

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА
Кафедра фортепіано



ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ДО ПУБЛІЧНОГО ФОРТЕПІАННОГО ВИСТУПУ

Методичні рекомендації
для самостійної роботи здобувачів
першого (бакалаврського) та другого (магістерського)
рівнів вищої музичної освіти з фортепіанних освітніх компонентів
всіх освітніх програм спеціальності 025 «Музичне мистецтво»

ОП: «Оркестрові духові та ударні інструменти», «Оркестрові струнні
інструменти», «Музичне мистецтво естради», «Фортепіано», «Хорове
диригування», «Народні інструменти», «Народний спів», «Академічний спів»,
«Естрадний спів»

Харків, 2025

УДК 780.616.432.071.5.091:159.928](072)

Ф79

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ХДАК
(протокол № 6 від 17 листопада 2025 року)

Укладачі:

Степанова Олесь Юрїївна – кандидат мистецтвознавства, доцент, завідувач кафедри фортепіано ХДАК;

Рум'янцева Алла Юрїївна – кандидат мистецтвознавства, доцент, доцент кафедри фортепіано ХДАК.

Рецензенти:

Зимогляд Н.Ю. – завідувач кафедри загального та спеціалізованого фортепіано ХНУМ імені І.П. Котляревського

Щепакін В.М. – доктор мистецтвознавства, доцент, доцент кафедри теорії та історії музики ХДАК

Формування психологічної адаптації до публічного фортепіанного виступу :

Ф79 метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів першого (бакалавр.) та другого (магістер.) рівнів вищої музичної освіти з фортепіанних освітніх компонентів, спеціальності 025 «Музичне мистецтво», ОП «Оркестрові духові та ударні інструменти», «Оркестрові струнні інструменти», «Музичне мистецтво естради», «Фортепіано», «Хорове диригування», «Народні інструменти», «Народний спів», «Академічний спів», «Естрадний спів» / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т музичного мистецтва, Каф. фортепіано ; [уклад.: О. Ю. Степанова, А. Ю. Рум'янцева]. Харків : ХДАК, 2025. 58 с.

Методичні рекомендації присвячені питанням психологічної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів вищої музичної освіти до публічних фортепіанних виступів. Мета роботи полягає в систематизації знань про психологічні аспекти фортепіанної виконавської діяльності, у виявленні типових бар'єрів, що виникають у процесі сценічної практики, а також у розробці практичних інструментів для формування психологічної стійкості й сценічної впевненості студентів. Актуальність теми зумовлена її важливістю в процесі набуття знань та навичок, необхідних для здійснення піаністичної діяльності, а також недостатньою увагою фахівців до зазначеної проблематики, що детермінує необхідність інтеграції принципів психологічної підготовки у навчальний процес закладів музичної освіти. Методичні рекомендації призначені для студентів, які опановують курс «Фортепіано» як спеціальний або додатковий інструмент, загальне та спеціалізоване фортепіано, а також можуть бути корисними для викладачів у контексті психолого-педагогічного супроводу концертної діяльності здобувачів освіти.

УДК 780.616.432.071.5.091:159.928](072)

© Харківська державна академія культури, 2025
© Степанова О.Ю., Рум'янцева А.Ю., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ПУБЛІЧНИЙ ВИСТУП» ТА ЙОГО СПЕЦИФІКА У ФОРТЕПІАННОМУ ВИКОНАВСТВІ.....	7
1.1. Особливості публічного виступу для піаніста.....	7
1.2. Основні труднощі для здобувачів вищої музичної освіти в контексті психологічної підготовки до публічного фортепіанного виступу.....	10
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕШКОДИ У ФОРТЕПІАННІЙ КОНЦЕРТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	15
2.1. Страх сцени: природа і прояви	15
2.2. Перфекціонізм і завищені очікування.....	20
2.3. Проблеми самоприйняття та самокритика	23
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВИСТУПУ.....	27
3.1. Етапи психологічної підготовки.....	28
3.2. Робота з тривожністю та емоційним напруженням	30
3.3. Техніки візуалізації та позитивного мислення	34
3.4. Роль самооцінки і самопідтримки	34
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ	40
4.1. Дихальні вправи та м'язова релаксація	40
4.2. Психофізіологічні тренінги перед виходом на сцену	43
4.3. Метод збільшення кількості виступів та розширення аудиторії	48
РОЗДІЛ 5. ОНЛАЙН-РЕСУРСИ, КУРСИ, ВІДЕО.....	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Фортепіанний публічний виступ здобувача вищої музичної освіти є підсумком його самостійних та спільних з викладачем занять, в результаті яких здобувач повинен набути необхідних професійних знань та навичок і продемонструвати найвищий рівень своїх напрацювань та досягнень у фортепіанному виконавському мистецтві.

Фортепіанний публічний виступ – це завжди процес великої інтелектуально-емоційної напруги, що вимагає від виконавця демонстрації не тільки технічної досконалості, але й здатності розкрити та донести до аудиторії художній образ твору, задум композитора. Але не завжди під час фортепіанного концертного виступу здобувачам вищої музичної освіти вдається досягти бажаного результату. На заваді може стати невміння справлятися з надмірним хвилюванням, страх здійснити технічну помилку або забути нотний текст, що суттєво впливає на якість виконання і заважає повною мірою розкрити свої піаністичні напрацювання. Сценічна фортепіанна практика для студентів часто стає джерелом підвищеної тривожності, невпевненості, а іноді – й психоемоційних бар'єрів. Наявність подібних труднощів безпосередньо пов'язана з браком досвіду, недостатньою психологічною обізнаністю та відсутністю в освітньому процесі системної психологічної підготовки до публічних виступів. Репрезентація високого професійного рівня володіння фортепіано детермінує необхідність набуття психологічної стійкості, здатності до емоційної саморегуляції та самопрезентації.

Саме тому психологічна підготовка до публічного виступу потребує уваги не менше, ніж опрацювання нотного тексту і має бути системною, послідовною та цілеспрямованою на позитивний результат, тобто має стати важливою складовою процесу фортепіанного навчання.

Публічне виконання є не лише засобом художнього самовираження, а й важливим критерієм фахової зрілості, що вимагає від здобувача не тільки високого рівня технічної та інтерпретаційної майстерності, а й сформованих навичок емоційної саморегуляції, концентрації уваги, емоційної та

психологічної витривалості, що й актуалізує необхідність інтеграції психологічної складової у фахову підготовку студентів під час освоєння фортепіанних освітніх компонентів.

Актуальність.

Психологічна підготовка здобувачів вищої музичної освіти до фортепіанного сценічного виступу припускає необхідність освоєння комплексу знань та практичних навичок, спрямованих на подолання сценічного хвилювання, розвиток впевненості у власних силах, формування позитивного сценічного образу та внутрішньої мобілізації. Попри наявності значного теоретичного доробку в галузі музичної психології, методичне забезпечення з психологічної підготовки до фортепіанних публічних виступів у навчальному процесі ЗВО залишається недостатнім, що актуалізує необхідність впровадження відповідних методичних рекомендацій у навчальний процес і сприяє підвищенню якості освітніх результатів, стабільності сценічної поведінки студентів та гармонійному розвитку їх творчої особистості.

Актуальність теми зумовлена також і загальною тенденцією до посилення уваги до ментального здоров'я виконавців, що є частиною сучасного професійного дискурсу у сфері музичної освіти. Отже, розробка методичних засад психологічної підготовки здобувачів вищої музичної освіти до публічного фортепіанного виступу є не лише педагогічно доцільною, а й соціально значущою.

Метою методичних рекомендацій є систематизація та висвітлення (на базі особистого та віддзеркаленого у спеціальній літературі колективного) досвіду основних психологічних чинників, що впливають на якість публічного виступу студентів, та надання практичних інструментів для подолання сценічного хвилювання і формування внутрішньої готовності до концертної діяльності у фортепіанній сфері.

Завдання методичних рекомендацій полягають у:

- висвітленні специфіки сценічної діяльності у фортепіанному виконавстві;

- аналізі психологічних труднощів, з якими стикаються студенти у класі «Фортепіано»
- визначенні ефективних стратегій для підготовки до публічного виступу та формування у студентів навичок емоційної саморегуляції.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої музичної освіти, які вивчають курс «Фортепіано» як спеціальний або додатковий інструмент, а також як загальне або спеціалізоване фортепіано.

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ПУБЛІЧНИЙ ВИСТУП» ТА ЙОГО СПЕЦИФІКА У ФОРТЕПІАННОМУ ВИКОНАВСТВІ

Публічний виступ у фортепіанній сфері є багатоаспектним феноменом, що об'єднує в собі виконавську, психологічну, комунікативну та емоційну складові і є не лише актом презентації результату художньо-технічної праці, але й формою творчого самовираження, що потребує особливого рівня внутрішньої зібраності, сценічної самосвідомості та стабільності емоційної реакції. Для студентів публічний виступ зазвичай перетворюється на психологічне випробування, яке визначає не лише ступінь його технічної готовності, а й здатність реалізовувати власні художні наміри в умовах сценічної взаємодії з публікою.

У даному розділі надано поняттєві основи публічного виступу, а також окреслено характерні особливості фортепіанної сценічної діяльності проаналізовано типові виклики, з якими стикаються студенти під час фортепіанної концертної практики.

1.1. Особливості публічного виступу для піаніста

«Публічні виступи – це особлива форма музичної діяльності. Вона допомагає більш точно виявити музичні здібності, динаміку розвитку учня, і одночасно пробуджує виконавську сміливість та волю, виховує естрадну витривалість, творчу уяву, емоційний відгук, артистизм» [13, с. 3].

Публічний виступ піаніста – це складна виконавська ситуація, в якій переплітаються технічна, емоційна, психофізіологічна та комунікативна компоненти. Сольний характер більшості фортепіанних виступів передбачає повну виконавську автономію та відповідальність за формування і передачу художнього змісту твору. У такому контексті сценічна діяльність піаніста вирізняється низкою специфічних особливостей, які потребують окремого методичного осмислення.

Фортепіанний публічний виступ – це інтегрований виконавський акт, у якому піаніст повинен одночасно усвідомлено поєднувати моторну координацію, слухове самоконтролювання, емоційну виразність,

інтерпретаційну цілісність, не втрачаючи при цьому психофізичну стійкість. Водночас фортепіанний публічний виступ є засобом контролю та методом діагностики виконавської та психологічної готовності здобувача вищої музичної освіти до фортепіанного виконавства.

Під час публічного виступу фортепіанний виконавець має справу зі специфічними психофізіологічними труднощами, а саме:

1. Піаніст одноосібно реалізує всю музичну тканину, включно з мелодійними, гармонійними та ритмічними аспектами, що вимагає одночасного використання надвисокого рівня когнітивної та моторної активності. В умовах сцени це часто провокує підвищене психофізіологічне напруження, що може виявити слабкі місця у пам'яті, автоматизації або концентрації уваги і може проявитися у зниженні точності моторики, нестабільності темпу або розфокусуванні уваги; під дією стресу може порушитися тонка м'язова чутливість, зрости ризик технічних збоїв (наприклад, неточне занурення у клавіатуру, пропуски нот або неохайність у пасажах або мелізмах;

2. Виконання на фортепіано відбувається у відкритому соціальному просторі, під постійним (а часто і прискіпливим) спостереженням слухацької аудиторії, що психологічно активує механізми самооцінки та самокритики та спричиняє сценічну тривожність, яка може проявитися у треморі рук або ніг, сухості в роті, прискореному серцебитті, а також у негативно вплинути на внутрішній стан виконавця, на його впевненість;

3. На відміну від інструменталістів, які виступають у складі ансамблю, піаніст-соліст, позбавлений підтримки партнерів по сцені, відчуває підвищений рівень виконавської відповідальності. Оскільки фортепіанний публічний виступ найчастіше має сольний характер, тобто відсутня виконавська підтримка з боку ансамблю або диригента, така автономія потребує високої внутрішньої зібраності, здатності приймати миттєві рішення та підтримувати інтерпретаційний вектор навіть у складних ситуаціях. *Сценічна «відкритість» виконавця* полягає у тому, що простір сцени не дає можливості «сховатися», і піаніст постає у повній візуальній та акустичній доступності. Психологічно це

породжує ефект «самотності», коли студент на сцені може відчувати себе ізольованим та надто вразливим до будь-якої помилки. У таких умовах особливо важливо мати внутрішні опори – усвідомлення художнього образу твору, чітке розуміння його виконавської концепції, досвід внутрішнього програвання.

4. Гра на пам'ять стимулює глибоке занурення в музичний матеріал, але з іншого боку – підвищує ризик сценічного «забування» у моменті стресу. Типовим при цьому є феномен розриву в ланцюгу пам'яті, коли виконавець не може пригадати подальший фрагмент твору, навіть якщо технічно він добре вивчений. Саме тому студентам необхідно формувати структурну музичну пам'ять – тобто розуміння логіки форми, гармонії, тематизму, а не лише механічне запам'ятовування рухів. Розрив ланцюга пам'яті часто виникає саме в умовах психологічного стресу. У цьому контексті важливо вміти відновити музичний текст не з початку, а з будь-якої фрази твору;

5. специфіка сценічного положення піаніста полягає у тому, що фортепіанна посадка зумовлює відсутність у виконавця контакту з публікою під час виступу, погляд зосереджений на клавіатурі або на уявному внутрішньому образі, унеможливорює зворотний зв'язок із залом і формується не візуальним, а акустичним та емоційним шляхом, що ускладнює контроль за сприйняттям аудиторії;

6. На відміну від вокалістів чи диригентів, піаніст виконує твір у статичній посадці, однак саме пластика корпусу, дихання, пози рук, міміка формують у слухача відчуття «живої» присутності виконавця. Надмірна скутість або, надмірно театралізована поведінка може завадити передачі художнього образу. Тому студент має слідувати за своєю сценічною поведінкою і формувати її природність, яка базується на фізіологічно доцільному русі та внутрішньому емоційному тону.

7. Великий вплив на фортепіанне виконання мають також і сама сцена та інструмент, тобто акустична різноманітність інструментів та просторів (особливо новий рояль, незнайома акустика залу) можуть викликати просторову

дезорієнтацію, чому саме під час підготовки до виступу важливо тренувати адаптацію до змін середовища, акустики та «відчуття клавіш».

Усі ці чинники формують особливу виконавську ситуацію, в якій психологічна підготовка до публічного виступу відіграє надзвичайно важливу роль, адже для студентів важливо не лише опанувати технічну сторону гри, а й поступово розвивати вміння бути присутнім на сцені як особистість, керувати своїм емоційним станом та зберігати цілісність музичного мислення в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Таким чином, робота здобувачів вищої музичної освіти у фортепіанній сфері має включати цілеспрямоване формування навичок сценічної стійкості, що ґрунтується як на психофізіологічних техніках, так і на розвитку внутрішньої мотивації, сценічної уяви та позитивного образу власного виконавства. Публічний виступ піаніста – це не лише технічна перевірка, а психофізіологічна модель виконавської особистості, тому, щоб адаптувалися до умов сцени, робота над твором повинна включати імітаційні ситуації публічного виступу. Важливо розвивати не лише інструментальні навички, а й психологічну витривалість, роботу з пам'яттю, сценічну уяву, адаптацію до змін середовища, тобто підготовка до виступу має розглядатися як цілісний психолого-педагогічний процес, у якому технічна і психологічна підготовка взаємопов'язані.

1.2. Основні труднощі для здобувачів вищої музичної освіти в контексті психологічної підготовки до публічного фортепіанного виступу

У процесі формування фортепіанної сценічної практики здобувачі вищої освіти стикаються з низкою психологічних труднощів, які, зазвичай, мають системний характер та істотно впливають як на якість виконання музичного твору, так і на загальну професійну впевненість молодого виконавця.

Однією з провідних проблем є високий рівень сценічного хвилювання, що проявляється у фізіологічних реакціях – тремор, потовиділення, прискорення серцебиття, тремтіння рук, стискання м'язів тощо. «У разі, якщо скованість і хвилювання набувають вельми хворобливих форм, вони стають не лише неприємними для артиста, а й заважають його виступу та професійному розвитку

загалом» [8, с. 180]. Такі реакції на підвищення тривожності, часто блокують моторну координацію, що є критичною для якісного фортепіанного виконання особливо в умовах конкурсного або екзаменаційного прослуховування.

Іншою поширеною складністю є нестабільність уваги та пам'яті під час виступу. Студенти схильні до втрати концентрації, що призводить до помилок у структурі твору, зміщення акцентів, а іноді – до повного зупинення виконання. Часто це зумовлено недостатнім рівнем сформованості механізмів психологічної саморегуляції та неефективною підготовкою у процесі репетицій.

Також спостерігається низький рівень самооцінки і страх перед помилками, що проявляється у внутрішньому блокуванні артистичної свободи. Студенти часто фокусуються не на художньо-образному розкритті твору, а на уникненні технічних похибок, що не сприяє високому інтерпретаційному рівню гри. «Допущення текстових чи технічних помилок під час виступу може бути наслідком надмірного стресового емоційного стану особистості. При сильному збудженні хвилювання зростає і не врівноважується процесом гальмування. А це призводить до можливості забування тексту музикантами-виконавцями; до невірноваженості емоційного стану, до допущення помилок у тексті чи техніці; до порушення метро-ритмічної структури виконання (прискорення, уповільнення, недотримання). А як результат може відбутися і втрата цілісності виконання музичного твору або відтворення матеріалу зі значними технічними помилками» [2, с. 25].

Не менш важливим чинником є вплив аудиторії та соціального контексту, що ускладнює адаптацію до сценічної атмосфери. Публіка розглядається як фактор зовнішнього оцінювання, а не як партнер у комунікації, що породжує психологічний бар'єр між виконавцем і слухачем.

Ще однією суттєвою проблемою для студентів є недостатня емоційна зрілість та труднощі з внутрішньою мотивацією. Для багатьох молодих виконавців сцена стає місцем випробування власних здібностей, що створює дисонанс між технічними навичками та емоційною виразністю виконання. Такі студенти часто обирають лише «зовнішній» рівень виконання, зосереджуючись

на технічних вимогах твору та наявності або відсутності помилок, що блокує повноцінне вираження емоційної глибини композиції. В результаті їхня гра часто звучить механічно, без глибокого розкриття художнього змісту твору. З психологічної точки зору, це може бути наслідком недостатньої емоційної підтримки під час навчання, а також відсутності достатнього досвіду у віднайденні внутрішнього «я» виконавця на сцені. Для подолання цієї проблеми важливим є забезпечення студентам можливості для експресії та інтерпретації музичних творів з акцентом на емоційний зв'язок з музикою, а не лише на технічну бездоганність.

Ще одна проблема, з якою стикаються вищої музичної освіти фортепіанного профілю – це невідповідність до фізичних та емоційних навантажень при тривалих виступах або репетиціях. «Діяльність виконавця, вимагає від особистості значної фізичної міцності та витривалості, гарного здоров'я та хорошої працездатності» [2, с. 24]. Студенти часто не можуть збалансувати фізичну витривалість із психологічним станом, що призводить до перевтоми або емоційного вигорання. Це особливо актуально в контексті конкурсів або екзаменів, де виступи можуть тривати по кілька годин, і фізичне навантаження на руки, плечі та спину буває надмірним, якщо не дотримуватись принципів ергономіки та профілактики фізичних проблем.

Ці труднощі вимагають комплексного підходу до підготовки, що включає не лише технічне навчання, а й цілеспрямовану психологічну підготовку до можливих фізичних та емоційних викликів. «Нервово-психічне навантаження може виражатися не лише у значному внутрішньому занепокоєнні, але й у фізичному дискомфорті, який проявляється у напруженому стані всього м'язово-рухового апарату» [8, с. 181]. Важливими аспектами тут є включення в навчальний процес таких практик, як психофізіологічні тренування для розвитку витривалості та збереження концентрації протягом тривалих виступів. Також доцільно впроваджувати у практику кожного дня фізичні вправи, медитативні та релаксаційні техніки, що сприяють зменшенню стресу та допомагають підтримувати психологічну рівновагу в моменти публічних виступів.

Ще однією значною складністю є взаємодія з викладачем та критика з боку професіонала. Студенти часто переживають зайву тривогу через отриману критику або оцінку, що негативно впливає на їхнє самовідчуття та самовпевненість. Недостатня здатність до конструктивного сприйняття зауважень може призвести до низької мотивації, а іноді навіть до фобії сценічної практики. Для подолання цієї проблеми важливо, акцентувати увагу на розвитку позитивного сприйняття критики, розуміючи, що об'єктивна критика є не кінцевим результатом, а частиною процесу постійного вдосконалення.

Таким чином, для ефективного подолання труднощів студентами необхідно застосовувати інтегрований підхід, що включає технічне, психологічне та фізичне тренування. Окрім розвитку технічних навичок, важливо також зосередитися на формуванні психологічної готовності до публічних виступів, підвищенні стійкості до стресових ситуацій та підтримці внутрішньої мотивації, що є необхідною умовою для успішної кар'єри у фортепіанному мистецтві. Для подолання вказаних труднощів важливо системно включати в навчальний процес елементи психологічної підготовки: моделювання сценічних ситуацій, практику коротких неформальних виступів, роботу з техніками релаксації, дихання і фокусування уваги. Акцент має бути зроблений на формування стабільної внутрішньої установки на процес, а не на результат, розвиток сценічної витримки та вміння зберігати контроль за власним психофізіологічним станом у стресових умовах публічного виступу.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕШКОДИ У ФОРТЕПІАННІЙ КОНЦЕРТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У професійній діяльності піаніста публічний виступ часто стає джерелом сильного психоемоційного напруження, яке може істотно впливати на якість виконання. У цьому розділі визначено основні психоемоційні бар'єри (пов'язані з внутрішніми установками, міжособистісним контекстом та середовищем сцени), що виникають у процесі концертної діяльності здобувачів вищої освіти, тобто виявлено типові негативні психоемоційні реакції, їх вплив на виконавську стабільність та шляхи їх подолання.

Теоретичні положення підкріплюються практичними спостереженнями та психолого-педагогічним аналізом поведінки молодих виконавців під час підготовки та проведення концертних виступів.

2.1. Страх сцени: природа і прояви

«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» [11, с. 125].

Страх сцени – це найпоширеніший психоемоційний бар'єр, з яким стикаються студенти під час концертної практики. «Страх сцени – патологічна боязнь виступу на публіці. Він є одним з розповсюджених соціальних страхів» [13, с. 4]. Основними чинниками його виникнення можуть бути: низька самооцінка, перфекціоністські установки, недостатня емоційна стійкість або негативний досвід попередніх виступів, а головне – непередбачуваність результату виступу, оскільки на сцені можуть виникнути незапрограмовані ситуації. «Насправді сценічне хвилювання містить певні ознаки стресових станів і може проявлятися відповідною поведінкою організму як вербально так і невербально» [2, с. 25]. У багатьох випадках сценічне хвилювання проявляється у вигляді соматичних симптомів – тремору рук, порушення дихання, серцебиття, м'язової скутості, а також – у формі когнітивного дисбалансу: втрата концентрації, сумніви у власних силах, порушення внутрішнього уявлення про

драматургію музичного твору. «“Хвилювання – паніка” може звести нанівець усю підготовчу роботу, всі репетиції, всі психологічні установки...» [8, с. 180].

Саме тому ефективна підготовка до публічного виступу повинна включати систематичну психологічну роботу, спрямовану на розвиток емоційної стійкості, навичок самоспостереження та саморегуляції.

Сценічне хвилювання є природною реакцією організму на ситуацію публічного виконання й не повинно розглядатися винятково як негативне явище. Його наявність свідчить про значущість події для виконавця та потребує не придушення, а усвідомленого керування. «Коли ми працюємо зі страхом публічних виступів – важливо його “розпакувати”, бо він може містити в собі і інші страхи: засудження, помилки, того, що пропаде голос, чи людина не відповість на запитання. Конкретно з кожним з цих страхів можна застосовувати підготовку» [3].

Психологічна характеристика сценічного страху передбачає його аналіз як адаптивної, але при цьому потенційно дезорганізуючої реакції організму. Для подолання цього стану важливим є усвідомлення його природи, впровадження спеціальних підготовчих методик, розвиток навичок саморегуляції та впровадження регулярних виступів студента перед мікроаудиторією як етапу адаптації до публічного простору. Поступове залучення до сценічної практики (через «малі сцени», відкриті уроки, академічні концерти тощо) має розглядатися як обов’язковий етап формування сценічної впевненості студента.

Розуміння природи страху сцени є критично важливим також і для формування стійких виконавських навичок та впевненості на сцені. «Природно в тілі закладені механізми проживання наших емоцій. Якщо ми дозволимо собі відчувати та проживати страх – він зменшується. Проблема в тому, що у людей є негативне сприйняття страху та думка про те, що його обов’язково потрібно позбутися, про те, що зі страхом на сцену виходити не можна. Так ми себе ще більше залякуємо та накручуємо.» [3].

Сценічне хвилювання – це комплекс емоційно-фізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на необхідність виконання перед

аудиторією. Його природа є багатовимірною і включає як біологічні (активація симпатичної нервової системи), так і психосоціальні (страх помилки, оцінки, порівняння) компоненти. Психологічний аналіз сценічного страху дозволяє виділити два основні рівні його прояву:

Об'єктивний (фізіологічний) – зумовлений реакціями організму на стресову ситуацію. Часто є короткочасним і може бути подоланий шляхом досвіду, системної підготовки та саморегуляції.

Суб'єктивний (особистісно-психологічний) – формується на ґрунті внутрішніх переконань, самооцінки, рівня підготовки, а також соціального контексту (очікування викладача, публіки, конкуренція з іншими виконавцями). Саме цей рівень страху є найменш контрольованим і потребує цілеспрямованої психологічної роботи.

Педагогічний досвід багатьох викладачів підтверджує, що студенти під час фортепіанного виконавства найчастіше стикаються з неусвідомленими формами страху сцени, які проявляються в непродуктивній самокритиці та завищенні вимог до свого виконання. Важливо підкреслити, що помірне сценічне хвилювання (за умови, що здобувач вміє його регулювати) не є негативним явищем, оскільки воно може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи концентрацію уваги та емоційну виразність. «У кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дає йому змогу найуспішніше реалізовувати творчий задум. Якщо збудження вище за цей рівень, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати й аналізувати результати виконавського процесу, а в тих випадках, коли збудження не досягає оптимальних меж, виступ, як правило, минає безбарвно, нецікаво. Коли емоційне збудження музиканта досягає оптимального рівня, створюються передумови для виникнення особливого стану душі, особливого відчуття “окриленості” і творчого піднесення, всього того, що прийнято називати натхненням». [1, с. 16]. У цьому контексті необхідною частиною освітнього процесу має стати систематична психологічна підготовка студентів, спрямована на розвиток навичок самоспостереження, емоційного контролю, а також

формування позитивного досвіду сценічної діяльності шляхом участі в академконцертах, відкритих заняттях та майстер-класах. «При збудженні та хвилюванні перед концертним виступом виділяють три види психічного стану: легкий разом із середнім; сильний; апатичний. Легке та середнє збудження перед естрадною грою характеризується позитивними емоціями та почуттями виконавця. Сильний описується підвищеною активністю рухів та роздратованістю. Стан пригнічення й байдужості до змісту й мети власної виконавської діяльності може бути спричинений передконцертною апатією» [2, с. 25].

Важливим чинником у подоланні сценічного страху є розуміння його етапності. Як правило, виділяють три основні фази переживання хвилювання:

1. Очікувальна фаза (перед виходом на сцену) – характеризується наростанням тривожності, страхом невдачі, внутрішнім самозапитуванням щодо рівня готовності. На цьому етапі проявляється «внутрішній діалог» - так звана «невидима боротьба» між бажанням виступити та страхом помилок.
2. Фаза виконання – безпосередній момент гри. У деяких випадках хвилювання зникає або зменшується після перших фраз твору, але іноді зберігається або навіть посилюється через відчуття власної неідеальності, страх помилки перед важкими епізодами.
3. Післявиконавська фаза – фаза рефлексії. Часто супроводжується гіперкритичністю, надмірним аналізом помилок, що впливає на самооцінку та мотивацію до подальших виступів.

Розуміння трьох фаз сценічного хвилювання дає змогу студентам цілеспрямовано формувати адаптаційні стратегії, що враховують динаміку переживань виконавця до, під час і після виступу.

Здобувачі вищої освіти повинні навчитися розпізнавати індивідуальні симптоми на кожній із цих фаз, а також формувати ефективні стратегії саморегуляції, серед яких:

1. Раціоналізація страху – усвідомлення того, що сценічне хвилювання є нормальною реакцією більшості виконавців;

2. Використання дихальних практик – глибоке діафрагмальне дихання допомагає зменшити соматичні прояви тривожності;
3. Позитивна візуалізація – уявлення успішного виконання перед публікою;
4. Програвання сценічної ситуації у навчальному середовищі – практика «міні-виступів» перед однокласниками чи викладачами;
5. Формування внутрішньої мотивації – концентрація на розкритті художнього змісту твору, а не на зовнішній оцінці;
6. Розвиток метапізнання – здатності усвідомлювати власний психоемоційний стан та впливати на нього;
7. Розвиток вміння слухати себе з боку (сторонніми вухами), надмірно не занурюючись в емоції (для чого доцільним буде практикувати регулярні відеозаписи свого виконання з наступним ретельним їх аналізом).

«Подолання естрадофобії, як і інших елементів скованості артиста, на сцені має включати у себе такі елементи, як: спроможність прогнозувати проблеми власного виступу; формування індивідуальних стратегій забезпечення оптимального функціонування виконавця, що передбачає досягнення піка форми безпосередньо перед відповідальним виступом; здійснення рефлексії своєї професійної кар'єри; установка на проведення профілактики й корекції власних виконавських проблем» [8, с. 181]. Розпізнавання індивідуальних форм прояву страху є критично важливим, оскільки дозволяє адаптувати методи допомоги до психоемоційних особливостей конкретного здобувача освіти.

«Отже, хвилювання – є обов'язковим компонентом концертного виступу. Саме воно підвищує емоційний тонус виконання і відкриває друге дихання, дає незвичайний творчий підйом, розкриває індивідуальність виконавця! Але хвилювання має бути творчим, ні в якому разі не можна допускати, щоб хвилювання переросло в страх перед сценою» [12, с. 79]. Таким чином, розуміння природи страху сцени як багатofакторного психофізіологічного явища є фундаментом для формування ефективної виконавської стратегії і перетворення страху із деструктивного бар'єра на мобілізуючу силу, що підсилює виконавську концентрацію, сценічну присутність та музичну

переконливість. Успішне подолання сценічного хвилювання сприяє формуванню внутрішньої мотивації, підвищенню впевненості у власних силах, покращенню якості виконання та загальному професійному зростанню молодого піаніста.

2.2. Перфекціонізм і завищені очікування

Другим ключовим бар'єром для формування сценічної свободи студента є перфекціонізм, оскільки завищені очікування (як внутрішні, так і зовнішні) знижують емоційну насолоду від виконання, формують установку на уникнення помилок замість прагнення до художньо переконливого висловлення. Не можна не погодитися з Я. Гулей, яка вважає, що «Почуття занепокоєння й страху у виконавців бувають часто спровоковані гіпертрофованим прагненням артиста справити якнайкраще враження на слухачів, забезпечити максимальний ефект, здобути перемогу у творчому змаганні тощо» [8, с. 181]. Така перфекціоністична установка характеризується прагненням до досягнення найвищих стандартів і часто супроводжується страхом зробити помилку або не виправдати очікувань – як власних, так і зовнішніх. У контексті фортепіанного виконавства ця установка нерідко набуває гіпертрофованої форми, що призводить до розвитку психологічного напруження, самозаперечення та зниження мотивації до виконавства. Для уникнення цих проблем необхідне усвідомлення деструктивного впливу перфекціонізму та формування альтернативних стратегій мислення, зокрема прийняття «достатньо якісного» виконання та толерантності до похибок.

Для студентів перфекціонізм особливо небезпечний тим, що:

- створює нереалістичні очікування щодо «ідеального» виконання, недосяжного на етапах професійного становлення;
- блокує сценічну свободу та творчу імпровізаційність через страх перед помилкою;
- породжує надмірну самокритику, що заважає конструктивній рефлексії після виступу;
- знижує емоційне задоволення від музики.

Такі особливості перфекціонізму не лише гальмують розвиток сценічної впевненості, але й формують викривлену мотиваційну модель, у якій головним критерієм успішності стає зовнішня оцінка, а не внутрішнє художнє зростання. У цьому випадку процес підготовки до виступу починає сприйматися як загроза, а не як творчий досвід, що веде до самореалізації. Студент уникає ризику, експериментів, імпровізацій, навіть у межах навчального середовища, боячись вийти за межі «безпечного» і «зручного».

Крім того, установки на абсолютну безпомилковість часто формуються під впливом викладацьких або батьківських очікувань, а також через порівняння з більш досвідченими музикантами. Така динаміка викликає почуття провини за кожну неточність, навіть у конструктивному процесі навчання, що поступово демотивує студента.

У деяких випадках це може призводити до уникнення концертної діяльності, відмови від участі у звітних концертах, конкурсах, відкритих виступах, що, своєю чергою, позбавляє здобувача важливого досвіду сценічної адаптації.

Особливої уваги потребує початковий етап професійної підготовки, оскільки він є критичним періодом у формуванні ставлення до власної виконавської діяльності. Якщо на цьому етапі не сформовано здорову модель очікувань, здобувач може надалі сприймати будь-який виступ як психологічну загрозу замість простору самовираження. В результаті страждає не лише виконавська свобода, але й глибинна мотивація до подальшого професійного розвитку. Щоб протистояти зовнішньому тиску та надмірній самокритиці необхідно формувати внутрішню рефлексивну позицію через позитивну візуалізацію, діалогічне обговорення результатів виступу та розвиток самопідтримки, а також працювати над сприйняттям власних помилок, формувати реалістичні критерії самооцінки та сприяти переходу від зовнішньо-орієнтованої до внутрішньо-орієнтованої мотивації.

З метою профілактики негативного впливу перфекціоністських установок, студентам рекомендується:

1. Переорієнтувати акценти уваги – з результату на процес. Не «ідеальне звучання» має бути головною метою, а виразність і внутрішня присутність у моменті гри.
2. Визначити власні очікування: які з них є реалістичними, а які – завищеними. Важливо навчитися розрізняти мету зростання і потребу самопідтвердження.
3. Формувати толерантність до помилок – через свідоме включення до репетицій практики «навмисної похибки», імпровізаційних вставок, моделювання незапланованих ситуацій. Це розвиває психологічну гнучкість.
4. Застосовувати «позитивну достатність»: замість прагнення до «ідеалу» – прагнення до «якісного, виразного та щирого» виконання в межах власного досвіду на даному етапі.
5. Працювати з рефлексією без самозвинувачень. Після виступу варто розпочинати аналіз не з помилок, а з відповіді на питання: «Що вдалося? Формувати внутрішній «голос підтримки», що протистоїть критикуючому внутрішньому діалогу. Наприклад: «Я граю, щоб поділитися, а не щоб сподобатися»; «Кожен мій виступ – крок уперед в процесі самовдосконалення».
6. Залучати до підготовки практику виступів, які дозволяють навчитися взаємодіяти з аудиторією без жорсткого оцінного контексту, тобто у навчальному процесі доцільно використовувати малі сценічні форми (відкрите виконання на заняттях, взаємопрослуховування) як безпечний простір для поступової деконструкції ідеалізованих уявлень про «ідеальний виступ» і перехід до автентичного музичного самовираження.
7. Розвивати усвідомленість і самоспостереження – через ведення щоденника виконавського стану, де фіксуються не лише технічні аспекти, а й емоційні та когнітивні реакції на власні очікування.

Таким чином, головне завдання психологічної роботи з перфекціонізмом полягає не у його повному подоланні (адже прагнення до якості є природною складовою мистецтва), а в його перетворенні з деструктивного фактору на

мобілізує ресурс, що підтримує студента у процесі зростання, а не блокує його розвиток.

2.3. Проблеми самоприйняття та самокритика

Проблема самоприйняття та надмірної самокритики є дуже важливою в концертній практиці студента. Формування виконавської особистості тісно пов'язане з внутрішнім образом себе як музиканта: своєю компетентністю, значущістю, здатністю бути цікавим для слухача. Водночас часто молоді піаністи стикаються з внутрішнім конфліктом між ідеалізованим уявленням про «успішного виконавця» і власною, ще недостатньою виконавською практикою. Така диспропорція породжує зниження самоцінності, сумніви у здібностях, страх бути осміяним або незрозумілим. «Стійка надмірно низька самооцінка спричиняє надмірну залежність від інших, несамостійність і навіть підлезування, з'являється боязкість, замкнутість, перекручене сприйняття оточуючих» [11, с. 129]. Самокритика у цьому контексті часто постає не як корисний механізм вдосконалення, а як чинник, що блокує творчість, підсилює сценічне хвилювання, породжує уникнення публічного виступу або формує звичку до знецінення власних досягнень. Слід зауважити, що молоді виконавці, особливо ті, хто навчається у професійній фортепіанній сфері з раннього віку, нерідко зростають у жорсткому середовищі конкурсної системи та високих очікувань з боку педагогів і батьків. У результаті – установка «я завжди повинен грати ідеально» стає домінантною і перешкоджає здоровому музичному самовираженню.

Студентам із рисами перфекціонізму та підвищеної чутливості до критики або схильністю до емоційного самозвинувачення важко приймати себе в процесі зростання – з природними помилками, неідеальністю, творчими пошуками. Замість цього вони формують страх бути «недостатніми», що суттєво впливає як на якість виконання, так і на загальний психоемоційний фон підготовки до виступу.

У цьому зв'язку необхідно формувати навички емоційної гнучкості, позитивного самосприйняття, доброзичливого ставлення до себе у процесі музичного розвитку, а саме, впроваджувати:

1. Усвідомлення природи самокритики, зокрема того, що внутрішній критик є психологічним механізмом захисту, який не завжди відповідає реальності. Надмірна самокритика часто є наслідком незбалансованої самооцінки, викривлених очікувань щодо власної професійної «нормативності», порівнянь з ідеалізованими зразками. Важливо здійснювати когнітивну реконструкцію негативних переконань через діалог із викладачем або ведення щоденника.

2. Формування стратегії позитивної самоінтерпретації.

Необхідно навчитися бачити свої успіхи, відстежувати динаміку росту та визнавати власне право на помилку. Практика фокусування уваги на досягненнях після кожного виступу (навіть у присутності технічних похибок) формує більш об'єктивну картину власної діяльності.

3. Техніка «дистанціювання» від критики.

Рекомендується опанувати метод розділення «я» як виконавця і «я» як особистості. Помилки у грі не є свідченням особистої неспроможності. Це дозволяє студенту уникати екзистенційної ідентифікації з невдачею та зменшує ризик гіпертрофованої емоційної реакції на помилки.

4. Побудова внутрішнього конструктивного діалогу.

Студентам варто практикувати афірмації підтримки замість внутрішніх негативних формулювань («Я нічого не вартую» → «Я розвиваюсь, і кожен виступ – мій досвід»). Формування внутрішнього «дружнього голосу» допомагає зменшити напругу та підвищити виконавську свободу.

5. Застосування психофізіологічних технік для зменшення самозвинувачення. Техніки усвідомленого дихання, візуалізації, тілесного заземлення допомагають знизити вплив автоматичних негативних думок і виводять фокус із «внутрішнього суду» на відчуття поточного моменту.

6. Впровадження індивідуального щоденника.

Цей інструмент дозволяє студенту не лише фіксувати труднощі, а й бачити успіхи, вчитися аналізувати без самоосуду. У щоденнику можна впровадити рубрики: «Що вдалося?», «Що вимагає уваги?», «Яку підтримку я можу дати собі сам?».

З огляду на це, доцільно впроваджувати:

1. розвиток усвідомленого ставлення до власного виконавського досвіду;
2. формування навичок м'якого, конструктивного самозворотного зв'язку;
3. підвищення толерантності до власних помилок, а також поступове виховання виконавської автономії.
4. розвиток здатності усвідомлювати і приймати власні сильні й слабкі сторони без самоосуду;
5. виховання конструктивного ставлення до помилок як елементів навчального процесу.

Ці напрями мають реалізовуватись як у процесі щоденної навчальної роботи, так і в контексті спеціально організованих освітніх ситуацій – самоаналізу концертної практики, участі в майстер-класах або відкритих заняттях. Центральним у цьому процесі є перенесення акценту з зовнішньої оцінки на внутрішню цінність музичного висловлення та глибину особистісного залучення у виконання.

Таким чином, робота з проблемою самоприйняття та самокритики передбачає не лише психологічне коригування мислення студента, але й переосмислення виконавської мети: з орієнтації на безпомилковість – до орієнтації на емоційну достовірність, художню щирість і внутрішню цілісність. Такий підхід сприяє створенню умов для формування впевненого, стійкого до стресу музиканта, який спроможний реалізувати свій творчий потенціал у публічному просторі без деструктивного впливу самокритики.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВИСТУПУ

Формування психологічної готовності до публічного виступу студентів є ключовим компонентом їх професійного становлення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Цей процес потребує не лише технічного опанування репертуару, але й систематичної внутрішньої роботи, спрямованої на подолання сценічного хвилювання, розвиток емоційної стійкості та формування впевненого сценічного образу. Для студентів, які тільки набувають досвіду сценічної діяльності, особливо важливим є розуміння того, що психологічна готовність не є спонтанним явищем, а результатом цілеспрямованого навчального процесу.

Психологічна підготовка до виступу має бути багаторівневою і включати як зовнішні (організаційно-технічні), так і внутрішні (ментальні й емоційні) компоненти. У цьому контексті значущими є розвиток навичок самоспостереження, вміння працювати з власною тривожністю, здатність трансформувати хвилювання у виконавську мобілізацію та формування позитивного уявлення про сценічну діяльність. Особливої уваги потребують індивідуальні відмінності студентів щодо переживання сцени, що передбачає гнучке застосування педагогічних та психотерапевтичних підходів.

У фокусі цього розділу – не лише теоретичне осмислення механізмів психологічної адаптації до публічного виступу, а й практичне окреслення ефективних стратегій, які можуть бути інтегровані в освітній процес на різних етапах підготовки. Розділ спрямований на те, щоб допомогти студенту виробити власну систему внутрішньої підтримки, опанувати інструменти керування емоційним станом та закласти фундамент впевненої сценічної присутності.

3.1. Етапи психологічної підготовки

Психологічна підготовка до публічного виступу у фортепіанному виконавстві є багатоступеневим процесом, який охоплює як довготривалу внутрішню трансформацію виконавця, так і конкретні тактичні заходи, спрямовані на зниження хвилювання, розвиток впевненості та формування

стабільної сценічної присутності. Умовно цей процес доцільно поділити на три ключові етапи: підготовчий, передвиконавський та поствиконавський. Кожен з них має свою функціональну специфіку, а їх взаємодія забезпечує цілісність психологічної підтримки студента в умовах публічної презентації музичного матеріалу. Роль викладача полягає у цілісному супроводі всіх етапів психологічної підготовки, з акцентом на підтримку індивідуальних потреб студента, розвиток навичок самоспостереження та формування здатності до внутрішньої мобілізації в умовах публічного виступу.

I. Підготовчий етап: формування внутрішньої виконавської позиції

На цьому етапі основна увага зосереджується на створенні внутрішньої концепції виконання – усвідомленні художнього образу твору, розумінні драматургії, формуванні емоційного зв'язку з репертуаром. Надзвичайно важливо, щоб студент не лише володів нотним текстом, але й відчував себе співтворцем музичного змісту, що виступає потужною внутрішньою опорою в момент публічного виконання.

Психологічно на цьому етапі формується базовий рівень виконавської ідентичності – уявлення про себе як музиканта, здатного бути почутим і зрозумілим. Включення самоспостереження, робота з виконавським щоденником, виступи у безпечному середовищі (класи, вузьке коло слухачів) сприяють поступовій адаптації до майбутнього сценічного простору.

Важливими завданнями підготовчого етапу є:

- розвиток мотивації до вираження, а не до демонстрації досконалості;
- первинне усвідомлення власних тривожних реакцій та механізмів самозаспокоєння;
- формування ритуалів підготовки (настроювання, дихальні практики, внутрішній діалог);
- планування часової дистанції: створення реалістичного графіка репетицій з урахуванням психоемоційних навантажень.

II. Передвиконавський етап: мобілізація і фокусування

Цей етап охоплює останні години або дні до виступу і є найвразливішим щодо проявів сценічної тривожності. Його головна мета – перевести увагу з прогнозування результату на керування процесом. «Існує багато шляхів емоційного налаштування на концертний виступ, і у кожного виконавця є свої прийоми, які допомагають йому зосередитись. Сучасна психологічна наука пропонує використовувати аутогенні тренування – метод самонавіювання, який передбачає м'язову релаксацію, концентрацію уваги, силу уявлення та вміння контролювати розумову активність з метою підвищення ефективності діяльності. Спочатку самонавіюванням досягається стан релаксації, а потім у цьому стані проводиться власне самонавіювання, тобто відпрацьовується образна картина концертного виступу» [15, с. 86]. На цьому етапі активізуються соматичні прояви хвилювання, тому важливо використовувати конкретні техніки саморегуляції: дихальні вправи, релаксацію, афірмації, метод візуалізації успішного виступу. У фортепіанній практиці надзвичайно ефективною є техніка «проживання концерту» у внутрішній уяві або у формі програної репетиції в концертних умовах (навіть у порожньому залі або з записом на камеру). Це дозволяє знизити ефект новизни, який є однією з ключових причин тривоги. Також важливо:

- усвідомлювати природність хвилювання як фізіологічної реакції;
- встановити внутрішню мету виступу – не «сподобатися», а «поділитися» музикою;
- активізувати виконавське дихання як опору для уваги та темпоритму;
- уникати порівнянь із іншими виконавцями – зосереджуватись на власному векторі розвитку.

III. Поствиконавський етап: рефлексія і закріплення досвіду

Після завершення публічного виступу студент потребує не меншої уваги, ніж до нього. Часто саме поствиконавська фаза є джерелом зниження мотивації через гіперкритичну самооцінку, що спричиняє емоційне виснаження. Тому важливо навчити здобувача здійснювати структуровану рефлексію, уникаючи загальних суджень («все було погано») на користь аналітичного розбору сильних

і слабких сторін. Ведення щоденника сценічного досвіду, фіксація не лише технічних, а й емоційних станів під час виступу, усвідомлення моментів вдалої концентрації – усе це сприяє поступовому накопиченню позитивного концертного досвіду як внутрішнього ресурсу.

Основні принципи ефективної поствиконавської фази:

- рефлексія через запитання: «Що вдалось?», «Що можна покращити?»;
- аналіз не лише помилок, а й моментів натхнення та «музичної присутності»;
- формування реалістичного бачення прогресу, а не фіксація на одиничному виступі;
- перетворення невдачі на навчальний досвід, а не на самоосуд.

У сукупності ці три етапи формують динамічну модель психологічної підготовки, яка має бути індивідуалізованою та інтегрованою у щоденний навчальний процес. Особливо важливо приділяти увагу не лише виконавському результату, а й процесу формування внутрішньої готовності до творчої комунікації зі слухачем у публічному просторі.

3.2. Робота з тривожністю та емоційним напруженням

Феномен сценічної тривожності, у студентів є однією з головних проблем, адже саме емоційна нестабільність найчастіше виявляється вирішальним фактором, що знижує якість публічного виконання. «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» [11, с. 125]. З огляду на багатокомпонентну природу фортепіанної діяльності, яка поєднує в собі високі вимоги до моторної, когнітивної та емоційної сфер, психофізіологічна стабільність виконавця має розглядатися як один із ключових індикаторів професійної готовності до сцени. Зниження сценічної тривожності є ключовим завданням фахової підготовки піаніста, оскільки саме вона часто блокує реалізацію технічного та художнього потенціалу студента на сцені.

Тривожність, у контексті концертної діяльності, визначається як суб'єктивне відчуття внутрішнього напруження, очікування невдачі та гіперреактивності на зовнішні подразники (публіка, оцінювання, незнайомий простір тощо). Її прояви у студентів можуть мати як вербальну форму (самозаперечення, негативні передбачення), так і соматичну (тремор, тахікардія, м'язова ригідність, порушення дихального ритму). За відсутності коригувальних механізмів ці стани здатні суттєво порушити виконавську цілісність, викликати помилки, втрати пам'яті, а у складніших випадках – повне блокування виступу. Послідовне моделювання концертних умов у навчальному середовищі дозволяє студенту поступово адаптуватися до публічності, трансформуючи сцену з джерела стресу на простір професійної реалізації.

Ефективна робота з емоційним напруженням має ґрунтуватися на поєднанні трьох взаємопов'язаних рівнів: психоосвітнього (розуміння природи хвилювання), поведінкового (моделювання сценічних ситуацій) та психофізіологічного (опановування тілесними техніками саморегуляції). Для подолання емоційної напруги доцільним є поєднання трьох рівнів впливу:

1. Психоосвітній рівень:

Здобувач повинен мати базове уявлення про природу хвилювання, його функціональність та обмеженість у часі. Важливо змінити уявлення про сцену як про «місце перевірки» на сцену як «простір самовираження». Усвідомлення того, що тривожність є нормальною і навіть адаптивною реакцією, знижує її патологічне навантаження.

2. Поведінковий рівень:

Студентам слід систематично моделювати концертну ситуацію в умовах навчального середовища: виконання перед викладачем, одногрупниками, запис відео з подальшим аналізом. Ефективною є методика «поступового збільшення аудиторії», яка передбачає поетапну адаптацію до різних ступенів публічності.

Корисними є також ритуали підготовки, які формують психологічну звичку до виступу: стандартизований розігрів, коротка медитативна пауза або медитативне занурення. «Його використання пов'язане з глибоким

усвідомленням і відчуттям усього, що пов'язане з видобуванням звуків з музичного інструмента. Занурення в звукову матерію відбувається з використанням наступних вправ:

1. проспівування без підтримки інструмента;
2. проспівування разом з інструментом;
3. проспівування подумки.

Медитативне програвання твору відбувається у повільному темпі і з установкою те, щоб під час виконання не було жодних сторонніх думок. Якщо стороння думка з'явилася у свідомості, а пальці у цей час грають самі, необхідно плавно повернути увагу до виконання, намагаючись більше не відволікатися. <...> Важлива роль медитативного виконання полягає у тому, що воно формує так звані сенсорні синтези, які є однією з головних ознак правильно сформованого виконавського досвіду. Слухові, рухові і м'язові відчуття починають працювати не розрізнено, а у нерозривній єдності, завдяки чому складається враження, що виконавець і твір – це єдине ціле». [15, с. 87].

Корисні також афірмації або «фрази самопідтримки». Наявність цих повторюваних дій стабілізує емоційний стан і створює ефект контрольованості ситуації.

3. Психофізіологічний рівень:

Невід'ємною частиною роботи з тривожністю є дихальні техніки (наприклад, дихання по квадрату: вдих – затримка – видих – затримка, кожна фаза – 4 секунди), прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном [46], а також візуалізація позитивного сценічного досвіду. Останній метод передбачає детальне уявлення успішного виступу, починаючи з виходу на сцену і завершуючи фінальним акордом під оплески. Цей спосіб активізує емоційні ресурси та закладає новий когнітивний шаблон – образ успіху.

Таким чином, робота з тривожністю та емоційним напруженням у фортепіанній підготовці має бути не епізодичною, а інтегрованою складовою освітнього процесу. Психологічна підтримка виконавської ідентичності студента

сприяє формуванню сценічної витривалості, підвищенню впевненості та цілісній реалізації творчого потенціалу молодого піаніста.

На початкових етапах слід зосередити увагу не стільки на результаті публічного виступу, скільки на самій здатності вийти на сцену й залишатися психологічно присутнім у процесі виконання. З цією метою доцільно:

- створювати ситуації безпечного програвання, у яких припускаються помилки без санкцій;
- впроваджувати принцип позитивної рефлексії: після виступу студент насамперед озвучує ті моменти, які вдалися.

Особливо ефективним є запровадження «щоденника сценічного стану», у якому студент після кожного виступу фіксує власні емоції, фізіологічні прояви, внутрішні думки та підкріплення. Цей інструмент дозволяє простежити динаміку змін, виявити тригери тривожності та сформувати індивідуальні стратегії саморегуляції. Практичне засвоєння технік контролю тривожності (дихання, релаксація, візуалізація, якірування, позитивний внутрішній діалог) сприяє формуванню виконавської зібраності та підвищує суб'єктивне відчуття готовності до публічного виступу.

Психологічна робота з тривожністю у студентів-піаністів – це не лише профілактика сценічного зриву, а й важлива складова формування впевненої, емоційно зрілої виконавської особистості. Її ефективність забезпечується поєднанням когнітивної поінформованості, поведінкової практики, тілесної стабілізації та емпатійної підтримки з боку викладача.

3.3. Техніки візуалізації та позитивного мислення

У контексті психологічної підготовки до публічного виступу особливу увагу заслуговує використання технік візуалізації та позитивного мислення як ефективного інструменту формування впевненості, внутрішнього контролю та утримання конструктивного емоційного стану. Візуалізація та позитивне мислення є ключовими психотехнічними інструментами формування сценічної впевненості, що дозволяють студенту уявно моделювати успішний досвід публічного виконання до його фактичної реалізації. Для студентів ці техніки

служать своєрідним «містком» між навчальною аудиторією та публічною сценою, оскільки дозволяють моделювати концертну ситуацію у безпечному психоемоційному середовищі. Застосування візуалізації сприяє розвитку виконавської уяви, внутрішньої організованості та зниженню невизначеності концертної ситуації, особливо у студентів-початківців, які ще не мають достатнього практичного сценічного досвіду.

Візуалізація у виконавській психології трактується як процес цілеспрямованого створення в уяві детального образу майбутньої дії або події. У випадку фортепіанного публічного виступу це включає не лише уявне відтворення музичного тексту, але й репрезентацію всіх складових сценічного контексту – простору, акустики, аудиторії, власної тілесної присутності за інструментом. Емпіричні дослідження доводять, що систематичне застосування візуалізації знижує рівень тривожності, активізує цілеспрямовану увагу та підвищує впевненість у власних діях на сцені.

Для здобувачів першого та другого рівнів вищої музичної освіти рекомендується впровадження наступних візуалізаційних моделей:

- Процесуальна візуалізація – покрокове уявлення кожного етапу майбутнього виступу: вхід на сцену, посадка за інструментом, перші такти твору. Цей метод формує відчуття контролю над подієвим ланцюгом та знижує рівень непередбачуваності.
- Емоційна візуалізація – акцент на переживаннях, які студент бажає транслювати під час виконання: спокій, натхнення, гідність. Ця техніка сприяє емоційній мобілізації та виразності інтерпретації.
- Сенсорна візуалізація – деталізація відчуттів під час гри: дотику до клавіш, резонансу звуку, відгуку інструмента. Сенсорна уява активізує пам'ять рухових та акустичних відчуттів, що є критично важливим у стресових умовах сцени.

Варто зазначити, що ефективність візуалізації зростає у поєднанні з позитивним мисленням – когнітивною стратегією, спрямованою на формування конструктивного ставлення до себе, до музичного матеріалу та до ситуації

виступу. Для студентів, схильних до самокритики й страху помилок, така установка є вирішальною у формуванні сценічної впевненості.

Серед базових технік позитивного мислення доцільно виокремити:

- Створення власного «словника підтримки» короткі афірмативні фрази, які студент повторює перед виступом або під час гри – повторення вголос або про себе коротких формул, що підсилюють віру у власні можливості (напр., *«Я готовий до виступу»*, *«Я контролюю свій стан»*).
- Метод «від третьої особи» – звернення до себе в уявному діалозі від імені підтримуючого внутрішнього «наставника» (*«Ти все підготував, ти можеш з цим впоратися»*).
- Робота з негативними установками – виявлення автоматичних думок і заміна їх нейтральними або позитивними.
- Когнітивне переозначення тривожних думок – трансформація негативних переконань у позитивні: замість *«Я не впораюсь»* – *«Я готувався і добре впораюсь з усіма завданнями»*; замість *«А раптом забуду ноти?»* – *«Я знаю, як відновити фрагмент і продовжити»*. Позитивне мислення формує конструктивну когнітивну установку щодо себе як виконавця, знижує силу деструктивної самокритики та сприяє підвищенню емоційної витривалості у процесі публічного виступу. Використання афірмацій, концентрація на процесі виконання є важливими складовими внутрішньої мобілізації студента і підвищення його мотиваційної залученості.
- Фокус на процес, а не на результат – установка на глибоке музичне переживання і комунікацію з аудиторією, а не на безпомилковість чи очікувану оцінку. Така установка знижує рівень зовнішньої залежності та підвищує ступінь особистої включеності у виконання.

Результати впровадження візуалізаційних і когнітивно-позитивних практик свідчать про їхню здатність покращувати якість репетиційного процесу, стабілізувати психоемоційний стан під час виступу, а також сприяти формуванню цілісного сценічного образу виконавця. Особливо важливо, щоб ці

техніки інтегрувалися у щоденну підготовку студента і не розглядалися як разові заходи.

Таким чином, техніки візуалізації та позитивного мислення мають розглядатися не лише як допоміжні психологічні засоби, а як невід’ємна частина фахової фортепіанної підготовки. Їх системне застосування (формуючи у здобувачів навички усвідомленого управління емоційним станом та когнітивною концентрацією перед публічним виступом) сприяє розвитку впевненої, самостійної, сценічно зрілої виконавської особистості.

3.4. Роль самооцінки і самопідтримки

Однією з ключових складових психологічної підготовки до публічного виступу є формування стабільної самооцінки та здатності до внутрішньої самопідтримки. Стабільна самооцінка є базовою умовою формування психологічної готовності студента до публічного виступу. Самооцінка визначає не лише рівень впевненості, виконавської свободи й здатності до сценічної мобілізації, а й безпосередньо впливає на сценічну поведінку виконавця, якість інтерпретації та ступінь емоційної відкритості в умовах соціального спостереження. «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 наявністю 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 власних силах» [19, с. 67]. Для багатьох студентів характерною є тенденція до гіперкритичності, порівняння себе з більш досвідченими виконавцями або орієнтація на зовнішню оцінку (викладача, журі, публіки) як домінантне джерело самовизначення. Такий підхід, за відсутності сформованих механізмів самопідтримки, нерідко призводить до внутрішнього блокування виконавського

потенціалу, виникнення сумнівів у власній компетентності та уникання публічної активності.

Здатність до позитивної самооцінки формується за умови стабільного емоційного середовища, можливості прийняття помилки як навчального ресурсу, а також наявності досвіду успішної взаємодії з публікою. Саме тому на початкових етапах сценічної практики доцільно створювати умови для формування адаптивного образу «Я-виконавець», який спирається на рефлексивне усвідомлення своїх сильних сторін і зон розвитку.

Важливим є поступовий перехід від зовнішнього оцінювання до внутрішнього референта, коли студент вчиться бачити себе як динамічного суб'єкта виконавського процесу, здатного до зростання, експерименту та саморозвитку. Позитивна динаміка самооцінки передбачає розвиток рефлексії та стимулювання фокусування на особистісному зростанні, а не лише зовнішніх оцінках.

Формування позитивної самооцінки передбачає такі завдання:

- розширення уявлення про успіх як багатогранне явище (не лише «відсутність помилок», а й артистична щирість, зв'язок з аудиторією, інтерпретаційна глибина);
- регулярне обговорення творчих успіхів після виступів: «що вдалося», «де відчував себе впевнено»;
- активне використання рефлексивних технік (щоденник виконавця, аналітичні таблиці, вербальні афірмації);
- уникнення деструктивного порівняння з іншими: фокус на особистісній динаміці;
- стимулювання самоаналізу в форматі «питання до себе», а не «самозвіт перед викладачем».

Самопідтримка у сценічній ситуації – це здатність створити внутрішнє середовище, яке забезпечує стабільність виконавської дії навіть за умов зовнішнього тиску. У студентській практиці вона реалізується через інтерналізовані стратегії, серед яких:

- використання внутрішнього діалогу з елементами підтримки («Я підготувався якнайкраще», «Я маю право на помилку»);
- спогад про позитивний досвід минулих виступів;
- закріплення ритуалів заспокоєння (дихання, ментальні «якорі», афірмації);
- уявна присутність образу, що підтримує (викладача, друга, авторитетного музиканта).

Важливо розуміти, що самопідтримка не є уникненням відповідальності, а навпаки – виявом психологічної зрілості, що дозволяє утримувати емоційний баланс і зберігати виконавську суб'єктність у стресових умовах. На магістерському рівні самооцінка трансформується у компонент професійної ідентичності, що потребує цілеспрямованого розвитку здатності до аргументованої інтерпретації, самопрезентації та відповідальності за художній результат. Студент має усвідомлювати свій стиль, виконавське кредо, етичні орієнтири в професії. Самооцінка переходить у площину професійної автономії, здатності аргументувати свої інтерпретаційні рішення, а також відповідати за їх художню переконливість.

Таким чином, роль самооцінки і самопідтримки в психологічній підготовці до публічного виступу є ключовою. Їх формування має бути цілеспрямованим процесом, що передбачає не лише корекцію виконавських навичок, а й розвиток внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті завдання полягає у формуванні підтримувального середовища, яке сприятиме психологічній автономії студента, розвитку внутрішньої мотивації та стійкої самооцінки як ресурсу для подолання сценічних бар'єрів.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ

У розділі надано практичні прийоми подолання сценічного хвилювання у студентів під час фортепіанного виступу, що зумовлено необхідністю трансформації психологічної вразливості студентів у внутрішню виконавську впевненість через цілеспрямовану систему вправ, ритуалів, тренінгових та когнітивних практик.

У розділі висвітлено комплексні психофізіологічні, поведінкові та когнітивні методи, адаптовані до індивідуальних потреб і психотипів студентів. Акцент зроблено на формування навичок тілесної саморегуляції, психоемоційної стабілізації, а також сценічної адаптивності як важливих компонентів професійного становлення піаніста. Особливу увагу приділено практиці мікровиступів, застосуванню візуалізаційних технік, роботі з внутрішнім діалогом та використанню гри як засобу зниження напруження.

4.1. Дихальні вправи та м'язова релаксація

Сценічне хвилювання у студентів-піаністів найчастіше проявляється через психофізіологічні симптоми: тремор, спазми м'язів рук і плечового поясу, прискорене дихання, порушення координації. Саме тому опанування техніками дихальної саморегуляції та м'язового розслаблення є ключовим інструментом у роботі над стабілізацією виконавського стану перед виходом на сцену. Дихальні техніки та м'язова релаксація є базовими інструментами формування психофізіологічної стійкості виконавця, особливо на ранніх етапах сценічної практики.

Різноманітні техніки релаксації можуть допомогти зменшити прояви страху сцени. Уміння розслаблятися під час обмірковування, підготовки або проведення репетиції зменшує відчуття страху і не дає йому заважати під час виступу. До прикладу, до технік релаксації належать:

— таємний тапінг;

Це почергове натискання на подушечки кожного пальця. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення.

- протитривожне дихання.

Це дихання, при якому ви супроводжуєте поглядом квадратний чи прямокутний предмет: погляд з першого кута до другого на рахунок “1” (початок вдиху), з другого до третього на рахунок “2”, з третього до четвертого на рахунок “3”, з четвертого назад до першого на рахунок “4”. Потім потрібно видихати та знову супроводжувати поглядом кути прямокутника на рахунок від “1” до “4”. Техніки релаксації допомагають контролювати дихання, знизити частоту серцевих скорочень та зменшити напругу у м’язах» [3].

З наукової точки зору, дихання виступає як міст між свідомістю і тілом, впливаючи на автономну нервову систему. Глибоке діафрагмальне дихання активізує парасимпатичний відділ, знижуючи рівень кортизолу (гормону стресу) та нормалізуючи серцевий ритм, що дозволяє «заземлити» переживання, сконцентрувати увагу та знизити фізичне напруження.

Доцільним є систематичне впровадження у навчальний процес таких дихальних практик:

- Метод «квадратного дихання» (4-4-4-4): вдих на 4 рахунки, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4. Повторюється 4–6 циклів перед виступом.
- Дихання «на рахунок 7–11»: вдих на 7 рахунків, видих – на 11. Сприяє глибокому розслабленню, зменшує серцеву частоту.
- Фокусне дихання з ментальною формулою: на вдиху – «я приймаю», на видиху – «я відпускаю» (тривогу, сумнів тощо).

Паралельно з дихальними вправами, ефективним є застосування прогресивної м’язової релаксації, розробленої Е. Джейкобсоном [46]. Метод передбачає почергове напруження та розслаблення основних м’язових груп (плечі, руки, кисті, шия), що сприяє усвідомленню та нейтралізації тілесних затисків.

Особливу увагу слід приділяти тим ділянкам, які безпосередньо впливають на якість фортепіанного виконання:

- Плечовий пояс і передпліччя: надмірне напруження знижує рухову свободу і точність звуковидобування.

- Зап'ястя та пальці рук: релаксація дозволяє уникнути моторного спазму та передчасної втоми.
- М'язи ший та спини: стабілізація постави формує відчуття «центру» виконавця.

Розслаблююча практика м'язово-дихального комплексу перед виступом не лише фізіологічно знижує хвилювання, але й психологічно «налаштовує» виконавця на контроль над власним станом, активізуючи внутрішні опори. Навички регульованого дихання та тілесного розслаблення сприяють зменшенню соматичних проявів тривожності, поліпшують концентрацію уваги та якість виконавської моторики.

Перед академічними заліками, відкритими уроками або конкурсними виступами студентам необхідно включати дихально-рухову гімнастику як складову репетиційного процесу. Довготривала практика сприяє підвищенню соматичної обізнаності, формуванню тілесного самоконтролю та збереженню виконавської цілісності навіть у стресових умовах. Системне впровадження дихально-розслаблювальних технік у навчальний процес дозволяє опанувати навички саморегуляції перед публічним виступом. Завдання студента-піаніста полягає у поступовому формуванні усвідомленого ставлення до роботи з тілом і диханням як до невід'ємної частини професійної підготовки до сцени. у цьому контексті доцільним є створення ритуалів підготовки до виступу, що включають елементи дихальної гімнастики та релаксації як складові сценічного налаштування.

Таким чином, дихальні вправи та м'язова релаксація є не лише засобами зниження сценічної тривожності, а й важливим елементом формування професійної психофізіологічної готовності студента до публічного виконання на фортепіано.

4.2. Психофізіологічні тренінги перед виходом на сцену

Психофізіологічна стабільність виконавця є ключовим чинником успішного публічного виступу, на всіх етапах професійної фортепіанної підготовки. «На музично-виконавську діяльність великий вплив має

психологічна установка, як несвідома психічна складова, яка лежить в основі творчої активності музиканта-виконавця. Ця несвідома установка є готовністю нахилу суб'єкта до дії очікуючи задовільні умови у певній ситуації. Досить часто ця установка може створюватися в процесі досвіду роботи на сцені. У музично-виконавській діяльності психологічна установка мобілізує творчі здібності особистості, хоча досить часто вони не усвідомлюються самим музикантом» [2, с. 25]. Саме тому психофізіологічні тренінги мають стати обов'язковим етапом психологічної підготовки студента до публічного виступу. Психофізіологічні тренінги перед виходом на сцену мають не лише корекційний, але й превентивний характер, оскільки їх впровадження дозволяє знизити інтенсивність проявів гострої тривожності, зберегти контроль над тілом і звуком, актуалізувати внутрішній емоційно-художній намір виконавця, а також сприяє активізації внутрішніх ресурсів організму, зниженню тривожності та стабілізації виконавської уваги.

Психофізіологічні тренінги – це система короткочасних, але цілеспрямованих дій, які допомагають організму перейти з мобілізуючого стану «стресу» у стан керованої активності. У методичному контексті вони виконують адаптивну функцію – готують психіку та тіло до виходу в соціальний простір сцени, де зростає інтенсивність зовнішнього спостереження й оцінювання.

Цілі психофізіологічного тренінгу:

- зниження надмірного емоційного та тілесного напруження;
- активація виконавської енергії та концентрації;
- профілактика помилок, спричинених тривогою;
- формування стабільної тілесної підтримки музичного мислення.

Психофізіологічні тренінги включають комплекс дій, що активують адаптаційні ресурси організму в короткочасний період до моменту виступу. Основними методичними компонентами психофізіологічної підготовки є:

1. Дихальна регуляція (діафрагмальне дихання)
Глибоке, повільне дихання активізує парасимпатичну нервову систему, що нейтралізує вплив адреналінової активації, властивої сценічному хвилюванню.

Ефективними є техніки дихання по квадрату (4-4-4-4), «3-2-5» (вдих 3 сек – затримка 2 – видих 5) або подвійного видиху. Ці методи можна використовувати за 10–15 хвилин до виступу у поєднанні з внутрішньою візуалізацією перших фраз твору.

2. Прогресивна м'язова релаксація (метод Е. Джейкобсона)
Виконується за принципом: напруга – утримання – розслаблення. Почергове стискання і розслаблення основних м'язових груп (плечі, шия, передпліччя, кисті, живіт, ноги) забезпечує вивільнення м'язових затисків, які обмежують свободу гри. Рекомендується виконувати сидячи, із заплющеними очима та зосередженням уваги на тілесних відчуттях.

3. Методика «заземлення»
Сприяє відновленню тілесної присутності в моменті. Студент фіксує увагу на точках опори (контакт стоп із підлогою, тіла – з стільцем), а також на відчуттях дотику до клавіш. Ця техніка допомагає перевести увагу з уявного майбутнього (очікування помилки, страх публіки) на реальну «тут-і-зараз» взаємодію з інструментом.

4. Темпоритмічна адаптація
Вправа передбачає виконання кількох фраз основного репертуару у повільному темпі з фокусом на якість звучання і відчуття темпоритму. Це стабілізує виконавський темп, сприяє «зчепленню» дихання з музикою, знижує фрагментацію уваги.

5. Психовізуалізація виконавського акту
Студент уявно відтворює послідовність дій: вихід на сцену, уклін, посадка, дотик до клавіш, перші звуки. При цьому активізуються зони головного мозку, відповідальні за моторну пам'ять і позитивні емоції. Утворюється виконавська «дорожня карта», що зменшує ступінь непередбачуваності ситуації.

6. Техніки внутрішнього самодіалогу (аутосугестія)
Перед виступом важливо активізувати позитивні когнітивні установки, які підкріплюють внутрішню впевненість (наприклад: «Я знаю музичний текст твору», «Я можу передати образ», «Моя гра позитивно впливає на слухачів»,

«Сцена – простір моєї творчої реалізації»). Це змінює тональність внутрішнього діалогу з критичної на підтримувальну.

Практичні рекомендації до застосування тренінгів:

- Регулярність: тренінги мають стати ритуалом, а не одноразовою акцією перед виступом.
- Індивідуалізація: студенти вирізняються за типом нервової системи, тому вправи варто підбирати з урахуванням особистісних реакцій на сцену.
- Тривалість: ефективною є 10–15-хвилинна послідовність, що передбачає чергування дихання, розслаблення, руху й уяви.

Уміння залишатися в тілесному контакті з інструментом, підтримувати дихальний ритм, не втрачати відчуття простору – це базові навички, які формуються не стихійно, а внаслідок системного психофізіологічного тренінгу. Саме ці стани визначають, чи буде виконання досконалим, інтерпретаційно переконливим або ж фрагментарним і напруженим.

Психофізіологічна стабілізація – це стан цілісної внутрішньої врівноваженості виконавця, який поєднує фізичну розслабленість, зосередженість, контроль над диханням і рухами, а також психологічну готовність до взаємодії з публікою, що у контексті сценічної поведінки виступає передумовою впевненої, пластично-виразної та інтерпретаційно цілісної виконавської дії.

Для фортепіанної спеціалізації стабілізація набуває особливого значення через сольний характер виступів, складність моторних завдань і відсутність постійного зорового контакту з аудиторією. У такій ситуації саме тілесно-психічна узгодженість виконавця стає основою його сценічної присутності.

Основні складові психофізіологічної стабілізації:

1. Опора на дихання як регулятор темпоритму та емоційного фону. Ритмічне, усвідомлене дихання є своєрідним «якорем» для уваги виконавця. Воно дозволяє підтримувати внутрішній темп твору, модулювати динаміку та фразування, а також діяти як індикатор психоемоційного стану. Порушення

дихального ритму (затримка, поверхнєве дихання) є першими маркерами дезорганізації під впливом хвилювання.;

2. Підтримка моторної цілісності та збереження рухової свободи

Фізіологічна свобода рук, плечового поясу, корпусу – необхідна умова ефективного фортепіанного виконавства. Напруження у зап'ястях, надмірне стискання пальців, ригідність у плечах – ознаки психомоторної дезадаптації, що потребують термінового тілесного втручання (через мікрорухи, потряхування кистей, відновлення опорного положення корпусу).;

3. Концентрація уваги на внутрішньому музичному потоці, а не на зовнішніх подразниках;

Один із показників стабілізації – здатність не «вискакувати» думками з виконавської дії через страх публіки, очікування оцінки чи побоювання помилки. У стабільному стані виконавець зберігає відчуття потоку, у якому він одночасно контролює техніку, звук, динаміку й емоційний вектор виконання.;

4. Формування стабільної сценічної пластики

Поведінка на сцені – це невербальний рівень комунікації з публікою. Вона має бути спокійною, органічною, впевненою, але не демонстративною. Психофізіологічна стабільність проявляється у врівноваженій ході до інструмента, плавності посадки, відсутності різких жестів, а також у точному й зосередженому старті виконання.;

5. Внутрішня модерація зорового контакту

Хоча фортепіанна посадка не передбачає активного зорового контакту з публікою, студент повинен бути включеним у простір сцени – не ізольованим, а відкритим. Візуальне «відчуття присутності» аудиторії, навіть без прямого погляду, формує атмосферу музичного діалогу. Стабілізація тут означає здатність утримувати внутрішню відкритість без напруження або уникання.;

6. Контроль над початком і завершенням виконання

Саме перші секунди перед натисканням на клавіші є вирішальними у стабілізації виконавської дії. Відсутність поспіху, один-два глибокі вдихи, коротка пауза – усе це дозволяє перевести імпульс хвилювання у стан готовності. Аналогічно і

завершення твору має проходити у стані контрольованої релаксації, а не імпульсивного «втечі зі сцени».

Методичні шляхи розвитку психофізіологічної стабільності:

- регулярна робота з тілесним усвідомленням (body awareness) під час занять – аналіз відчуттів у пальцях, плечах, спині, контакт із лавкою, вага тіла;
- щоденне застосування мікроритуалів за кілька хвилин до початку гри (дихальні вправи, фокусування, афірмації);
- моделювання сценічної ситуації під час занять: вхід, уклін, посадка, пауза – як невід’ємні компоненти виступу;
- аудіо та відеозапис з метою візуального аналізу власної сценічної поведінки (жестикуляція, мікроміміка, поставленість рухів).

Психофізіологічна стабілізація – це не просто усунення хвилювання, а активне перетворення тривожного потенціалу в енергію художньої дії. Для студента – здобуття такої стабільності потребує не лише фізичної практики, а й емоційного дозрівання, розуміння власного тіла як інструмента виконання, а психіки – як партнера, а не супротивника. Систематичне впровадження психофізіологічних тренінгів в освітній процес формує у молодого піаніста сценічну витримку, тілесну свободу та виконавську усвідомленість, які є невід’ємними компонентами професійної ідентичності. Техніки дихання, релаксації, візуалізації та самодіалогу мають бути інтегровані в структуру підготовки до кожного виступу. Моделювати ситуації публічного представлення краще у межах безпечного навчального середовища, де можна застосовувати набуті навички саморегуляції у максимально природний спосіб.

4.3. Метод збільшення кількості виступів та розширення аудиторії

Одним з ефективних методів поступової адаптації студентів до публічної виконавської діяльності є впровадження мікровиступів – коротких, неформальних презентацій музичного матеріалу у контрольованому, психологічно безпечному середовищі. Такий підхід базується на принципах систематичної десенсибілізації до сцени, згідно з якими поступове зіткнення з

викликом (публічністю) уникає перевантаження психіки, водночас формуючи відчуття контролю та впевненості.

«Особливу роль також відіграє регулярність виступів. Якщо музикант грає складну програму (як технічно, так і художньо), але довго не виступав, слід попередньо обіграти її в більш комфортній обстановці: в присутності друзів і колег, створивши при цьому умови, максимально наближені до концертних (при яскравому освітленні, з відкритою кришкою рояля, в концертному одязі тощо)» [12, с. 78-79]. Нетривалі часті виступи можуть проходити в рамках відкритого уроку, внутрішнього академічного концерту, репетиційного прослуховування чи просто у присутності одного-двох слухачів. Основна мета – не оцінка якості гри, а звикання до самої ситуації публічного виконання, що включає: вихід до інструмента, контакт із глядачем, відчуття власної присутності на сцені.

Цей процес є критично важливим для формування у студента досвіду подолання психологічного бар'єру між особистим (інтимним) простором інтерпретації музики та її реалізацією в соціальному (публічному) вимірі. У рамках мікровиступу знімається фактор надмірного очікування або страху перед оцінкою, що дозволяє зосередити увагу на відчуттях власного тіла, на психофізичному стані у моменті гри, а також на розвитку первинної навички «бути в присутності інших» у стані виконання.

Крім того, практика мікровиступів сприяє поступовому переходу від внутрішньоорієнтованого музичного мислення до інтерактивної форми виконавської комунікації. Студент починає усвідомлювати себе не лише як інтерпретатора, що відтворює текст, а як комунікатора, що створює зв'язок із аудиторією – навіть якщо вона складається лише з кількох осіб. Відбувається розвиток здатності контролювати власну увагу, підтримувати зібраність, чути себе і водночас бути відкритим до простору залу.

Особливо важливо, що регулярні виступи надають студенту можливість тренувати стабільність психоемоційного стану в умовах легкого стресу, без перевантаження нервової системи. Саме через таке безпечне і поступове

загартування виконавця формується толерантність до сцени як до природного робочого середовища, а не як до джерела потенційної загрози.

Надалі, з підвищенням стійкості студента до сценічного стресу, доцільним є поступове розширення аудиторії: від малих груп (одногогрупники, інші студенти кафедри) до викладацької аудиторії, а згодом – до публіки у рамках відкритих академічних заходів та до конкурсної або позаакадемічної сцени. Такий поетапний підхід забезпечує адаптивне зростання емоційного навантаження, дозволяючи виконавцю інтегрувати набуті навички в більш складні умовні ситуації.

Розширення аудиторії при цьому має супроводжуватися паралельним зростанням складності як музичного матеріалу, так і комунікативного простору, у якому перебуває студент. Важливим є те, що кожен новий рівень публічності не стає для здобувача «стресовим проривом», а функціонує як логічне продовження вже знайомого середовища. Зокрема, виступи в закладі освіти (на факультеті, кафедрі тощо) дозволяють зберігати базове почуття безпеки, водночас створюючи ситуацію контрольованої відповідальності. Участь же в публічних заходах, де присутні незнайомі слухачі, викладачі з інших кафедр або представники позаакадемічного музичного простору, сприяє формуванню справжньої сценічної впевненості, оскільки студент вчиться керувати не лише інструментом, а й емоційною напругою від соціального оцінювання.

На цьому етапі змінюється характер внутрішнього діалогу виконавця: від орієнтації на очікування викладача чи колег – до самостійної відповідальності за музичну комунікацію із слухачем. Це передбачає розвиток здатності до персонального мислення в сценічному просторі, вміння залишатися у фокусі художньої задачі навіть у присутності оцінювального або емоційно пасивного залу.

Крім того, зростання масштабу аудиторії вимагає рефлексивного ставлення до власного психофізичного стану, зокрема, вміння ідентифікувати зміну тілесних відчуттів, темпу дихання, м'язової напруги, характеру внутрішніх думок до, під час і після виступу. Це стає можливим лише за умови системної

роботи з мікровиступами, які виступають як «психологічні тренажери» для поступової десенсибілізації до сцени.

Таким чином, розширення аудиторії повинне відбуватися не інтуїтивно чи випадково, а як складова цілісної стратегії, що враховує індивідуальну динаміку студента, його попередній досвід, рівень тривожності, тип темпераменту та особистісні механізми подолання стресу. Важливим є не лише кількісний, а й якісний контроль над кожним етапом: не варто переходити до нового рівня публічності, доки не буде сформована стійка, позитивна модель переживання сценічного досвіду на попередньому.

Особливе значення мають наступні елементи мікровиступів:

- Попереднє обговорення цілей виступу: замість фокусування на безпомилковості, акцент робиться на емоційній присутності та контактності з аудиторією;
- Рефлексивна частина після виступу: студент формулює власне враження, відзначає моменти впевненості й зони дискомфорту, фіксує динаміку змін у власному сприйнятті сцени;
- Формування позитивного досвіду сценічної присутності: регулярні короткі виступи сприяють створенню внутрішньої моделі успішного сценічного перебування та формує виконавський ритм, що допомагає студенту виробити передбачувані моделі саморегуляції перед виходом на сцену;

Таким чином, метод мікровиступів є важливим елементом комплексної психологічної підготовки до публічного виконання, що дозволяє студенту формувати навички емоційної стабільності, концентрації та впевненого самовираження в умовах поступово ускладненого сценічного середовища, а також дозволяє поступово знижувати бар'єр тривожності шляхом контролю за обсягом і складністю аудиторного впливу.

РОЗДІЛ 5. ОНЛАЙН-РЕСУРСИ, КУРСИ, ВІДЕО

В умовах цифровізації музичної освіти та зростання воєнної загрози, онлайн-ресурси стають невід'ємним інструментом психологічної підготовки здобувачів вищої музичної освіти до публічних виступів. Особливої актуальності онлайн-ресурси набувають для студентів, яким не вистачає внутрішньої впевненості та досвіду сценічної саморегуляції. Онлайн-формати дозволяють компенсувати ці прогалини завдяки доступу до знань, практичних вправ, майстер-класів та методик, які раніше були недосяжними у межах традиційного аудиторного навчання.

Доцільно виокремити кілька основних категорій цифрових ресурсів, які можуть бути корисними у процесі психологічної підготовки:

1. YouTube-канали професійних виконавців і музичних психологів.
2. Відео-виступи сучасних піаністів і педагогів на теми: «як впоратись із хвилюванням перед сценою», «типові помилки початківців на концертах», «рекомендації з налаштування перед виходом на сцену».

Рекомендовані канали:

- *The Mindful Musician* (про усвідомлене музикування і роботу з тривожністю);
- *Dr. Noa Kageyama* (психолог Джульєрдської школи, автор блогу *The Bulletproof Musician*);

3. Медитативні та релаксаційні аудіо/відео-практики. Додатки типу *Calm*, *Insight Timer*, *Headspace* або *Medito* пропонують: дихальні вправи для заспокоєння перед виступом; короткі медитації для зосередження; аудіоінструкції з тілесного заземлення.

Такі практики особливо ефективні у фазі передвиступної тривоги (за 10–30 хв до виходу на сцену).

4. Спільноти та форуми для музикантів

Участь у онлайн-спільнотах (наприклад, *Pianoworld Forum*, групи Facebook «Music Performance Anxiety Support Group») сприяє: обміну досвідом;

зниженню почуття ізолюваності; отриманню підтримки від однолітків або професіоналів.

5. Онлайн-сервіси індивідуальної психологічної підтримки
Для студентів, які потребують більш глибокої роботи з тривожністю або самокритикою. Такі сервіси пропонують онлайн-консультації зі спеціалістами, зокрема й тими, хто спеціалізується на роботі з митцями та сценічним стресом.

6. Вебінари, онлайн майстер-класи та конференції
Участь у дистанційних заходах із провідними музикантами, педагогами та психологами дозволяє не лише отримати нові знання, а й побачити модель спокійного, впевненого сценічного мислення.

Доцільність інтеграції онлайн-ресурсів у навчальний процес полягає в тому, що вони забезпечують багатоаспектний вплив на студента: когнітивний (знання), емоційний (натхнення, підтримка), поведінковий (практики, вправи), а також комунікативний (спілкування з однодумцями). Завдяки гнучкості цифрових платформ, студент має змогу самостійно обирати формат і темп навчання, повторювати матеріал, закріплювати навички й отримувати підтримку поза межами академічного середовища.

Особливо важливо, що в умовах дистанційного або змішаного навчання онлайн-ресурси частково компенсують нестачу індивідуального психолого-педагогічного супроводу. Вони дають змогу урізноманітнити форми взаємодії з музичним матеріалом, впровадити практики усвідомленості (mindfulness), розширити уявлення студента про сучасні підходи до сценічної підготовки. Крім того, регулярне використання цифрових інструментів стимулює розвиток автономного мислення, критичної оцінки джерел і навичок саморефлексії – компетентностей, що є важливими не лише для сценічної реалізації, а й для формування сталого професійного розвитку музиканта в цифрову епоху.

Інтеграція онлайн-ресурсів у систему фортепіанної підготовки, таким чином, не є епізодичним доповненням до традиційного навчання, а виступає необхідною складовою сучасної виконавської освіти, орієнтованої на

психологічну витривалість, гнучкість мислення та стійку мотивацію студентів у контексті зростаючих сценічних та соціокультурних викликів.

Таким чином, онлайн-середовище створює умови для автономного професійного розвитку студента, посилюючи його здатність до самоосвіти, критичної рефлексії та усвідомленого управління власним психологічним станом. Участь у цифрових спільнотах, форумах та групах підтримки сприяє зниженню емоційної ізоляції, формуванню почуття належності до професійного кола та підвищенню мотивації до розвитку.

ВИСНОВКИ

Психологічна підготовка до публічного виступу є однією з ключових складових професійного становлення піаніста. Сценічне самопочуття музиканта формується не спонтанно, а в результаті послідовної психологічної роботи, що охоплює як розвиток навичок емоційної саморегуляції, так і формування внутрішньої мотивації до публічного висловлювання через музику.

Публічний виступ у професійній діяльності піаніста – не лише форма мистецької комунікації, а й складний інтегративний акт, який поєднує технічні, інтерпретаційні, психофізіологічні та комунікативні аспекти. Підготовка до нього передбачає не лише засвоєння музичного тексту й технічне опанування матеріалу, але й розвиток емоційної стабільності, внутрішньої впевненості, здатності до вольової мобілізації, а також вміння взаємодіяти з аудиторією.

Системне включення психологічної складової у структуру фахової підготовки здобувачів вищої музичної освіти є надзвичайно важливим чинником забезпечення якості навчального процесу. Психологічна підготовка сприяє не лише подоланню ситуативних труднощів (страху сцени, напруження, виконавської скутості), але й формуванню довготривалих установок, які визначають характер творчої активності, здатність брати на себе художню відповідальність та витримувати публічний тиск.

На сучасному етапі розвитку вищої мистецької освіти особливо актуальним є завдання інтегрувати психологічні принципи в щоденну виконавську практику студента. Йдеться про необхідність формування навичок усвідомлення власних емоційних станів у підготовці до виступу, самоконтролю, керування хвилюванням, а також здатності використовувати власні емоції як ресурс для поглиблення художньої інтерпретації.

Перешкоди у сценічному зростанні мають системний характер: дефіцит досвіду публічного музикування; підвищений рівень тривожності; нестійка самооцінка; невизначеність виконавської позиції – все це істотно впливає на якість реалізації інтерпретаційного задуму, уповільнюють розвиток артистичної

самостійності та можуть перешкоджати повноцінному залученню студента до концертного процесу.

Наявність типових психологічних труднощів у студентів – таких як емоційна напруга, невпевненість у собі, страх сцени або залежність від оцінювання – є природним наслідком входження в соціально-професійну ситуацію. Однак саме на цьому етапі важливо закласти основи здорового виконавського мислення та сформувані адекватні установки щодо сцени, самоподачі, сприйняття публіки та художньої відповідальності. Нехтування цим аспектом нерідко призводить до закріплення неадаптивних стратегій поведінки, хронічного сценічного хвилювання, уникнення відповідальних виступів або ж перенесення акценту з художнього змісту на зовнішні формальні оцінки.

Реакції студентів на публічні ситуації демонструють широкий спектр інтерпретацій: від ентузіазму й азарту – до паралізуючої тривоги, апатії чи внутрішнього блокування. Ці реакції залежать як від індивідуального темпераменту, так і від попереднього виконавського досвіду, рівня педагогічної підтримки, контексту самоусвідомлення та загальної атмосфери в освітньому середовищі. Відповідно, психологічна адаптація до публічної виконавської діяльності має розглядатися як один із ключових етапів формування виконавської ідентичності студента.

Особливого значення набуває розуміння того, що сценічна впевненість – це не вроджена властивість, а набута компетентність, що розвивається завдяки цілеспрямованому навчанню, досвіду мікросценічних ситуацій, формуванню позитивної рефлексії та усвідомленню інтерпретаційного змісту музичного твору. Впевненість на сцені не означає відсутності хвилювання, а полягає у здатності контролювати емоційну напругу, спрямовувати її в конструктивне русло та не втрачати контакт із музичним мисленням під тиском публічного простору.

У цьому контексті психологічна підготовка розглядається не як реакція на вже наявні труднощі, а як превентивний інструмент, що формує ресурсну основу для подальшої виконавської стабільності, сценічної стійкості та емоційної

відкритості. Психологічна підготовка має забезпечити студенту мінімально необхідний психоемоційний захист і дати можливість з перших кроків розглядати сцену як простір вираження, а не загрози. На магістерському рівні ця робота трансформується у цілеспрямоване вдосконалення індивідуальних стратегій сценічної поведінки, що передбачає глибший рівень усвідомлення власних психологічних механізмів, здатність до професійної рефлексії та вищий ступінь виконавської автономії.

Успішна психологічна адаптація до публічної виконавської діяльності не обмежується короткостроковим подоланням сценічного хвилювання. Вона вимагає глибокої трансформації внутрішнього ставлення до виступу як до форми професійного самовираження, а не виключно як до процедури демонстрації технічної майстерності. У цьому сенсі розвиток психологічної готовності до сцени – це не ізольована допоміжна діяльність, а повноцінна освітня ціль, яка має бути інтегрована у всі рівні фахової підготовки піаніста.

Розбудова такої готовності передбачає не лише корекцію страхів чи тривожності, а й розвиток виконавської рефлексії, цілісного сценічного «Я», здатності до емоційної гнучкості й усвідомлення себе як носія музичного змісту. Йдеться про виховання у студента активної, не реактивної, а ініціативної виконавської позиції – коли інтерпретація постає не як підпорядкування «правильному» канону, а як відповідальне, особистісне і переконливе художнє висловлювання.

Особливої значущості в цьому процесі набуває стратегічне моделювання виконавських ситуацій, що дозволяє поступово нарощувати складність публічних завдань: від неформальних показів і відкритих уроків – до відповідальних академічних концертів, конкурсних програм, сольних виступів. Паралельно повинні розвиватися навички самоспостереження, внутрішнього діалогу, конструктивного аналізу досвіду – як позитивного, так і проблемного.

Психологічна підготовка має не лише допомогти здобувачу вищої музичної освіти впоратися з конкретною сценічною ситуацією, але й сформувати довготривалий внутрішній ресурс, який дозволить підтримувати стабільну

виконавську функціональність у стресових умовах професійної діяльності, включно з конкуренцією, емоційним виснаженням, щільним концертним графіком тощо.

Таким чином, успішне формування психологічної готовності до публічного виступу в процесі професійної підготовки у фортепіанній сфері значно підвищує ефективність навчального процесу, сприяє розвитку внутрішньої свободи у сценічному самовираженні, зміцнює позитивну виконавську ідентичність та закладає основи для стабільного концертного зростання у подальшій мистецькій діяльності студента.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Е. Ю. Підготовка студентів-музикантів до концертних виступів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 19, т. 3. С. 15–17.
2. Барчі Б. В., Боднар Г. І. Психологічні аспекти становлення музиканта: аналіз стресогенних чинників. *Scientific Journal Virtus*. 2018. Вип. 29. С. 24–27.
3. Бей А. 5 хвилин сорому та хвилювань, або як подолати страх сцени. *Українська правда*. 2024. URL: <https://surl.li/fsnucp>
4. Богомаз Т. В. Публічний виступ – як стресова ситуація. *Вісник студентського наукового товариства* : зб. наук. пр. студентів, магістрантів і аспірантів. Ніжин. держ. ун-т імені Миколи Гоголя. Ніжин, 2018. С. 267–270.
5. Бойчук І. І. Психологічні передумови концертного виступу музиканта-інструменталіста. *Актуальні питання психотерапії та психології* : зб. матеріалів XXIV наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Чернівці, 2018. С. 30-33.
6. Гризоглазова Т. Особливості підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва до публічного виконання музичних творів. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2021. Вип. 40, т. 1. С. 270–274.
7. Грінченко А. М. Методика формування музично-виконавського самоконтролю майбутніх учителів музики в процесі навчання гри на фортепіано : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Сум. держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка. Суми, 2018. 278 с.
8. Гулей Я. Ю. Психологічні детермінанти скованості на сцені та засоби її подолання. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 179–183.
9. Дубовий З. С. Стрес-менеджмент на заняттях з дисципліни «Музично-виконавський практикум». *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2024. № 4. С. 34–41.
10. Єзан І. Поради, які допоможуть дитині подолати страх публічних виступів // *Атмосферна школа* : школа дистанційного навчання : блог. 2025. URL: <https://surl.li/kzbfiw>
11. Журавська Л. Причини надмірного естрадного хвилювання: теоретичні аспекти проблеми фобій музичного виконавства. *Молодь і ринок*. 2016. № 4. С. 124-130.
12. Кльоц І. В. Як побороти страх сцени? *Стратегічні напрямки розвитку мистецької педагогіки та виконавства у контексті сучасних освітніх перетворень*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Ніжин, 7–8 травня 2019 р.). Ніжин. держ. ун-т імені Миколи Гоголя, Нац. муз. акад.. України ім. П. І. Чайковського. Ніжин, 2019. С. 77–79.

13. Козюра Т. М. Підготовка юних піаністів до публічних виступів : метод. розробка. *Музична школа ім. М. Кондратюка*. На урок : освітній проект. URL: <https://surli.cc/xgchov>
14. Кондаш О. Хвилювання – страх перед випробуванням. пер. зі словацької. Київ : Радянська школа, 1981. 169 с.
15. Кремешна Т. І. До проблеми сценічного хвилювання у музикантів-виконавців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти. 2013. Вип. 14. С. 84-88.
16. Кривицька Т. Спеціальний музичний інструмент (фортепіано): основні етапи роботи над художнім твором : метод. рек. Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 19 с.
17. Ксьондзик О. І. Проблема сценічної тривоги музикантів крізь призму зарубіжних досліджень. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 3. С. 30-38.
18. Лисюк С., Лисюк Є. Проблема сценічного хвилювання студентів-піаністів. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка*. Дрогобич, 2020. Вип. 29, т. 5. С. 126-131.
19. Макарова Н. В. Феномен сценічного бар'єру у виконавській практиці піаніста-виконавця. *Вісник Маріупольського державного університету*. Серія : Філософія, культурологія, соціологія. 2022. Вип. 23. С. 66-75.
20. Малихіна І. О. Подолання сценічного стресу музиканта-виконавця : доповідь. *Іванівська дитяча музична школа*. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100e7kg-9754.docx.html>
21. Мелешко С., Бірюк С. Психолого-педагогічні передумови успішного виступу юного виконавця. *Естетика і етика педагогічної дії*, 2016. Вип. 14. С. 134–142.
22. Міщанчук В. М. Сучасні методи подолання естрадного хвилювання майбутніми вчителями музичного мистецтва під час публічного виступу. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 195. С. 101-106.
23. Моїсєєва М. Музичне виконавство: сутність, методологія, практика. *Сучасна музика в сучасному світі : зб. наук. пр.* Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2012. Вип. 2. С. 74-76.
24. Папп Е. Й. Страх сцени у музиканта та шляхи його подолання. URL: <https://umfkzador.uz.ua/uploads/gallery/strah-sceny-u-muz.pdf>
25. Полубоярина І. І. Психологічне дослідження музично-виконавської діяльності. *Вісник Житомирського державного університету*. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Житомир, 2012. Вип. 63. С. 139-143.

26. Психологічні особливості підготовки піаніста до концертного виступу. URL: <https://surl.li/fmkvrh>
27. Разон І. В. Психолого-педагогічні особливості підготовки учнів у класі фортепіано до концертних виступів. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01006nco-98b2.docx.html>
28. Самойлова Ю. О., Щербак Т. І. Психологічні аспекти сценічного хвилювання музиканта. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матер. міжнар. конф. Херсон, 2019. Вип. 1(16). С. 241-242.
29. Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: психодіагностичний інструментарій. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 102-107.
30. Саннікова А. О. Сценічні переживання виконавця: психологічний нарис. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 129-134.
31. Смородська М. М., Смородський В. І. Робота над подоланням сценічного хвилювання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців мистецького профілю. *Мистецька освіта у міждисциплінарному вимірі* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., (4-5 черв. 2024 р., м. Харків). / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 49-52.
32. Соколова А. В. Страх сцени у музиканта та шляхи його подолання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 7/8. С. 77-81.
33. Сценічне хвилювання. *Вікіпедія* : вільна енциклопедія. URL: https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Сценічне_хвилювання
34. Тімакова Ю. С., Кьон В. В. Проблема сценічного хвилювання у підготовці студентів педагогічних університетів до виконавської діяльності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 3. С. 50-54.
35. Ткаченко Т. В., Шумська О. О. Підготовка студентів-ансамблістів до концертного виступу. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 1. С. 308-314.
36. Цепух І. Психологічні особливості підготовки студента-піаніста до публічного виступу. *Музичне мистецтво і культура*. 2022. Вип. 2, кн. 34. С. 154-165.
37. Чаплак М., Чаплак Я. Про подолання сценічного стресу музиканта-виконавця. *Персональний сайт психолога-консультанта Яна Чаплака*. 2015. URL: <http://yanchaplak.com/ua/psykholohichna-dopomoha/46-stsenichnyi-stres.html>
38. Черняк Є., Котова Л., Йоркіна Н. Індивідуально-психологічні особливості інструменталістів як умова професійного розвитку майбутнього музиканта. *Молодь і ринок*. 2023. № 5. С. 128-133.

39. Шахрай О. Шляхи подолання сценічного хвилювання у виконавців інструменталістів : навч.-метод. Посібник. Луцьк. пед. коледж. Луцьк, 2023. 29 с.
40. Шумська О. О. Психологічна підготовка майбутнього педагога-музиканта до концертного виступу. *Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх професійно-педагогічних фахівців* : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (21 квіт. 2023 року) / Криворіз. держ. пед. ун-т. Кривий Ріг, 2023. С. 208-209.
41. Як впоратись з хвилюванням перед виступом: поради музикантам. *Музична абетка для всіх тих, хто хоче стати музикантом* : сайт. URL: <https://muzabetka.com.ua/yak-vporatys-z-hvylyuvannyam-pered-vystupom-porady-muzykantam.html>
42. Ян І. Психологічна готовність піаніста до концертно-сценічної діяльності як основа його виконавської стабільності. *Часопис Національної музичної академії України імені П.І.Чайковського*. 2023. № 1. С. 96-111.
43. Coffman Don D. An exploration of personality traits in older adult amateur musicians. *Research and Issues in Music Education (RIME)*. URL: http://findarticles.com/p/articles/mi_6954/is_1_5/ai_n28518487/
44. Kemp A.E. The personality structure of the musician. I. Identifying a profile of traits for the performer. *Psychology of Music*. 1981. Vol. 9 (1). P. 3-14.
45. Kemp A.E. *The Musical Temperament Psychology and Personality of Musicians*. Oxford: Oxford University Press, 1996. 256 p.
46. Torales, J., O'Higgins, M., & González, I. An overview of jacobson's progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 2020. 29(3), 17-23.

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ДО ПУБЛІЧНОГО ФОРТЕПІАННОГО ВИСТУПУ**

**Методичні рекомендації
для самостійної роботи здобувачів
першого (бакалаврського) та другого (магістерського)
рівнів вищої музичної освіти з фортепіанних освітніх компонентів
всіх освітніх програм спеціальності 025 «Музичне мистецтво»**

ОП: «Оркестрові духові та ударні інструменти», «Оркестрові струнні інструменти»,
«Музичне мистецтво естради», «Фортепіано», «Хорове диригування», «Народні
інструменти», «Народний спів», «Академічний спів», «Естрадний спів»

Укладачі:

Степанова Олеся Юріївна
завідувач кафедри фортепіано, кандидат мистецтвознавства, доцент

Рум'янцева Алла Юріївна
доцент кафедри фортепіано, кандидат мистецтвознавства, доцент

Видається в авторській редакції

Адреса видавця:
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education