

УДК 78.071.2-057.87:792.09:159.944.4
DOI 10.31654/2663-4302-2020-PP-1-79-84

Тімакова Ю. С.

викладач кафедри теорії музики і вокалу Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9776-0978>

СТАН СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ СТУДЕНТІВ-СПІВАКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРУ ТА ЙОГО ПРИЧИНИ

У статті розглядаються механізми виникнення сценічного хвилювання студентів-співаків до і під час виступу та даються методичні поради щодо управління їх психофізичним станом. Вони можуть бути корисними не лише для вокалістів, а й для всіх музикантів-виконавців, оскільки порушене коло питань значною мірою стосується психології музичної творчості. Стаття природно не претендує на вичерпне вирішення означеної проблеми, адже ціла низка питань виноситься на обговорення, що, у свою чергу, дає можливість і надалі досліджувати проблему різнобічно, керуючись рекомендаціями видатних музикантів-виконавців, педагогів та психологів.

***Ключові слова:** сценічне хвилювання; виконавці; педагоги-співаки; концертний зал; деструктивне, конструктивне, творче хвилювання; емоційні; нервово збудження; стрес; самооцінка; причина.*

Актуальність проблематики сценічного хвилювання є незаперечним фактом. Адже немає жодного виконавця, який би не усвідомлював важливість цієї теми у тій чи іншій мірі. Упродовж усього свого артистичного життя музиканти та представники сценічних професій можуть відчувати гостроту цього питання, особливо це стосується таких початківців, як, наприклад, студенти, що мають регулярно освоювати та виконувати навчальний репертуар. Іноді нездатність подолати страх публічних виступів змушує музично обдарованих людей взагалі відмовитись від кар'єри артиста. Тому й навчання співу студентів – як майбутніх учителів – у класі з постановки голосу слід здійснювати з урахуванням специфіки їхньої підготовки до співочо-виконавської та вокально-педагогічної діяльності.

Упродовж кількох століть тема сценічного хвилювання розглядається професійними музикантами-виконавцями, досліджується педагогами, методистами та науковцями, залишаючись, проте, невичерпною. Адже актуальність її доводиться тим, що будь-який виконавець, яким би великим сценічним досвідом він не володів, може потерпіти невдачу на сцені, не впоравшись із хвилюванням. Готовність до виступу залежить від адаптації нервової системи до будь-яких "несподіванок" на сцені, де й перевіряється швидкість реагування виконавця на ту, чи іншу ситуацію. Людський мозок не встигає відрізнити загрозу реальну від уявної (навіть в такій, здавалося б, безпечній, із точки зору "виживання", ситуації як черговий залік, або академконцерт). Тому, розглядаючи тему з цього боку, слід звернутися до досліджень авторів, які роблять наголос на проблематиці особливостей нервової системи (А. Л. Готсдінер). Проте дуже важливу роль у цьому питанні відіграє й самооцінювання виконавця. Адже як недооцінювання своєї здатності, так і переоцінка її – можуть призвести до однаково негативних результатів та їх наслідків. Тому, з іншого боку, дослідники розглядають прояви сценічних станів, пояснюючи їх ще й інтелектуально-творчими якостями особистості (Л. Бочкарьов, Л. Виготський).

Метою дослідження є розгляд та визначення причини сценічного хвилювання та їхній вплив на підготовку та подальшу педагогічну діяльність майбутніх педагогів-співаків; проаналізувати стан виконавського хвилювання з різних сторін, розглянувши його не лише як деструктивний, але й як протилежний – конструктивний.

Аналізуючи проблему виконавського хвилювання, звернемо увагу на те, що в цьому питанні багато факторів залежать від типу нервової системи та психофізіоло-

гічного устрою студента. Адже на кожну людину сценічне хвилювання може впливати по-різному, проявляючись досить різними "відтінками", в багатьох випадках протилежними. Немає двох виконавців, які могли б пережити одні й ті ж самі почуття та емоції в момент виходу на виступ. Один може відчувати страх, побачивши зал, переповнений глядачами, інший – навпаки, починає більше хвилюватись, коли зал напівпустий. Страх забути текст, зробити помилку, відчуття недостатньої підготовки та професіоналізму – ось далеко не повний список станів виконавського хвилювання. З боку фізіології хвилювання може проявлятися в скутості рухів, тремтливих ногах, крижаних руках, нерозбірливій артикуляції, напружується міміка. Нерідко на обличчі або руках можуть з'являтися червоні або білі плями, долоні – стати занадто вологими. Жести можуть бути прискореними, або навпаки, починається "гальмування". Весь корпус виконавця стає скутим і вже не може бути контрольованим достатньою мірою. Якщо піднімаються плечі, дихання стає поверхневим, що само вже суперечить якісному вокальному виконанню. З точки зору психофізіології, ми розглядаємо явища, що виникають внаслідок сильного психологічного збудження, яке особливо часто у виконавській діяльності виникає при зіткненні з публікою. Його причиною є поширення збудження по тим системам кори і підкірки мозку, доступ до яких повинен був бути перегорджений гальмуванням. Проте зрозуміло, що організм протягом тривалого часу не може перебувати в стані гострого дискомфорту. Нервова система рано чи пізно реагує на стрес і, як захисна функція, в організмі "включається" стан апатії. Нервова млявість, пасивність – найгірше для виконавця. Психічні стани кожної людини індивідуальні і неповторні. Але все ж, стосовно естрадного хвилювання, можна виділити досить чітку періодичність зі своїми психологічними особливостями. Отже, ми можемо спостерігати, як сценічне хвилювання в своєму розвитку проходить значну кількість фаз.

Перша фаза – тривалий передконцертний (передекзаменаційний або передзаліковий) стан. Вона може не мати чітких часових меж, оскільки настає як тільки співакові (студентові) стає відома дата виступу. Залежно від підготовленості до нього або власних розрахунків, хвилювання періодично виникає та зникає, потім знов з'являється, кожного разу наростаючи з різною силою. Однак, у міру наближення до дати концерту (заліку, екзамену), думка про виступ все частіше відвідує і розбухує виконавця: з'являється дратівливість, безсоння, часта зміна настроїв. Все це посилюється і в день виступу або напередодні його стає болісно гострим.

Це і є *друга фаза*, безпосередньо передконцертний стан. У деяких змінюється тиск, може навіть підвищитись температура. Співак може відчути сильне нездужання, біль та набряк у носоглотці, навіть відчути, що захворів і відмінити виступ. Однак, якщо педагог або сам виконавець не подолає цей стан, пов'язаний, як правило, з естрадним хвилюванням, воно буде завжди супроводжувати передконцертні і концертні ситуації. Подолання ж малодушності, що вимагає чималих вольових зусиль з боку педагога і з боку співака, заспокоює виступаючого і приносить йому полегшення. У другій фазі найчастіше виявляється характер естрадного хвилювання, і виявляються основні його різновиди. Це:

Хвилювання-підйом – стан підвищеного натхнення, що супроводжується легкою ейфорією, нетерплячим бажанням якомога швидше вийти на сцену, зустрітись із глядачами, радісним плануванням свого виступу. Це оптимальний і найбільш бажаний передконцертний стан [3, с. 284].

Хвилювання-паніка – стан, пов'язаний із сильним збудженням, яке зовні проявляється в метушні рухів, відсутності зосередженості, руки пітніють, дихання прискорюється, легка тривожність виростає до сильного страху. Такий передконцертний стан призводить до випадковостей, виконання часто стає некерованим. Подолати його або впоратися з ним важко, але можливо, якщо за допомогою педагога, або власного вольового зусилля, переключити увагу зі свого самопочуття на музичний твір, продумування виконавського плану, виконання темпових і динамічних вказівок і т. д. (Л. Баренбойм, Л. Бочкарьов, Г. Коган та ін.)

Хвилювання-апатія – від якого теж можна очікувати негативних результатів. Це – пригнічений стан, коли мета і зміст виступу йдуть кудись на периферію свідомості, а в ньому наполегливо звучить одна думка виконавця: "Скоріше б все це закінчилось!" [7, с. 90].

Але ось настає час виходу на сцену. Це найкоротша і найгостріша фаза сценічного хвилювання. Ця фаза проходить нерідко як "в тумані" і може навіть не

зафіксуватись в пам'яті. Для цього педагогу необхідно прорепетирувати зі співаком-виконавцем вихід на сцену, бажано неодноразово. Ці зовнішні атрибути, крім створення внутрішньої готовності до виконання, допомагають виникненню спокійного і ділового настрою у виступаючого [3, с. 247–248].

Наступний етап – початок виконання. Тут важливо внутрішньо підготуватися до виконання, зосередитися і уявити собі темп, динаміку, відтінки у характері виконаного твору, за допомогою внутрішнього слуху, так би мовити, проспівати "про себе". Якщо програма добре відпрацьована студентом за допомогою педагога та самостійно, репетиції закріпили основні деталі концертного виступу і поведінки, виконання буде стійким і впевненим.

У процесі досліджень слід наголосити на тому, що дуже велике значення для студента-виконавця має післяконцертний стан. На жаль, важливість саме цього етапу, частіше за все, недооцінюється [7, с. 93]. Крім того, багато педагогів навіть ігнорують й сам факт його наявності. Проте переживання, яке насичене емоційними переважаннями, не може миттєво припинитися після закінчення виступу – воно триває ще досить довго і має різні "відтінки". Воно може відчуватись, як радісний стан піднесення після вдалого виступу, або, навпаки, настає відчуття сильної виснаги аж до повної знемоги, невдоволення собою і запізніле бажання – "Ось тепер би я заспівав по-справжньому!" [4, с. 190–191]. Отже, зазначимо наскільки важлива в цих випадках спокійна впевненість педагога, підтримка друзів, однолітків. Рідко хто навіть із зрілих виконавців буває байдужим до відгуків. Велика вірогідність нестійкості і вразливості психіки деяких початківців, як-от: студенти-співаки, вимагає особливого ставлення до післяконцертних переживань.

Результати досліджень дають можливість констатувати, що в руховому, слуховому і зоровому аналізаторах відбувається пожвавлення нервових слідів, у даному випадку зовсім зайвих. Саме вони і спотворюють всю картину творчих результатів, змінюючи темпи, плутаючи відтінки, розриваючи струнку "виконавську форму". Неврівноваженість збудження з гальмуванням є однією з причин так званого сценічного хвилювання. Це явище можна розглядати з двох позицій як деструктивне, і конструктивне. Знайти цю тонку грань – завдання кожного виконавця, але й насамперед його педагога. Отже, розглянемо ці дві протилежності:

Деструктивна форма сценічного хвилювання – переживання дискомфортичних психічних станів співаком, які є істотною перешкодою у виконавській, а подалі й у педагогічній діяльності студента (Г. Коган). Під впливом такого роду хвилювання нерідко йде нанівець мало не вся ретельно виконана студентом та його педагогом підготовча робота. Вироблені співочі навички розлагоджуються, з'являється м'язова скутість, частішає серцебиття, втрачається дихання, співаку зраджує пам'ять, він плутає, забуває в найнесподіваніших місцях все, що так ретельно було відпрацьовано. Звичайний результат такого виступу – сильна психічна травма, що поглиблюється від виступу до виступу, якщо співак не зможе впоратися з собою. Також слід зазначити, що у стані тривоги-паніки спостерігається також зниження активності особистості. У цьому стані у співака зростає сугестивність, знижується активність волі, тому-то він так легко і піддається самонавіюванню, в результаті зниження активності свідомості і волі продукт власної фантазії представляється співакові реальною дійсністю (Шаляпін був так само впевнений, що у нього пропав голос), а це тягне за собою втрату віри у власні сили.

Конструктивне, творче хвилювання – стан деякої схвилюваності при художньому переживанні, що позбавляє виконання від відчуття "буденності". Певна схвилюваність, піднесеність перед виходом на сцену і під час виступу не тільки природна, але й бажана, корисна, вона благотворно впливає на виразність виконання, позбавляючи виступ від "сірості", ординарності, надає відчуття артистичного та емоційного підйому, що сприяє позитивному "проживанню" твору, який виконується співаком. Але "переживання" означає емоцію, почуття хвилювання. Як же розуміти цю суперечність? Справа у тому, що є не один, а два роди хвилювання. У акторському середовищі це зветься "хвилюванням в образі" і "хвилюванням поза образом". Хвилювання "в образі" – особливий творчий стан, коли виконавець сконцентрований на почуттях і думках героя, образ якого він відтворює на сцені. У разі хвилювання "поза образом" – виконавець насамперед більш зацікавлений у тому враженні, яке він справить на глядачів або слухачів. Проти такого "акторського" хвилювання

повставав Станіславський, вимагаючи від виконавця "творчого спокою". Але як же можливо в один і той же час хвилюватися і не хвилюватися, хвилюватися "в образі" і не хвилюватися "в собі"? Цю особливість творчо-виконавського процесу Станіславський визначає, як стан роздвоєння" [8, с. 35]. Барвисту замальовку цього своєрідного стану дає Шаляпін: "Тут актор стоїть перед дуже важким завданням – завданням роздвоєння на сцені. Коли я співаю, образ який втілюється переді мною завжди на огляді. Він перед моїми очима в будь-який момент. Я співаю і слухаю, дію і спостерігаю. Я ніколи не буваю на сцені один. На сцені два Шаляпіна. Один грає, – інший контролює" [9, с. 122–123].

Таким чином, доходимо висновку, що цілком можливо поєднувати хвилювання "в образі" з творчим спокоєм "поза образом". Крім того, перше "розквітає" саме на ґрунті другого, хвилювання "в образі" отримує тим більший простір для розвитку, чим менше виражено хвилювання "в собі" [7, с. 89].

Науковці, методисти та педагоги підкреслюють, що хвилювання в тій, або іншій мірі, присутнє у всіх виконавців. Але, як доводить практика, ті співаки, які навчились брати контроль над ним, можуть використати енергію хвилювання з позитивного боку, що сприятиме більш натхненному виконанню; у той самий час в інших – хвилювання, що вийшло за межі контролю, викликає гальмування, що може призвести до повної емоційної та сценічної невиразності. У третій хвилювання виражається у надмірному збудженні, що викликає непомірну квапливість, яка також заважає як виконавцю, так і глядачу. Таким чином, доходимо висновків, що страх перед публічними виступами сковає прояв творчих здібностей, заважає розкриттю природного потенціалу, що, врешті-решт, може негативно позначитися на творчих досягненнях особистості. Тому дуже важливо проаналізувати комплекс причин сценічного хвилювання. Адже причини деструктивного сценічного хвилювання можуть бути різними, індивідуальними. Вони відносяться до глибинних, сенсоутворювальних процесів професійно-особистісного розвитку музикантів. Серед причин можна назвати наступні: особливості професійної мотивації, надцінність професії, рання "професіоналізація" і разом з тим підвищена інфантилізація студентів професійних вишів, найвищі вимоги як від зовнішніх авторитетних "інших" (як правило, це батьки та педагоги), так і нереалістично високий рівень внутрішньої вимоги (постійні думки, як: "Що скажуть вчителі про мій спів?", "Як слухачі оцінять якість мого виступу?" і т. п. Все це дуже заважає розвитку виконавця, тільки підвищує рівень хвилювання, погіршуючи тим самопочуття студента-виконавця ще більше.

Таким чином, доходимо висновків, що "коріння" сценічного хвилювання криються в природних для людини страхах невдачі, насамперед "прилюдної", яка може мати дуже негативні наслідки на подальший творчий розвиток та професійне становлення. Але тут ще дуже важливо розглянути й зовсім іншу причину, яка криється у звичці недосвідченого студента-співака до "постійних акустичних умов", наприклад, знайомої акустики класу. Такий співак, потрапляючи в незвичні акустичні умови, не може відразу налагодити саморегулювання, те що вдається в класі, – не вдається на сцені у зв'язку зі зміною умов слухового контролю. Голос, на його думку, може втратити дзвінкість, польотність, погіршитися за тембром. Тому виконавець повинен заздалегідь ознайомитися з акустикою приміщення, що допоможе запобігти зайвому хвилюванню під час виступу. Втім, характерно, що деякі викладачі вважають відсутність хвилювання ще більш небажаним для виконавця, ніж присутність його в надмірних формах. Вважається, якщо співак зовсім не хвилюється перед виходом на сцену, якщо він байдужий до виконуваного їм твору – він не гідний зватися артистом, йому немає місця на сцені.

Страх сцени має в своїй основі безліч психологічних причин: студент може відчувати паніку при думці про те, що сторонні люди будуть його оцінювати. Співак може побоюватися потерпіти публічну невдачу перед товаришами по навчанню. Як майбутній викладач, він може турбуватися через те, що на нього буде дивитись велика аудиторія. Можливо, він просто боязкий і скромний від природи. Або у минулому він міг зазнати невдалого досвіду публічного виступу, який тепер не дає йому спокою. Врешті-решт йому може просто не вистачати практичного досвіду... В одних випадках людина сумнівається в своїх здібностях, а в інших – побоюється за непередбачувані результати своєї творчої діяльності. Згідно з дослідженням Л. Л. Бочкарьова, зазначимо, що причинами сценічного хвилювання можуть бути такі критерії, як:

- спрямованість внутрішньої концентрації не стільки на якість виконання твору, скільки на самооцінювання під час виступу;
- сформована та закріплена установка на неодмінність негативного хвилювання перед виступом;
- якість підготовки не відповідає професійним вимогам, що заздалегідь не гарантує успішного виконання.

Найдосвідченіші виконавці знають, що однією з найперших та найважливіших причин сценічного хвилювання є боязнь забути текст. Парадокс полягає в тому, що "провали" в пам'яті на сцені трапляються не обов'язково в результаті недостатньо якісно вивченого тексту. Проте задля спокою виконавця, твір має бути вивченим, як то кажуть, "вздвож й попереки"! І навпаки: буває так, що людина виступала без найменших ознак страху, але починає відчувати страх сцени після пережитої хвороби, трагедії в сім'ї та інше. Нарешті, страх сцени може виникнути навіть від того, що рейс затримується і виконавець прибув на місце "захекавшись"; потрапив під дощ, який абсолютно зіпсував одяг і зачіску, або йому просто сказали щось неприємне, і він ще не прийшов до тями після цього.

Якщо не брати до уваги відхилення патологічного характеру, то причиною хвилювання зазвичай буває невіра в себе, в свої здібності, недооцінка свого обдарування. Але є і протилежна причина: співак може бути занадто самовпевненим і не боїться, що не справить належного враження на слухачів – йому байдуже (І. Герсамія). Стосовно даного питання немає великої різниці в тому, перебільшує людина свої здібності або применшує їх: самозвеличення і самоприниження – два боки однієї і тієї ж "медалі". Переоцінює себе на сцені виконавець або недооцінює, вважає себе бездарністю або генієм – в обох випадках він зайнятий оцінкою себе, розгляданням себе в блискучому чи, навпаки, в жалюгідному вигляді [7, с. 76–77].

З огляду на вищесказане, можна визначити комплекс походження (витоки) причин сценічного хвилювання:

- страх невдачі, особливо "прилюдної";
- побоювання співака забути текст;
- почуття надмірної відповідальності виконавця за свій виступ;
- у виконавця може статися фіксація на невдалому виконанні.

Починається страх можливості повторення невдачі на сцені. Дискомфорт на сцені посилюється і автоматично викликає зниження якісного рівня виконання:

- причина криється у звичці недосвідченого співака (студента) до постійних акустичних умов;
- зовнішній вигляд виконавця має дуже важливе значення. Якщо артисту подобається, як він виглядає у сценічному вбранні, в нього піднімається настрій, що сприяє відчуттю впевненості у собі. Так і, навпаки: невдалий одяг або зачіска можуть зіпсувати настрій, що вплине негативно на його самопочуття під час виступу;
- перебільшене побоювання критичної оцінки слухачів. Багатьох студентів, у кого спів спочатку не виходить, "тюкують" так, що вони далі вже не можуть прогресувати;
- в деяких випадках боязнь успіху або страх перед змінами змушує внутрішню свідомість зробити все від неї залежне, щоб перекрити шлях до мети. Щоб вирватися з цієї психологічної пастки, виконавець повинен "обдурити" свій розум, переконати його, що він вже й раніше робив щось подібне, і розширити таким чином свою "зону комфорту". Внаслідок усіх цих причин, у значної кількості виконавців формується неадекватна, хвороблива самооцінка, яка веде особистість до стану постійної напруги та стресу.

В цілому можна зробити висновок, що причинами страхів, пов'язаних зі сценою, з публічними виступами є: 1) недолік знань, навичок та умінь; 2) певні, негативні для даної діяльності, риси характеру; 3) професійна непридатність; 4) несприятливі фізіологічні та психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); 5) емоційні і когнітивні процеси; 6) індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні психологічні причини можуть носити як постійний стійкий, так і тимчасовий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів.

Висновки. Результати досліджень дають підставу констатувати той факт, що хвилювання має місце у всіх. Отже, феномен сценічного хвилювання є невід'ємною частиною виконавської діяльності вокаліста. Детермінуючими факторами сценічного

стану співака вважаються особливості психологічних процесів, тип темпераменту виконавця, його емоційно-чуттєву сферу. Втім, з боку педагогів, важливо не стільки проаналізувати та індивідуально виявити походження сценічного хвилювання у кожного студента, скільки допомогти молодому виконавцю, майбутньому вчителю, вдало впоратися з ним .

Література

1. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Ленинград: Музыка, 1974. 337 с.
2. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя. *Вопросы психологии*. Москва, 1975. Вып. 1. С. 65–81.
3. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. Москва: Институт психологии РАН, 1997. 351 с.
4. Вицинский А. В. Психологический анализ процесса работы над музыкальным произведением.. Музыкальная психология: хрестоматия / сост. М. С. Старчеус. Москва, 1992. С. 186–202.
5. Выготский Л. Психология искусства. Москва: Искусство, 1965. 572 с.
6. Гарсия М. Школа пения. Москва: Музыка, 1957.
7. Коган К. У врат мастерства. Москва: Музыка, 1969. 340 с.
8. Станиславский К. Работа актёра над собой. Москва: Искусство, 1951. Т. 2. 576 с.
9. Шаляпин Ф. Маска и душа. Москва: Моск. рабочий, 1989. 384 с.

References

1. Barenbojm L. A. Muzy`kal`naya pedagogika i ispolnitel`stvo Leningrad: Muzy`ka. 235с.
2. Bochkaryov L. Psikhologicheskie aspekty` publichnogo vy`stupleniya muzy`kanta-ispolnitelya. *Voprosy` psikhologii*. Moskva, 1975. Vy`p. 1. S. 65–81.
3. Bochkaryov L. L. Psikhologiya muzy`kal`noj deyatel`nosti. Moskva: Institut psikhologii RAN, 1997. 351 s.
4. Viczinskij A. V. Psikhologicheskij analiz proczessa raboty` nad muzy`kal`ny`m proizvedeniem.. *Muzy`kal`naya psikhologiya: khrestomatiya / sost. M. S. Starcheus*. Moskva, 1992. S. 186–202.
5. Vy`gotskij L. Psikhologiya iskusstva. Moskva: Iskusstvo, 1965. 572 s.
6. Garsiya M. Shkola peniya. Moskva: Muzy`ka, 1957.
7. Kogan K. U vrat masterstva. Moskva: Muzy`ka, 1969. 340 s.
8. Stanislavskij K. Rabota aktyora nad soboj. T. 2. Moskva: Iskusstvo, 1951. 576 s.
9. Shalyapin F. Maska i dusha. Moskva: Mosk. rabochij, 1989. 384 s.

Yuliia Tymakova

Lecturer at the Chair of Theory of Music and Vocal at the State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

STATE OF STAGE EXCITEMENT OF THE STUDENTS-SINGERS IN THE PROCESS OF PERFORMANCE THE EDUCATIONAL REPERTOIRE AND ITS REASONS

The article considers the mechanisms of stage excitement of students-singers before and during the performance and gives methodical advice on managing their psychophysical condition. They can be useful not only for vocalists, but also for all musicians, as the range of issues is largely related to the psychology of musical creativity.

The article, of course, does not claim to be a comprehensive solution to this problem, because a number of issues are brought up for discussion, which, in turn, provides an opportunity to further explore the problem in many ways, following the recommendations of prominent musicians, educators and psychologists.

Key words: stage excitement; performers; teachers-singers; concert hall; destructive, constructive, creative excitement; emotional; jitters; stress; self-esteem; reason.