

УЯВЛЕННЯ ДОСВІДЧЕНИХ ВИКОНАВЦІВ ПРО ПРОЯВИ СЦЕНІЧНИХ БАР'ЄРІВ

Проаналізовано уявлення досвідчених виконавців-експертів про психологічні характеристики осіб, які переживають труднощі, бар'єри у сценічній діяльності, про особливості їх протікання та прояви. Встановлено, що сценічні бар'єри супроводжуються негативно забарвленими інтелектуальними, соматичними, емоційними і поведінковими проявами, що виражається в гальмуванні, опорі, обмеженні і в результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, заважають досягненню успіху і долаються тільки в процесі певної психологічної роботи. Емпірично доведено, що основними причинами страхів, пов'язаних зі сценою, із публічними виступами є: недолік знань, умінь і навичок; негативні для даної діяльності риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні і психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); несприятливі для сценічної діяльності емоційні і когнітивні процеси; індивідуально-типові особливості темпераменту. Виявлено, що психологічні причини можуть носити як тимчасовий, так і стійкий характер, що необхідно враховувати як при усуненні причин страхів і сценічних бар'єрів, так і при їх подоланні. Досвідчені виконавці вважають, що такі риси особистості, як емоційна стабільність, впевненість у собі, здібності до розуміння іншої людини, психологічна проникливість, адаптивність, сміливість, терпимість, знучність тощо, забезпечують уникнення психологічних сценічних бар'єрів.

Ключові слова: сценічні бар'єри, страхи, емоційна стабільність, впевненість у собі.

У даній статті вивчаються уявлення досвідчених виконавців-експертів про психологічні характеристики осіб, які переживають труднощі, бар'єри у сценічній діяльності, про особливості їх протікання та прояви. Під сценічними бар'єрами у даній роботі розуміються негативно забарвлені інтелектуальні, соматичні, емоційні і поведінкові прояви, що виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні і, в результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, заважають досягненню успіху і долаються тільки в процесі певної психологічної роботи. Теоретично встановлено, що сценічний бар'єр як об'єктивне явище демонструє розбіжність цілей і результатів виконавчої діяльності; як суб'єктивне явище проявляється у сценічних переживаннях різного роду; як психологічний феномен існує тільки в сценічній (публічній) діяльності виконавця. Саме в цьому виявляється, зберігається і конкретизується та єдність, в якій в психіці представлені процеси, стани і властивості особистості, і у формі яких співіснує і виявляється сценічний бар'єр. Сценічний бар'єр може бути і короточасним психічним станом, і стійкою властивістю особистості, які мають своє змістовне наповнення.

Для одержання інформації про наявність або відсутність сценічних бар'єрів, про емоції, думки, зовнішні прояви труднощів публічного виступу, про їх психологічне наповнення, групі досвідчених виконавців було запропоновано написати твір на тему «Мої сценічні хвилювання та стани». За словами С. Д. Максименка, «сам стан виступає як гіпотетичний конструкт дослідника» [5]. У будь-якому розгорнутому опису (творі) можуть бути певною мірою представлені різні характеристики особистості. У процесі самозвіту розгортається не лише послідовність емоційних переживань, але й послідовність думок і вчинків людини. На думку А. В. Лібіної, «виявлення в індивідуальному репертуарі будь-якої за-

хисної стратегії, будь вона емоційною, когнітивною чи поведінковою, дозволяє розкрити характер *утруднення*, що його зазнає людина. Емоційні ж стратегії свідчать про життєві труднощі найбарвистіше і яскраво» [4].

Ми використали не стандартизований, але спрямований твір-самозвіт, в якому інформація певною мірою конкретизується. При цьому основними вимогами до досліджуваних ми вважали бажання прийняти участь у дослідженні; наявність досвіду сценічних виступів; наявність досвіду випробування сценічного бар'єра; достатній рівень рефлексії; щирість і вміння письмово викладати матеріал. Для опису хвилювань, переживань, суджень, дій, контролю над ними в ситуації сценічного виступу вибірка ретельно відбиралася. Вибір експертів зумовлений їх кваліфікацією, досвідом та знанням предмету оцінки [9], що попередньо обговорювалося із кожним експертом. Отже, для вирішення цього завдання ми запросили групу студентів старших курсів, аспірантів та викладачів Одеської національної музичної академії імені А. В. Нежданової, загальна кількість осіб, які приймали участь у цьому фрагменті роботи, становить 64 особи. Ми обрали цей підхід також тому, що, з одного боку, він дає можливість інтегрувати теоретичні знання і особистий практичний досвід фахівців (експертів) в області вокалу, музичного виконання, з іншого, – знімає обмеження, які можуть бути задані у стандартизованому самозвіті. Використання методу творів-самозвітів дозволило також витратити мінімум часу для отримання цінних відомостей і узагальнень стосовно предмета, що вивчається, тобто різних сценічних хвилювань, станів і сценічних бар'єрів особистості виконавця. Для обробки отриманих даних був використаний метод контент-аналізу. Ми спираємось також на позицію К.М. Гуревича [2], який відзначав, що основна цінність нестандартизованих самозвітів за

допомогою контент-аналізу у порівнянні зі стандартизованими звітами полягає в потенційному багатстві відтінків самоопису і можливості аналізувати самоставлення, що виражене мовою самого суб'єкта, а не нав'язане йому мовою дослідника. З іншого боку, будь-який контент-аналіз, на його погляд, все ж таки обмежує можливість урахування індивідуальної своєрідності досліджуваного шляхом накладення готової системи категорій, наближаючи тим самим результати, що отримані цим методом, до тих, які виходять за допомогою стандартизованих самозв'язів.

Оброблені за допомогою контент-аналізу суб'єктивні звіти дали нам можливість отримати додаткову інформацію про феноменологію явища, що вивчається, про його структурні складові та їх психологічний зміст. У результаті було виділено 211 лінгвістичних одиниць, які відображають зміст характеристик різних сценічних станів і властивостей особистості, що об'єдналися у 7 умовних паттернів. Розглянемо зміст кожного з виділених паттернів (категорій). Для того, щоб виявити ступінь значимості для виконавців певних проявів сценічних хвилювань та бар'єрів, розташуємо всі характеристики за частотою їх появи у творах – від більшої частоти згадування, до меншої (частота згадування надана у дужках біля кожної характеристики). Отже виділено такі паттерни (блоки):

I. Фізичне самопочуття характеризують: тремтіння (у руках, ногах, голосі) (38); почервоніння обличчя (21); прискорене серцебиття (18); збій дихання, важке або прискорене дихання (14); бліде обличчя (13); прилив крові до обличчя (8); відсутність апетиту перед виступом (8); сухість у роті (7); проблеми зі сном напередодні виступу (7); нудота (6); підвищене потовиділення (6); почуття загальної напруги (6); фізіологічний дискомфорт (5); рум'янець (5); безпричинне посилення перистальтики кишечника – виникає «ведмедяча хвороба» (5); підвищена пітливість (5); підвищення тиску (4); відчуття «кому у горлі» (4); прискорений пульс (4), нестача повітря (3); підвищення апетиту (3); напруженість у тілі (3); фізична слабкість (2); підвищена пітливість (потіють долоні, обличчя) (2); «холод у животі» (2); порожнеча в голові (1); піднімається температура (2); з'являється нервовий тик (2); оніміння деяких частин тіла (2); скачки кров'яного тиску (2); нестача повітря (1); запаморочення (1); холодніють кінцівки (1); зниження апетиту (1); емоційна втома (1); спазми судин (1).

II. Емоційні переживання: страхи (61); хвилювання (55); тривога (33); боязкість (10); розгубленість (8); паніка (7); нервозність (7); збудження (4); емоційний ступор (3); образливість (3); незадоволення (3); радість (3); жах (2); дискомфорт (2); задоволення (2); наростаюча тривога (2); занепокоєння (2); беземоційність (2); замішання (2); байдужість (1); невизначеність (1); розчарування (1); занепокоєння (3); емоційний підйом (1); ступор (1); незадоволення (1); щастя (1); натхнення (1); збудження (1); агресивність (1).

III. Прояви експресії: метушливі (нервові) жести

(27); тремтіння в голосі (18); тремор кінцівок (17); закриті пози (14); невпевнений голос (тривожний, тихий, хрипкий) (13); нервові, різкі рухи (11); м'язові затиски (10); утрата голосу (9); скутість рухів (8); «нетипова» міміка (8); неспокійний, «бігаючий» погляд (7); тремор рук (7); довгі паузи (e-e-e-e...) (6); тремор голосу (5); осиплість, спазм у горлі (5); затиснуті пози (5); надмірна жестикуляція (4); облизування або покусування губ (4); неспокійні руки (нікуди подіти, заважають) (3); зрив голосу (3); підвищена метушливість (2); виразніша міміка, ніж зазвичай (2); «приречений погляд» (2); похитування на ногах (2); часте кліпання очима (1); потиск плечима (1); підкошуються ноги (1); «вмираючий» погляд (1).

IV. Поведінка: обмовки, фрази-паразити і таке інше (42); перед виступом мова занадто швидка, переривчаста, погана дикція, нечіткість мови, запинки, заїкання (22); потреба щось «теревити» в руках (8); «плутаються слова» (5); «проблеми з промовою» (5); неможливість зрозуміло висловити свою думку перед виступом (5); важко довго тримати візуальний контакт (5); сльози (5); важко починати виступ (3); малорухомість, ступор (3); невміння оформляти думки (2); ускладнення із точністю і доступністю викладення музичного матеріалу (1); важко тримати увагу глядачів (залу) (1).

V. Особливості когнітивної сфери: забування тексту (21); забування музичного твору (17); сплутані думки (9); нездатність ясно мислити (7); неувважність, неможливість зосередитися (4); погана орієнтація в матеріалі (4); нерозуміння того, де людина знаходиться і навіщо (3). Думки про провал і невдачу: «Я провалюся, зазнаю фіаско» (8); «А раптом я не виправдаю очікувань?» (6); «Що про мене подумують?» (5); «Якщо я «провалюсь, мене вважатимуть бездарністю?» (5); «Інші це роблять набагато краще за мене» (5); «Аби лише не забути текст» (5); «Навіщо я взагалі вийшов на сцену, я гірший за всіх» (4); «Не зірватися на високій ноті» (4); «Я нікому не подобаюся» (4); «Я виглядаю не так, як хочу» (4); «Не збитися, не розгубитися» (3); «Я нікому не подобаюся» (3); «Швидше все закінчити» (3); «Не ганьбитися» (2); «Нічого не вийде» (2); «Не зможу зацікавити своїм виступом» (2); «Не зможу почати» (2); «Важко розкрити нецікаву тему» (2); «Мене вважатимуть бездарністю» (2); «Піти покурити, прийти і виступити» (1); «Я не встигну показати те, що хотів» (1); «Скоріше б усе це закінчилося» (1); «Я негідний знаходитися на сцені» (1).

VI. Властивості особистості: невпевненість у собі (31); підвищена відповідальність (21); висока чутливість до невдач (19), висока чутливість до неуспіху (16), занижена самооцінка (15); чутливість до оцінки своєї діяльності іншими людьми (15); замкненість (9); самотність (8); невпевненість у надійності навичок (7); образливість (до і постсценічна) (6); відчуття неадекватності своїх умінь, здібностей поставленим завданням (5); імпульсивність (5); відсутність рефлексивності (4); песимізм (4); схильність до від-

чуття провини (3); залежність (2); недовіра до людей, до світу (2); егоцентризм (2); дезадаптивність (1); агресивність (іноді допомагає) (1).

VII. Особливості вольового контролю і саморегуляції: завищений самоконтроль, що виснажує (12); неможливість самоконтролю (9); відсутність контролю або надмірний самоконтроль за виразними рухами, емоціями, голосом, думками, почуттями, увагою (5); відсутність виконавської саморегуляції (не завжди розумію, що роблю) (2). Слід відзначити, що переважна більшість досліджуваних-експертів зосередили свою увагу саме на негативних хвилюваннях, при цьому майже кожен із них має успішний професійний досвід і високі результати сценічної діяльності. Цікаво те, що деякі учасники дослідження, головним чином, студенти консерваторії, відзначають стан збудження, який підстігає і спонукає їх до сценічної діяльності (ефект «швидше б на сцену»), який, за їх твердженням, допомагає, у виступі і мобілізує їхні сили і «наповнює їх творчим натхненням». Отже, ця група досліджуваних, яка практично, за їх твердженнями, майже не відчуває ускладнень, пов'язаних з публічним виступом, відзначає у себе нормальне, а іноді і більш сконцентрований стан уваги і пам'яті. Для цієї групи характерні **думки протилежного характеру:** «У мене все чудово виходить» (14); «Я талановитий (красивий, розумний)» (11); «Я вірю в успіх» (9); «Я вірю в себе» (7); «Я люблю виступати» (5); «Швидше б на сцену» (3); «Я всім подобаюся» (3); «Я кращий за всіх» (3); «Я довіряю своєму тілу, воно ніколи не підводить» (2); «Мені подобається загальна увага» (2); «Своєю діяльністю я доставляю людям радість і задоволення» (2); «Повинен виступити добре» (1).

За допомогою даного підходу також досліджувалися *джерела* виникнення психологічних труднощів, бар'єрів, що переживаються виконавцями у зв'язку із їхньою сценічною діяльністю. Описуючи емоції, що відчуваються, на листі паперу, виражаючи свій емоційний стан у графічних образах або при їх вербалізації, людина таким чином вибудовує логічний ланцюг "від емоційних переживань до стимулу", що збудив їх [91, с. 268].

Задля емпіричного дослідження джерел сценічних бар'єрів також проводилося анкетування виконавців, що було спрямоване на отримання інформації про специфіку професій, пов'язаних зі сценічною діяльністю, про їхні складнощі та труднощі, з якими виконавці стикаються в своїй професійній діяльності та про їх причини. Вибірку досліджуваних склали ті ж самі особи, що приймали участь у попередньому дослідженні. Таким чином, письмово було опитано 64 виконавця, що мають досвід сценічної діяльності і продовжують цю діяльність і донині. Досліджувані відповідали на питання з погляду їхньої професії в цілому, тобто і як викладачі, і як музиканти, співаки, і як концертні виконавці, враховуючи всю багатогранність своєї роботи. При цьому враховувалися думки досліджуваних щодо причин виникнення ускладнень і

навіть бар'єрів публічних виступів (сценічних бар'єрів). Розроблена анкета містила відкриті питання (питання, на які індивід може відповісти в довільній формі, в порівнянні із закритим питанням, на яке потрібно відповідати, вибираючи одну з декількох запропонованих альтернатив). Це дало нам можливість дослідити широкий діапазон відповідей на поставлені питання і отримати уявлення досліджуваних про основні причини сценічних бар'єрів.

Таким чином, результати анкетування виявили найбільш поширені уявлення досвідчених виконавців про причини труднощів їх професійної діяльності, про джерела їх сценічних бар'єрів. Експерти виділяють різні джерела труднощів, з якими стикаються представники цих творчих професій, що можуть призвести до сценічних бар'єрів. На думку більшості експертів-викладачів, сама специфіка їх професії є однією з причин появи сценічних ускладнень, бар'єрів. Це проявляється у певній «розпливчатості» цілей їх діяльності: у подібних творчих спеціальностях не існує «конкретики», оцінки є велими приблизними і суб'єктивними як з боку виконавців, так і з боку глядачів, слухачів. У музичній, артистичній діяльності все є «справою смаку», все «заломлюється» через суб'єктивне бачення, суб'єктивне уявлення і внутрішнє «слухання» голосу кожного співака, артиста, музиканта. Немає однозначного розуміння, що є правильним, а що ні. Це може породжувати невпевненість у своїй правоті через специфічну розпливчатість критеріїв успішності (неточність, невизначеність) професійної діяльності, виникнення постійних сумнівів у тому, що робиш і як робиш.

Виділяють також причини, що пов'язані із *професійною підготовкою* виконавців: недостатні, слабкі знання, відсутність професійних навиків, умінь, негативний досвід під час минулих виступів, неолік або відсутність досвіду.

До джерел труднощів сценічної діяльності, що можуть привести до відчуття сценічних бар'єрів, досліджувані-експерти відносять також *істотні обмеження у всіх сферах життєдіяльності* особистості виконавця, артиста, співака, які пов'язані з вимогами професії: жорстка дисципліна, підтримка хорошої форми і міцного здоров'я, режим, здоровий і тривалий сон, здорова нервова система тощо. Крім того, професії подібного типу вимагають, з одного боку, нелімітованого і нестабільного графіку робочого дня, з іншого – постійної напруги творчого потенціалу особистості, інакше хронічна втома, зникнення мотивації, емоційне вигорання приводять до зниження ефективності професійної діяльності і часом – до професійної непридатності.

Причинами бар'єрів також називають: необхідність завжди під час виступу на сцені *бути в стані готовності до творчої діяльності*; здатність витримати конкуренцію, умінь мобілізувати свої внутрішні резерви; здатність зібратися під час виступів, незалежно від чинників, що впливають на емоційний стан виконавця (власна хвороба, або когось з близьких людей, горе тощо). Експерти-виконавці наводили випадки, коли в сім'ях опер-

них співаків, акторів у день спектаклю траплялася біда, вони одержували погані вісті, переживали психологічну травму. Але все одно, їм доводилося виходити на сцену і грати або співати свою роль, яка була наповнена зовсім іншим емоційним змістом.

Джерелом труднощів експерти називають і «людський чинник»: заздрість, інтриги, інколи відсутність чесності, принциповості в деяких представників сценічних професій і «вічні складнощі закулісного світу», що властиві театру. Крім того, звичайно ж, вказується і на низьку зарплату, і на постійну загрозу втрати роботи, і на високу конкуренцію. Крім того, як вважають експерти, всі творчі люди схильні до зміни настроїв, до сумнівів, до емоційних поривів і т. ін. Проте, щоб бути дійсно хорошим актором, або музикантом, необхідно володіти «емоційною чутливістю». На сцені, з одного боку, треба бути вільним від «особистих» емоцій, бути емоційно стійким, зберігати здатність контролювати себе, володіти собою, розвинутою силою волі і в той же час уміти переживати емоції, що пов'язані зі сценічною роллю виконавця, або з музичним твором.

Необхідно враховувати *особливості і функціональний стан свого організму*, зокрема, голосового апарату. Окрім професійних знань і вмінь потрібно володіти «чутливістю», інтуїцією, уявою і здатністю запам'ятовувати відчуття (м'язова пам'ять). У кожного вокаліста існують свої індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості голосового апарату (зв'язки, будова щелепи, верхнього неба, язика, шиї, тощо), тому процес навчання вокалу педагогом і процес співу у вокалістів ведуться «на слух», на «дотик», все залежить від особистого смаку, таланту і інтелекту викладача і студента-співака. Щось подібне існує і в музикантів-виконавців, танцюристів, акторів: висока *значущість* події для самого випробовуваного (іспит, конкурс, прослуховування, ухвалення на роботу і т. д.), всілякі збої в розкладі виступів (з вини виступаючого або з чийсь вини), несподіванка виступу, додаткові питання, навіть якщо виступаючий добре підготовлений.

Джерелом труднощів експерти називають також *особистісні особливості самих виконавців*, зокрема, брак таких загальних блоків психологічних властивостей: спеціальні музичні і вокальні завдання і здібності (відповідно природні компоненти і придбана техніка, навички й уміння); загальна культура, компетентність і професійні знання; інтелектуальні якості музикантів, вокалістів (творчий аналіз і синтез теорії і практики, критична переробка інформації, що поступає і т. ін.); артистичні якості (зовнішні дані, артистизм, оригінальність, виразність, індивідуальність); емоційні властивості особистості, емпатія, інтуїція і т. ін.; схильність до взаємодії (уміння працювати з людьми, чути партнерів, педагогів); здібність до критичного самоаналізу.

Емоційний і фізичний стан на момент виступу: погане самопочуття, тривожність, паніка. Характеризуючи свої емоції, досліджувані-експерти вказують на апатію або зайву вразливість, емоційну нестійкість, нестриманість, підвищену тривожність, запальність, депресію, по-

ганий настрій, дратівливість тощо. Крім того, труднощі, що виникають у період публічного виступу, досліджувані часто пов'язують із відсутністю або *слабкістю своїх волевових якостей*, що виявляється в нерішучості, боязкості, у недолюку контролю над ситуацією і своїми діями, у невмінні зосередитися.

І, нарешті, більшість досліджуваних говорять про зниження рівня значущості музики і театру для сучасного глядача. За їхніми словами публіка дуже змінилася. Суспільство не так цінує класичну музику, як раніше, причому з кожним роком байдужість до цього жанру зростає. Молода аудиторія, що виросла на популярних і нових напрямках музики, абсолютно не підготовлена сприймати класику, у людей інші очікування і розуміння мистецтва. Крім того, багато молодих людей приходять у творчу професію, орієнтуючись лише на блискучий результат, який видно саме на сцені, не маючи уявлень про дійсну, моральну, фізичну, енергетичну, психологічну ціну успіху, що позначається на рівні професіоналізму деяких молодих виконавців.

Також одним із наймогутніших джерел сценічних бар'єрів, труднощів, експерти називають різноманітні *страхи*. На цьому пункті зупинимося більш ретельно. Переважна більшість експертів називають: страх *притупитися помилки* під час виступу, розгубитися, виявитися некомпетентним, виявити свою неспроможність, страх провалу, невдачі і, як наслідок – страх самотності. Якщо на репетиціях у концертного виконавця є можливість «переспівати» або «переграти», тобто виправити технічний аспект музичного твору в разі допущеної помилки, то під час концерту виконавцеві дається тільки один шанс «винести», «пред'явити» матеріал, що був підготовлений, у кращому вигляді; страх *високої відповідальності*, страх нашкодити собі. Постійне подолання себе і як виконавця, особливо коли тривалий час щось не виходить, і як викладача – необхідність знайти підхід до кожної окремої творчої особистості, до кожної унікальної індивідуальності, де накопичений досвід педагога може лише перешкодити розкриттю таланту, і інші подібні факти також «живлять» джерела психологічних труднощів виконавців; страх *перед значущими*, впливовими людьми, страх не виправдати очікування, або, навпаки, страх перед незнайомими людьми, перед великою кількістю людей, перед неприємними людьми; страх *критичного*, упередженого, зневажливого недобррозичливого ставлення залу, негативна або некоректна реакція слухачів в аудиторії; страх *бути невизнаним*, висміяним, знехтуваним, недооціненим, приниженим, не бути почутим аудиторією, виглядати гірше всіх, смішним, ніяковим, дурним, нецікавим, неповноцінним, незрозумілим або неправильно зрозумілим; страх *утрати* контролю за ситуацією, достоїнства, втрати основної думки виступу, страх «утратити» свою особистість, статус, спокій; страх *ризикувати*, створювати собі клопіт, нажити собі неприємності і таке інше; страх *невпевненості* в собі, сором'язливості, незібраності, неорганізованості, занижена самооцінка; наявність у себе «комплексів» самого різного характеру.

Як довідка: Артур Ребер визначає комплекс як «ску-

пчення або сукупність емоційно забарвлених ідей або стосунків». Основна ідея теорії комплексів полягає в тому, що комплекси часто пригнічуються і знаходяться в конфлікті з рештою поведінки (термін не обов'язково передає наявність патології). Так, комплекс неповноцінності, спочатку запропонований А. Адлером, включає сукупність витиснених страхів, що відбуваються із-за неповноцінності органу або тіла, який викликав відчуття, установки й ідеї щодо більш загальної неповноцінності. Популярне вживання цього терміна, на думку А. Ребера, сильно спотворює його первинний сенс, використовуючи термін відносно будь-якого відчуття неадекватності або відчуття неповноцінності [1].

Страхи особистості, що виникають на сцені, можна порівняти з таким феноменом, як страх екзамену (exam – випробування). Як пише І. М. Кондаков, страх екзамену характеризується «напруженим очікуванням індивіду перевірки тих або інших його здібностей і тривожними відчуттями, пов'язаними з можливим провалом» [3]. Цей страх викликає гальмування всіх продуктивних процесів, які забезпечують досягнення, що приводить до несприятливого результату. Саме з таких позицій стає зрозумілим, чому страх сцени, страх перед публічним виступом, є однією з істотних причин виникнення бар'єрів, зокрема, сценічних.

Таким чином, результати творів, самозвітів та анкетування не тільки надали інформацію про особливості переживання сценічних бар'єрів та сфер особистості, де вони виявляються (емоційна, когнітивна, регулятивна, мотиваційна, тощо), а й збагатили інформацію про риси особистості, які супроводжують їх переживання (невпевненість у собі, недовіра до себе, емоційна нестабільність, тривожність, замкненість, почуття провини, покірність, залежність, слабкість «Я», безініціативність, підозрілість, заздрісність, пихатість, себелюбство, неадаптивність тощо) [7].

Разом із тим, ми не можемо обійти результати тих досліджуваних експертів, які вказали на те, що *сценічні бар'єри не властиві успішним виконавцям*. Успішні виступи, на їхній погляд, здійснюють люди із позитивним емоційним настроєм, радісним емоційним станом, позитивним ставленням до світу, доброзичливістю, емоційною врівноваженістю, любов'ю до людей, до сцени; зі швидким мисленням, розвинутою креативністю, хорошою пам'яттю, увагою, здоровою цікавістю, інтересом до нового, ерудованістю; із цілеспрямованістю, сміливістю, «творчою відвагою», стриманістю, рішучістю, наполегливістю, самовладанням, товариськістю, відповідальністю, демонстративністю; із позитивним самоставленням, із високою самооцінкою, упевненістю в собі, артистизмом. Загалом, виконавців з творчою спрямованістю і підйомом за одержаними від експертів даними і результатами аналізу багатьох літературних джерел, характеризує визнання цінності себе і іншого, пластичність, яскравість виконавчої діяльності, різноманітність експресивних програм, демонстрація широкого набору презентаційних, поведінкових засобів; пошук взаємодії з іншими людьми (глядачі, викладачі, судді, партнери...); контроль за інформацією,

яка поступає через внутрішні або зовнішні канали (рефлексія); адекватний контроль за своєю чутливістю, емоціями, мисленням, настановам, діями, експресією, мімікою, пантомімікою, тощо (високий самоконтроль); розвинута внутрішня мотивація, упевненість у своїй унікальності, цінності себе й іншого, спрямованість на задоволення власних соціальних і професійних потреб; емоційна стабільність, виразність, експресивність, переважання позитивно забарвлених емоцій; збалансованість саморегуляції; схильність до розуміння іншої людини, емпатія, чутливість, спостережливість, оцінка емоційної значущості і прогнозування подій; сміливість, упевненість, товариськість, ініціативність, вихованість, відвертість, терпимість, гнучкість, довірливість, тобто ті якості, які можна віднести до позитивного спектру властивостей особистості виконавця; уміння підтримувати контакт з людьми, вибирати адекватну форму спілкування, відповідність експресивного репертуару до сценічної поведінки (сценічна конгруентність); уміння обирати дії і стратегії, що допомагають собі та іншим; підтримуюча взаємодія з іншими людьми як у житті, так і на професійній сцені [8].

Підводячи підсумок якісного аналізу даних, слід зазначити, що на даному етапі дослідження ми застосовували лише первинну математичну обробку – підрахування частоти проявів певних характеристик, що нас цікавили. Задля підтримки такої позиції наведемо слова В. С. Мерліна, який, при розкритті основних принципів розуміння інтегральної індивідуальності людини як великої системи, написав: "...через свою загальність математичні принципи теорії систем не забезпечують пізнання індивідуальності людини. Якщо психолог "вичавив" із людини 100 графіків, це зовсім не означає, що він пізнав її індивідуальність. Математичні стосунки розкривають лише найбільш загальні типи детермінації, але не детермінацію кожної окремої індивідуальності" [6].

Висновки:

1. Результати анкетування виявили загальну картину переживань та проявів сценічних бар'єрів, що виявляються на фізіологічному рівні, в емоційній сфері, в експресії, у когнітивній сфері, у поведінці тощо.

2. Основними причинами страхів, пов'язаних зі сценою, із публічними виступами є недолік знань, умінь і навичок; негативні для даної діяльності риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні і психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); несприятливі для сценічної діяльності емоційні і когнітивні процеси; індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як тимчасовий, так і стійкий характер, що необхідно враховувати як при усуненні причин страхів і сценічних бар'єрів, так і при їх подоланні.

3. Досвідчені виконавці вважають, що такі риси особистості, як емоційна стабільність, впевненість у собі, здібності до розуміння іншої людини, психологічна проникливість, адаптивність, сміливість, терпимість, гнучкість тощо, забезпечують уникнення психологічних сценічних бар'єрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Большой толковый психологический словарь. В 2-х томах / Ребер Артур. – М.: Вече, АСТ, 2000. – Т. 1. – 592.
2. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / Константин Маркович Гуревич. – М.: Наука, 1970. – 211 с.
3. Кондаков И. М. Экспериментальное исследование структуры и личностного контекста локуса контроля / И. М. Кондаков, М. Н. Нилопец // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 1. – С. 43–51.
4. Либина А. В. Совпадающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
5. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.
6. Мерлин В. С. Об интегральном исследовании индивидуальности / Вольф Соломонович Мерлин // Проблемы интегрального исследования индивидуальности. – Пермь, 1977. – С. 7–23.
7. Санникова А. А. Характеристика страхов, сопровождающих публичное выступление / А. А. Санникова // Наука і освіта. – 2009, № 6. – С. 91–95.
8. Саннікова А. О. Особливості переживання сценічних бар'єрів / А. О. Саннікова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Част. II, № 26 (50). – С. 144–147.
9. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.

А. А. Санникова

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОПЫТНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ О ПРОЯВЛЕНИЯХ СЦЕНИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ

Проанализировано *представление опытных исполнителей-экспертов* о психологических характеристиках лиц, которые переживают трудности, барьеры в сценической деятельности, об особенностях их протекания и проявлениях. Установлено, что сценические барьеры сопровождаются негативно окрашенными интеллектуальными, соматическими, эмоциональными и поведенческими проявлениями, что выражается в торможении, сопротивлении, ограничениях и, в результате, в возникновении таких субъективно непреодолимых препятствий, которые блокируют сценическую деятельность, мешают достижению успеха и преодолеваются только в процессе определенной психологической работы. Эмпирически доказано, что основными причинами страхов, связанных со сценой, с публичными выступлениями являются: недостаток знаний, умений и навыков; отрицательные для данной деятельности черты характера; профессиональная непригодность; неблагоприятные физиологические и психологические состояния (эмоциональные, интеллектуальные, волевые); неблагоприятные для сценической деятельности эмоциональные и когнитивные процессы; индивидуально-типичные особенности темперамента. Выявлено, что психологические причины могут носить как временный, так и устойчивый характер, что необходимо учитывать как при устранении причин страхов и сценических барьеров, так и при их преодолении. Опытные исполнители считают, что такие черты личности, как эмоциональная стабильность, уверенность в себе, способности к пониманию другого человека, психологическая проницательность, адаптивность, смелость, терпимость, гибкость и тому подобное, обеспечивают избегание психологических сценических барьеров.

Ключевые слова: сценический барьер, страхи, эмоциональная стабильность, уверенность в себе.

А. О. Санникова

EXPERIENCED PERFORMERS' VIEWS ON MANIFESTATIONS OF STAGE BARRIERS

The experienced performers-experts' understanding psychological characteristics of people who have difficulties, barriers in stage activities and especially their peculiarities is analyzed in the article. It was determined that stage barriers are accompanied by negative intellectual, somatic and behavioral demonstrations that are expressed in slowdown, resistance, restraint and as a result emergence of such subjectively insuperable obstacles which block stage activity, prevent to achieve success and can be overcome only in the process of certain psychological work.

It was empirically proved that the main reasons of stage fears are the lack of knowledge and skills; negative traits for this job, professional impropriety; unsuitable physiological and psychological states (emotional, intellectual, volitional); unfavorable for the stage activity emotional and cognitive processes; individually-typical features of temperament. It was also revealed that psychological reasons can be temporary and constant and this fact should be taken into consideration in the process eliminating fear and stage barriers' as well as overcoming them. Experienced performers think that such traits as emotional stability, self-confidence, ability to understand the other person, psychological insight, adaptability, braveness, tolerance and flexibility help to avoid psychological stage barriers.

Keywords: stage barriers, fears, emotional stability, self-confidence.

Подано до редакції 24.05.2013