

СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Коцюрба Н. Є.

*концертмейстер кафедри музичного мистецтва
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Коцюрба Б. Б.

*старший викладач циклової комісії народних інструментів
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради*

Коцюрба А. Б.

*студент I курсу факультету іноземної філології
Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Сценічне хвилювання – це психологічне явище, з яким стикається велика кількість людей, незалежно від віку, досвіду чи професії. Його відчують музиканти перед концертом, актори театру, викладачі на лекціях, студенти на екзаменах, тобто будь-хто, кому потрібно виступати перед іншими людьми. Публічні виступи є невід'ємною частиною професійної, академічної та культурної діяльності. Велика кількість людей стикається зі сценічним хвилюванням – станом емоційного напруження перед або під час виступу. Це явище привертає увагу психологів, фахівців у галузі педагогіки, сценічного мистецтва та комунікації, оскільки воно суттєво впливає на ефективність самовираження та взаємодії з аудиторією. У статті розглянуто феномен сценічного хвилювання як поширеної психологічної реакції на публічні виступи. Проаналізовано основні причини його виникнення, фізіологічні та емоційні прояви. Окреслено ефективні стратегії подолання сценічного хвилювання, які ґрунтуються на психологічній саморегуляції, підготовці та досвіді.

Метою цієї статті є аналіз природи сценічного хвилювання, його основних проявів і розгляд дієвих методів подолання цього стану.

Ключові слова: сценічне хвилювання, публічний виступ, страх, саморегуляція, дихальні техніки, візуалізація, впевненість.

Сценічне хвилювання є результатом реакції організму на стресову ситуацію, пов'язану з оцінкою і увагою з боку інших людей. Серед основних причин його виникнення виділяють страх помилки, негативної оцінки, критики або осуду, а також недостатню підготовку та низький рівень самооцінки. Сценічне хвилювання проявляється на різних рівнях: фізіологічному (прискорене серцебиття, тремтіння, сухість у роті, пітливість), психоемоційному (страх, тривожність,

невпевненість, паніка), когнітивному (порушення уваги, забудькуватість, зниження здатності до логічного мислення).

Існують дієві методи, які допомагають подолати сценічне хвилювання.

По-перше – якісна підготовка. Чим краще ми знаємо матеріал, тим впевненіше себе почуваємо. Ретельне вивчення та повторення знижує ризик помилок і підвищує відчуття контролю над ситуацією. Практика виступів перед дзеркалом або друзями моделює реальні умови та формує звичку. Афанасьєва Е.Ю. зазначає «Підготовка студентів-музикантів до концертних виступів має ґрунтуватися на загальних принципах теорії вольової регуляції поведінки в умовах стресових ситуацій, що включає три фази: мотиваційний стан, вольовий стан, післястресовий стан» [2, с. 17].

По-друге – дихальні вправи. Глибоке повільне дихання допомагає заспокоїтись і зосередитися. Техніки дихання ефективно знижують рівень стресу. Глибоке і повільне дихання допомагає зняти фізичне напруження. Наприклад, техніка «4-7-8» – вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд – допомагає заспокоїти нервову систему. Фізична активність перед виступом сприяє зняттю м'язової напруги та активізує тіло.

Третій метод – візуалізація успіху. Психологи радять уявити себе вже під час виступу: постава, чітка мова, позитивна реакція аудиторії. Мозок сприймає це як реальний досвід і допомагає сформувати внутрішню впевненість та налаштуватись на позитив. Уявіть собі, що ви вже успішно виступаєте, і зал вас підтримує. Ще один важливий момент – контроль думок. Надзвичайно важливо змінити внутрішній діалог. Замість негативних установок «Я все забуду», «Я зганьблюсь», варто говорити собі: «Я готовий», «Я можу це зробити», «Все буде добре», «Я добре підготувався», «Я маю право на помилку», «Я впораюсь» тощо. Заміна негативних установок на підтримувальні формулювання впливає на внутрішній настрій, знижує тривожність, допомагає не заціклюватися на страхах. Часто хвилювання виникає через надмірну увагу до себе: як я виглядаю, як звучить мій голос тощо. Якщо ж зосередитися на самому змісті виступу і бажанні поділитися ним з іншими, страх поступово зменшується.

І останнє – практика. Чим більше ви виступаєте, тим менше хвилювання відчуваєте. Досвід – найкращий вчитель. Як і в будь-якій справі, чим більше практики – тим менше страху. Варто демонструвати свої вміння частіше: спершу перед друзями чи родичами, потім перед невеликими групами. З часом публічні виступи стають звичною справою, а хвилювання – контрольованим. Регулярність появи доповідача або музиканта перед аудиторією, навіть у неформальних умовах, допомагає знижувати чутливість до стресу. Зосередження на змісті, цінності інформації для слухачів дозволяє відволіктись від власних страхів. «Завдання музиканта – працювати над собою, виховувати стійкість своєї психіки до зовнішніх і внутрішніх умов, детермінуючих публічні виступи. Успіх цієї роботи залежить від усвідомлення того або іншого емоційного стану, розуміння зв'язку між психічним станом і фізіологічною реакцією на нього» [1, с. 203].

Сценічне хвилювання – це природна і, до певної міри, корисна емоційна реакція, яка свідчить про відповідальне ставлення до виступу. Однак надмірна збудженість може стати серйозною перешкодою для ефективної комунікації. Саме тому важливо вчасно розпізнавати ознаки цього процесу та застосовувати відповідні методи саморегуляції.

Отже, сценічне хвилювання – це не слабкість і не перешкода, а природна реакція, яку можна і варто вчитися контролювати. Уміння керувати своїми емоціями – це не лише навичка публічних виступів, а й важливий крок до впевненості у собі, вільного самовираження та ефективної комунікації з іншими людьми. Запропоновані у статті стратегії подолання хвилювання можуть бути ефективно використані в освітньому процесі, професійній діяльності та творчому середовищі. Формування впевненості, розвиток навичок самоконтролю та усвідомлене ставлення до виступу сприяють покращенню комунікативної компетентності особистості.

Література:

1. Кириченко О. А., Кириченко Ю. М. Сценічне хвилювання: причини виникнення і способи подолання. *Вісник Закарпатської академії мистецтв*. 2019. Вип. 13. С. 202-207.
2. Афанасьєва Е. Ю. Підготовка студентів-музикантів до концертних виступів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. Т. 3. С. 15-17.
3. Педагогічний словник / за ред. дійсн. чл. АПН України М. Д. Ярмаченка. К.: Педагогічна думка, 2001. 514 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-500-9-64>

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кулікова С. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри мистецької освіти*

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Сучасний етап розвитку українського суспільства та світового культурного простору висуває нові вимоги до системи вищої музичної освіти. Глобалізаційні процеси, цифровізація, трансформація ринку праці та зміна соціокультурних запитів зумовлюють необхідність