проблема співвідношення двох основних позицій свідомості музиканта: ототожненою і розтотожненою (нами застосовується термінологія, розроблена Р. Ассаджиоли (Ассаджиоли, 2002) у рамках теорії психосинтезу). Виходячи з аналізу літератури, відгуків музикантів і особистого сценічного досвіду, ми можемо говорити про два найбільш типові варіанти впливу сценічного стресу на стан свідомості виконавця:

1. зайва дистанційність від того, що відбувається, втрата повного контакту з м'язовими відчуттями, послаблення слухового контролю, ситуація бачиться

як би з висоти пташиного польоту, з боку, виконавець не володіє нею внаслідок своєї внутрішньої відчуженості, втрачається потрібний емоційний стан, природність музичного розвитку;

2. ототожненість з тривожним емоційним станом, що призводить до порушення слухового контролю, надлишкової м'язової напруги, звуження поля сприйняття (як зорового, так і слухового), метушливості. У свідомості з'являються тривожні думки, страх забути текст, самозвинувачення і так далі.

Дихотомія ототожненості – розтотожнення створює основні полюси станів свідомість музиканта, що визначає специфіку сценічної рефлексії, – баланс між емоційно-зануреною і відстороненою для рефлексії позицією в сценічній діяльності.

Частково проблема подібного балансу поєднується з проблемою творчої і сценічної переконаності, що забезпечує оптимальну міру занурення свідомості виконавця в емоційно-художній контекст. Ясна орієнтація на уявний музичний образ обумовлює сценічну переконаність артиста, тобто переконаність в правильності того, що він робить на сцені. У разі відсутності образу справжньої сценічної переконаності бути не може, бо відсутність мети діяльності закономірно породжує ситуацію невизначеності та невпевненості. Варто додати, що істинної сценічної переконаності бути не може не лише за відсутності усвідомлення музичного образу, але і за відсутності свого сценічного емоційного стану, детальної і послідовної суб'єктивної емоційної програми виконавця. На наш погляд створення оптимального сценічного стану є такою ж невід'ємною метою концертного виконання, як і втілення музичного образу.

Розвиток сценічної рефлексії призводить до навички усвідомлення свого психофізичного стану в екстремальній обстановці концертного виступу, що дозволяє виконавцеві контролювати себе і скеровувати увагу не на опір страху і тривожності, а на елементи позитивного професійного само переживання, що має опорою почуття впевненості та свободи. Таким чином, через розвиток сценічної рефлексії можливе індивідуальне моделювання оптимального сценічного емоційного стану. Важливість створення позитивної психологічної установки в професійній діяльності виконавця важко переоцінити!

Не можна не погодитися з Л.А. Баренбоймом, який пише: «Якщо під впливом хвилювання музикант думає про те, «як би не забути», «як би не помилитися» і «як би швидше піти з естради», хіба може йтися про виконавську творчість? При такому самопочутті виконавець у кращому разі зовні продемонструє те, чого він не відчуває, в гіршому – начисто провалить інтерпретацію музичного твору» (Баренбойм, 1969).

Отже, музикант повинен послідовно і методично виробляти навичку конструктивного, творчо-позитивного відношення до екстремальної ситуації. Адже одні і ті ж чинники – такі як нова сцена, незнайома публіка, незвично великий зал і так далі - можуть послужити як позитивним, так і негативним стимулом для розвитку емоційного стану, а, отже, і виконання в цілому.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, наявність сценічного бар'єру дуже шкодить якості виконання. Окрім цього, негативний вплив, що може заподіяти синдром сценічного хвилювання на психіку виконавця може на довгий час паралізувати бажання до подальшого розвитку виконавських навичок, вибити з колії та стати причиною відмови подальшої концертної діяльності. Розуміння сутності сценічного бар'єру може дуже допомогти як викладачам в спеціальних класах виконавських факультетів академій, так і починаючих самостійних виконавців. Володіючи знаннями про психологічну основу сценічного бар'єру можна попередити його виникнення. А скільки виконавців зі «стажем» зможуть значно полегшити страх

перед виходом на сцену, доцільно буде застосовувати методи подолання сценічного бар'єру!

Перспективою подальших розвідок пропонуємо знаходження психологічних методів роботи з попередження виникнення стану сценічного бар'єру, а також методів подолання та колекційної роботи з даної проблеми.

### Бібліографічний список

- Адлер, А., 2002. *Стиль жизни*. В: Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова, ред. *Психология индивидуальных различий*. Москва: ЧеРо, с.98–106.
- Ассаджиоли, Р., 2002. *Психосинтез*. Москва: ЭКСМО-Пресс.
- Баренбойм, Л.А., 1969. *Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства*. Ленинград: Музыка.
- Белоусова, Р.В., 2004. *Индивидуально-типические особенности коммуникативной креативности*. Кандидат наук. Диссертация. Южноукраинский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. Одесса.
- Бурганова, И.Ф., 1999. *Психологические барьеры в интеллектуальном творчестве*. Кандидат наук. Диссертация. Институт среднего профессионального образования РАО. Казань.
- Выготский, Л.С., 1984. *Собрание сочинений в 6 т. Т. 4: Детская психология* Москва: Педагогика.
- Зильберман, П.Б., 1970. *Эмоциональная устойчивость оператора*. Кандидат наук. Автореферат. АПН СССР. Научно-исследовательский Институт общей и педагогической психологии. Москва.
- Зимбардо, Ф., 1991. *Застенчивость*. Москва: Педагогика.
- Кондаш, О., 1981. *Хвилювання: страх перед випробуванням*. Київ: Радянська школа.
- Кулагин, Б.В., 1984. *Основы профессиональной психодиагностики*. Ленинград: Медицина.
- Левочкина, И.А., 1988. Психологические особенности музыкально одаренных подростков. *Вопросы психологии*, 4, с.149–154.
- Маслоу, А., 2008. *Мотивация и личность*. Санкт-Петербург: Питер.
- Немов, Р., 2003. *Психология*. Москва: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС.
- Парыгин, Б.Д., 1974. Социально-психологический барьер и его функции. В: Б.Д. Парыгин, ред. *Философия и социальная психология*. Ленинград, Вып. 3, с.78-79.
- Перлз, Ф., 1996. *Гештальт-подход и свидетель терапии*. Москва: Либрис.
- Риман, Ф., 1998. *Основные формы страха*. Пер. с нем. Э.Л. Гушанского. Москва: Алетейя.
- Свенцицкий, А.Л., 2013. *Краткий психологический словарь*. Москва: Проспект.
- Селье, Г., 1993. *Стресс без дистресса*. Пер. с англ. А. Лука. Москва: Эксмо.
- Семиченко, В.А., 1998. *Психічні стани*. Київ: Магістр-S.
- Станиславский, К.С., 1985. *Работа актера над собой. Ч. 1*. Москва: Искусство.
- Теплов, Б.М., 1985. *Избранные труды в 2 т. Т. 1*. Москва: Педагогика.
- Фрейд, З., 1980. Введение в психоанализ. Тридцать пять лекций. В: П.Я. Гальперин, А.Н. Ждан, ред. *Хрестоматия по истории психологии* Период открытого кризиса (начало 10-х годов - середина 30-х годов XX в.). Москва: МГУ, 343 с.
- Хорни, К., 2000. *Наши внутренние конфликты*. Москва: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс.
- Цагарелли, Ю.А., 1989. *Психология музыкально-исполнительской деятельности*. Доктор наук. Диссертация. Казанская государственная консерватория.



Шакуров, Р.Х., 2001. Барьер как категория и его роль в деятельности. *Вопросы психологии*, 1, с.3–18.

#### References

- Adler, A., 2002. Stil zhizni. In: Yu.B. Gippenreyter and V.Ya. Romanova, eds. *Psikhologiya individualnykh razlichiy [Psychology of individual differences]*. Moskva: ChERo, pp.98–106. (in Russian).
- Assadzholi, R., 2002. *Psikhosinte [Psychosynthesis]*. Moskva: EKSMO-Press. (in Russian).
- Barenboym, L.A., 1969. *Voprosy fortepiannoy pedagogiki i ispolnitelstva [Issues of piano pedagogy and performance]*. Leningrad: Muzyka. (in Russian).
- Belousova, R.V., 2004. *Individualno-tipicheskiye osobennosti kommunikativnoy kreativnosti [Individual-typical features of communicative creativity]*. Ph.D. Dissertation. The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky". Odessa. (in Russian).
- Burganova, I.F., 1999. *Psikhologicheskiye baryery v intellektualnom tvorchestve [Psychological barriers in intellectual creativity]*. Ph.D. Dissertation. Institute of Secondary Vocational Education of the Russian Academy of Education. Kazan. (in Russian).
- Freyd, Z., 1980. Vvedeniye v psikhoanaliz. Tridtsat pyat lektsiy [Introduction to psychoanalysis Thirty-five lectures]. In: P.Ya. Galperin, A.N. Zhdan, eds. *Reader on the history of psychology. The period of open crisis (the beginning of the 10s - the middle of the 30s of the twentieth century)*. Moskva: Moscow State University, pp.343. (in Russian).
- Khorni, K., 2000. *Nashi vnutrenniye konflikty [Our internal conflicts]*. Moskva: Aprel-Press, EKSMO-Press. (in Russian).
- Kondash, O., 1981. *Khvyliuvannia: strakh pered vyprobuvanniam [Excitement: fear of the test]*. Kyiv: Radianska shkola. (in Ukrainian).
- Kulagin, B.V., 1984. *Osnovy professionalnoy psikhodiagnostiki [Fundamentals of professional psychodiagnostics]*. Leningrad: Meditsina. (in Russian).
- Levochkina, I.A., 1988. Psikhologicheskiye osobennosti muzykalno odarennykh podrostkov [Psychological characteristics of musically gifted adolescents]. *Voprosy psikhologii*, 4, pp.149–154. (in Russian).
- Maslou, A., 2008. *Motivatsiya i lichnost [Motivation and personality]*. Sankt-Peterburg: Piter. (in Russian).
- Nemov, R., 2003. *Psikhologiya [Psychology]*. Moskva: Gumanit.izd. tsentr VLADOS. (in Russian).
- Parygin, B.D., 1974. Sotsialno-psikhologicheskiy baryer i yego funktsii [Socio-psychological barrier and its functions]. In: B.D. Parygin, ed. *Philosophy and social psychology*. Leningrad, issue3, pp.78-79. (in Russian).
- Perlz, F., 1996. *Geshtalt-podkhod i svidetel terapii [Gestalt Approach and Witness Therapy]*. Moskva: Libris. (in Russian).
- Riman, F., 1998. *Osnovnyye formy strakha [Basic forms of fear]*. Translated from Deutsch by E.L. Gushansky. Moskva: Aletyya. (in Russian).
- Selye, G., 1993. *Stress bez distressa [Stress without distress]*. Translated from English by A. Luka. Moskva: Eksmo. (in Russian).
- Semychenko, V.A., 1998. *Psikhichni stany [Mental states]*. Kyiv: Mahistr-S. (in Ukrainian).
- Shakurov, R.Kh., 2001. Baryer kak kategoriya i yego rol v deyatelnosti [Barrier as a category and its role in activity]. *Voprosy psikhologii*, 1, pp.3–18. (in Russian).
- Stanislavskiy, K.S., 1985. *Rabota aktera nad soboy [The work of the actor on himself]*. Part 1. Moskva: Iskusstvo. (in Russian).

- Sventsitskiy, A.L., 2013. *Kratkiy psikhologicheskiy slovar [A Brief Psychological Dictionary]*. Moskva: Prospekt. (in Russian).
- Teplov, B.M., 1985. *Izbrannyye Trudy [Selected Works]* in 2 vols. Vol. 1. Moskva: Pedagogika. (in Russian).
- Tsagarelli, Yu.A., 1989. *Psikhologiya muzykalno-ispolnitelskoy deyatelnosti [Psychology of musical performance]*. Ph.D. Dissertation. Kazan State Conservatory. (in Russian).
- Vygotskiy, L.S., 1984. *Sobraniye sochineniy v 6 t. T. 4: Detskaya psikhologiya [Collected works in 6 volumes. Vol. 4: Child psychology]*. Moskva: Pedagogika. (in Russian).
- Zilberman, P.B., 1970. *Emotsionalnaya ustoychivost operatora [Emotional stability of the operator]*. Ph.D. Abstract. APN USSR. Research Institute of General and Pedagogical Psychology. Moscow. (in Russian).
- Zimbardo, F., 1991. *Zastenчивost [Shyness]* Moskva: Pedagogika. (in Russian).

Стаття надійшла до редакції 20.03.2022.

**N. Makarova**

### **STAGE BARRIER IN PERFORMING PRACTICE OF A PIANIST-PERFORMER**

*The main objective of the study is to analyze the coverage of the concept of the stage barrier in the scientific literature. The author defines the concept of the stage barrier and finds out the reasons for it during a performance stage. Research methodology focuses on the analysis of the literature on this topic. The paper has a scientific novelty. The article examines the problem of the stage barrier through of philosophical and cultural discourse; the study clarifies the possible causes of the stage barrier for both "beginner" pianists and "experienced" performers; distinguishes the concepts of "fear" and "phobia", describes the states of distress and eustress.*

*The author concludes that the better the performer feels on stage, the more convincing and interesting the performance will be. Therefore, we consider the prospect of further exploration in finding methods and techniques to ensure good stage health.*

**Keywords:** stage barrier, fear, stress resistance, performer, concert performance.

УДК 783: 378.18

**N. Marakhovska**

### **THE ROLE OF UKRAINIAN CONTEMPORARY SACRED MUSIC FOR CONSTRUCTING TRANSFORMATIVE COMPETENCIES OF STUDENTS FROM WAR-AFFECTED AREAS**

*The present study aims to explore the educational potential of Ukrainian contemporary sacred music which has its unique development trajectory in the Ukrainian culture. Being incorporated into academic curriculum Ukrainian contemporary sacred music is an essential component of the transformative learning. The phased implementation of the transformative learning process within the STAR Framework (Sensitising, Taking Action, and Reflection) designed by M. Mcallister, has been carried out for Humanities Majors of Mariupol State University. The results of qualitative research show positive effect of such integration on constructing transformative competencies (creating new value, reconciling tensions and dilemmas, taking responsibility) of students with war-related experience.*