

УДК 371.134:78(07)

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.5/29.209718>**Світлана ЛИСЮК,***orcid.org/0000-0001-8566-484X*

кандидат мистецтвознавства,

доцент кафедри загального та спеціалізованого фортепіано
Одеської національної музичної академії імені А. В. Нежданової
(Одеса, Україна) svitlanalysyuk@gmail.com**Євген ЛИСЮК,***orcid.org/0000-0002-1861-1868*

заслужений працівник культури України,

доцент кафедри спеціального фортепіано
Одеської національної музичної академії імені А. В. Нежданової
(Одеса, Україна) lysiuk.evgeniy@gmail.com

ПРОБЛЕМА СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ СТУДЕНТІВ-ПІАНІСТІВ

У статті проаналізовано різні стадії і види сценічного хвилювання. Констатовано, що сценічне хвилювання може як покращити, так і погіршити виконання музичного твору в процесі виконавської діяльності студентів-піаністів. Охарактеризовано складники другої стадії сценічного хвилювання «хвилювання-підйом», «хвилювання в образі». Вони визначені як сценічне хвилювання позитивного типу.

Доведено, що стадія сценічного хвилювання «хвилювання-паніка», «хвилювання-апатія» є негативним типом хвилювання та може знизити якість гри піаніста. Характер сценічного хвилювання науковці розглядають у прямій залежності від вікових особливостей виконавця, його темпераменту, навчання й виховання. Сценічне хвилювання є типовим функціональним станом, зумовленим об'єктивними характеристиками ситуації публічного виступу виконавця музичного твору.

Мета статті – проаналізувати проблему сценічного хвилювання у студентів-піаністів в процесі підготовки до прилюдних виступів (репетицій) і під час виконання музичних творів (на естраді).

Наукова новизна: характеристика сценічного хвилювання в процесі виконавської діяльності студентів-піаністів і визначення стадій сценічного хвилювання, що покращують емоційний стан виконавців під час концертних виступів.

Для формування виконавської діяльності у студентів-піаністів закладів вищої освіти в процесі засвоєння музичного матеріалу викладачі ЗВО використовують методичні прийоми: загальмування негативної емоції позитивною емоцією (захопленість звучанням твору); самонавіювання (стан творчого святкового хвилювання); удосконалення рівня майстерності гри піаніста. Необхідно сприяти факторам емоційного впливу на виконавську діяльність студентів-піаністів.

Важливо аналізувати проблеми та труднощі, які виникають у студентів-піаністів в період сценічних виступів і підготовки до них. Студенти-піаністи потребують більш ретельної підготовки в класі загального та спеціалізованого фортепіано. Слід наголосити, що послабленню сценічного хвилювання значно допомагає процес підготовки до прилюдних виступів (репетицій) і виконання музичних творів на естраді.

Ключові слова: сценічне хвилювання, студенти-піаністи, стадії сценічного хвилювання, хвилювання-підйом, хвилювання-паніка, хвилювання-апатія.

Svitlana LISYUK,*orcid.org/0000-0001-8566-484X*

Candidate of Art History,

Associate Professor of General and Specialized Piano
of Odessa National A. V. Nezhdanova Academy of Music
(Odesa, Ukraine) svitlanalysyuk@gmail.com**Yevhen LYSIUK,***orcid.org/0000-0002-1861-1868*

Honored Worker of Culture of Ukraine,

Associate Professor of Special Piano
of Odessa National A. V. Nezhdanova Academy of Music
(Odesa, Ukraine) lysiuk.evgeniy@gmail.com

THE PROBLEM OF STAGE EXCITEMENT OF STUDENT PIANISTS

The article analyzes different stages and types of stage excitement. It is stated that stage excitement can both improve and worsen the performance of a musical work in the process of performing activities of pianist students. The component of the stage of stage excitement "excitement-rise", "excitement in the image" is characterized. They are defined as stage excitement of a positive type.

It is proved that the stage of stage excitement "excitement-panic", "excitement-apathy" is a negative type of excitement and can reduce the quality of the pianist's performance. The nature of stage excitement scientists consider in direct dependence on age features of the executor, his temperament, training and education. Stage excitement is a typical functional state, due to the objective characteristics of the situation of public performance of a performer of a musical work.

The purpose of the article is to analyze the problem of stage excitement in pianist students in the process of preparation for public performances (rehearsals) and during the performance of musical works (on stage).

Scientific novelty: characterization of stage excitement in the process of performing activities of pianist students and determination of stages of stage excitement that improve the emotional state of performers during concert performances.

For the formation of performance activities in students-pianists of higher education institutions in the process of mastering musical material and stage, freelance teachers use methodological techniques: inhibition of negative emotion by positive emotion (enthusiasm for the sound of the work); self-suggestion (state of creative holiday excitement); improving the skill of the pianist.

It is necessary to promote the factors of emotional influence on the performance of pianist students. It is important to analyze the problems and difficulties that arise in pianist students during stage performances and preparation for them. Piano students need more thorough preparation in the general and specialized piano class. It should be emphasized that the process of preparation for public performances (rehearsals) and performance of musical works on the stage significantly helps to reduce stage excitement.

Key words: stage excitement, pianist students, stages of stage excitement, excitement-rise, excitement-panic, excitement-apathy.

Постановка проблеми. Проблема сценічного хвилювання студентів-піаністів досить гостро постала перед фаховою педагогічною наукою в період занепаду музичного мистецтва і бурхливого розвитку виконання музичних творів під фонограму. На відміну від «живого» виконання музичного твору, реалізація звукозапису абсолютно захищена від впливу стрес-факторів. Дослідники доводять, що реалізація звукозапису не викликає сценічного хвилювання у будь-якого виконавця-піаніста.

Різні види сценічного хвилювання можуть як покращити, так і погіршити виконання музичного твору в процесі виконавської діяльності студентів-піаністів. Важливим складником музичної творчості є «хвилювання-підйом», «хвилювання в образі» (сценічне хвилювання позитивного типу). Науковці зазначають, що сценічне хвилювання: «хвилювання-паніка», «хвилювання-апатія» (негативного типу) може знизити якість гри піаніста.

Аналіз досліджень. Проблема сценічного хвилювання висвітлена у музично-педагогічній науковій спадщині вітчизняних і зарубіжних дослідників. Серед зарубіжних науковців найвідоміші праці, які окреслили сутність поняття «сценічне хвилювання» (Л. Маккіннон); виявлення сценічного хвилювання (Л. Бочкарев, Г. Коган); естрадне хвилювання (Л. Баренбойм, Л. Бочкарьов); етапи хвилювання на сцені (Л. Баренбойм та інші). Вітчизняні науковці також досліджували різні аспекти сценічного хвилювання музикантів

(В. Гусак, М. Данілішин, О. Зінченко, Н. Юдіна). Наголошуємо на відсутності узагальнюючої праці з цієї проблеми.

Мета статті – проаналізувати проблему сценічного хвилювання у студентів-піаністів в процесі підготовки до прилюдних виступів (репетицій) і під час виконання музичних творів (на естраді).

Наукова новизна: характеристика сценічного хвилювання в процесі виконавської діяльності студентів-піаністів і визначення стадій сценічного хвилювання, які покращують емоційний стан виконавців під час концертних виступів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз педагогічної літератури засвідчує, що поняття «хвилювання» – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях небезпеки, неповної інформації, у відповідальних ситуаціях з невизначеними подіями. Хвилювання інформує суб'єкта щодо можливої небезпеки, спонукає його до активного пошуку й конкретизації цієї небезпеки (Педагогічний словник, 2001: 476).

Сучасні дослідники концертних виступів музикантів і студентів-інструменталістів доводять важливість і складність виступів у творчому житті виконавців. Як зарубіжні (Л. Маккіннон), так і вітчизняні науковці вважають необхідним вивчення сценічного хвилювання музикантів. Сценічне хвилювання як психічний стан «студента-піаніста має шість стадій (фаз)» (Гусак, 2012: 114).

Прилюдні виступи виконавців-піаністів прирівнюються до екстремальних умов за емоційною напругою. Виконавські завдання музикантів під час концертного виступу змушують знаходитися в особливому психофізіологічному та моральному стані. Дослідниками доведено, що «музиканти виконують декілька завдань: досягнення максимальної точності та виразності рухів, повноцінне, глибоке втілення художніх ідей» (Бочкар'єв, 1997; Донцова, 2006).

Маємо зазначити, що музикант в момент виступу на сцені одночасно «повинен передавати свій емоційний внутрішній світ і водночас контролювати власну діяльність, не давати емоціям захопити себе і втратити якість виступу», що є одночасно і стримуванням сценічного хвилювання (Юдіна, 2016: 236).

Вияви сценічного хвилювання бувають різноманітними. Іноді хвилювання пригноблює, заважає впоратися з собою на сцені під час виступу, в деяких випадках – надихає на більш емоційний виступ. Дослідження музичної психології доводять, що «характер сценічного хвилювання психологи розглядають у прямій залежності від вікових особливостей виконавця, його темпераменту, навчання й виховання. В юнацькому віці спостерігається така картина: сформований за період навчання в дитячій музичній школі досвід концертних виступів, рівень намагань, життєва позиція, яка склалася, і вибір музичної професії є фоном для комплексу естрадних переживань» (Петрушин, 1997; Юдіна, 2016: 236).

Більшість студентів-піаністів як і викладачів-музикантів вважають, що публічне виконання студентами програм по спеціальності – обов'язкова умова освітнього процесу. Це дозволяє виявити рівень виконавської техніки і подальші перспективи розвитку студента-піаніста (Антіпова, 1993).

Публічний концертний виступ студента-піаніста – це результат довготривалої підготовчої роботи. Сценічний виступ студента-піаніста має декілька компонентів. Найважливіший із них – це концертний виступ як «форма живого спілкування виконавця й публіки за допомогою музичних творів. Значущість концерту здебільшого визначається його сутнісним змістом, динамічною структурою, професійними якостями артиста». Зауважимо, що сценічне хвилювання в цьому процесі відіграє роль важливої професійної якості (Бойко, 1976).

Сценічний виступ здебільшого має в основі несприятливий функціональний стан, який «визначається як сценічний стрес, сценічне хвилювання. Сценічне хвилювання є типовим функ-

ціональним станом, зумовленим об'єктивними характеристиками ситуації публічного виступу» (Естрадне хвилювання).

Важливим складником сценічного виступу є якість виконання музичного добутку. Як зазначають зарубіжні науковці, «під впливом тривожних переживань якість виконання музичного добутку різко погіршується, тому необхідно сформулювати у студентів-піаністів протягом навчання вміння регулювати свій емоційний психічний стан у виконавській діяльності». Це є важливою проблемою для подальшої виконавської діяльності та дозволяє покращити як сприйняття сценічного виступу, так і виступ взагалі (Юрченко, 2007).

Процес розуміння виконавської діяльності та сценічного виступу залежить від визначення стадій цього процесу. Розглянемо основні з них.

Перша стадія – тривалий передконцертний стан – немає чітких часових меж, тому що він розпочинається тоді, як тільки музиканту стає відомою дата публічного виступу. Дослідники вказують на необхідність її активізації та потребу «позитивно забарвленого сценічного хвилювання для можливості домогтися високих результатів у виконавському мистецтві» (Слущка, 2003: 12). Зазначимо, що студенти-піаністи мають бути вимогливими до своєї виконавської підготовки (Гусак, 2012: 116).

Друга стадія – безпосередній передконцертний стан. Насамперед у музикантів змінюється тиск, мерзнуть і слабшають руки, підвищується температура, відчувається сильне нездужання, артист скаржиться, що захворів і виступати не має змоги. Однак вказані негативні ознаки сценічного хвилювання необхідно подолати внаслідок активізації відповідної психологічної і професійної підготовки. Якщо не подолати цей емоційний і фізичний стан, він залишить глибокий слід у психіці і буде завжди супроводжувати музиканта в концертній діяльності протягом всієї виконавської діяльності.

На цій стадії виявляються такі види сценічного хвилювання:

1. Хвилювання-підйом, яке має оптимальний рівень емоційного збудження і високий ступінь завадостійкості (Цагареллі, 1989: 284). Хвилювання в образі також вважається таким, що позитивно впливає на виконавську діяльність студента-піаніста. Цей вид хвилювання дає можливість виконавцю перевершити самого себе (Маккінном, 1967: 123).

2. Хвилювання-паніка, яке пов'язане з незвичною обстановкою, «боязню провалу». Хвилювання від страху перед публікою «призводить до

повного паралічу усіх творчих сил» (Маккінном, 1967: 123) та «убиває виконавську творчість». На нашу думку, цей вид хвилювання спотворює виконання музичного твору (Баренбойм, 1979: 57).

3. Хвилювання-апатія – пригнічений і подавлений психічний стан музиканта. Передконцертна апатія характеризується «заниженою збудженістю, яка виявляється в ослабленні психічних процесів, розвивається астеничне відчуття, небажання виступати в концерті» (Гусак, 2012: 117; Цагареллі, 1989: 284).

Третя стадія сценічного хвилювання здебільшого відбувається немов «у тумані» і рідко залишається в пам'яті виступаючого, але її важливість важко переоцінити. Ця стадія здебільшого не запам'ятовується виконавцем (Гусак, 2012: 118; Цагареллі, 1989: 247–248).

На третій стадії більш активно виявляється сценічне хвилювання виконавця. Зазначимо, що сценічний стан має визначатися творчими якостями виконавця. Це захищає від згубних наслідків шкідливих форм сценічного хвилювання та полягає в «осмисленні величі музики, в почутті глибокої пошани до композитора» (Благой, 1972: 64). Тож сценічне хвилювання не звільняє від страху перед можливими помилками в виконавській діяльності музикантів.

Четвертою стадією сценічного хвилювання є початок виконання. За цієї стадії «свідомість спрямовується на визначення моменту остаточної готовності до початку виконання» (Цагареллі, 1989: 248). Важливим моментом для студента-інструменталіста є «вибір темпу, емоційний фон як передумова формування стану творчого натхнення, логіка смислового мікроструктурного інтонування і якість звучання – найвразливіші аспекти початку виконавського втілення музичного твору (Віцинський, 1992: 190–191).

П'ята стадія сценічного хвилювання є реальним «живим» виконанням на естраді і контактом-спілкуванням із публікою, з адаптацією студента до умов сцени і публічного виконання. Це пояснюється тим, що перевірити себе можливо лише на естраді (Я. Мільштейн), а публічна гра дає точну оцінку наших здібностей і недоліків у виконавській діяльності (І. Гофман).

Хвилювання-паніка під час виступу є справжнім негативом більшості студентів-піаністів і навіть багатьох зрілих артистів-виконавців. Його вияви – дезорганізація і напруження «апарату переживання» та «апарату втілення» (Л. Баренбойм); поверхневність і нерівність дихання, гнітюче відчуття невпевненості (А. Стоянов). Більш красномовно вказаний вид хвилювання описує

Г. Коган: «Під впливом такого хвилювання нерідко йде нанівець ледве не вся підготовча робота, яка старанно пророблена виконавцем» (Гусак, 2012: 119; Коган, 1977: 90).

Шоста стадія сценічного хвилювання є післяконцертним психофізіологічним станом музиканта. Ознаки цієї стадії: радісний емоційний підйом після вдалого виступу, відчуття втоми, незадоволення собою чи запізнене бажання «ось тепер я зіграв би по-справжньому». В цей період для студентів-піаністів важливою адекватною оцінкою є підтримка педагога та колег-музикантів.

Вітчизняна дослідниця М. Данілішин зазначає, що «існують три домінуючих фактори дії на вибірковість процесу музично-виконавської діяльності виконавця-піаніста: а) підвладність психічних процесів піаніста впливу емоцій високого рівня інтенсивності «вибухового» (стан «афекту») або пролонгованого характеру; б) дія індивідуальних рис особистості (тип темпераменту) у вибіркового впливу емоцій на виконавську надійність інструменталіста; в) підвладність психічних процесів піаніста впливу емоцій залежно від ступеня структурування текстових і виконавських компонентів та усвідомленого володіння ними». Це твердження доводить необхідність більш ретельного вивчення сценічного хвилювання у студентів-піаністів (Данілішин, 2015: 20).

Необхідно пам'ятати, що викладачам не потрібно відразу після виступу детально обговорювати зі студентами-піаністами виконання концертної програми. Особливо важливим це буде при невдалому виступі. Потрібно проаналізувати та розкрити причину невдачі (Гусак, 2012: 120; Маккінном, 1967: 127).

Проблема сценічного хвилювання є однією з актуальних для музикантів-виконавців, особливо це можна віднести до періоду навчання в закладах вищої освіти. Феномен сценічного хвилювання а ригорі не може мати однозначної трактовки. Потрібно досліджувати також його психофізіологічну природу та важливість у музичній педагогіці, психології і теорії виконавського музичного мистецтва. Виявлення сценічного хвилювання викладачі ЗВО можуть здійснювати під час виступів студентів-піаністів. Для досягнення творчого оптимуму в момент виступів музикантів викладачам ЗВО необхідно не тільки виявляти сценічне хвилювання на одній із стадій, але й допомагати музикантам спрямовувати сценічне хвилювання на позитивний емоційний стан. Вважаємо, що цей процес значно покращить виступ студента-піаніста.

Висновки. Для формування виконавської діяльності у студентів-музикантів закладів вищої

освіти в процесі засвоєння музичного матеріалу та сценічних викладачі ЗВО використовують методичні такі прийоми: загальмування негативної емоції позитивною емоцією (захопленість звучанням твору); самонавіювання (стан творчого святкового хвилювання); удосконалення рівня майстерності гри піаніста. Необхідно сприяти факторам емоційного впливу на виконавську діяльність студентів-піаністів.

Важливо аналізувати проблеми та труднощі, які виникають у студентів-піаністів в період сце-

нічних виступів і підготовки до них. Студенти-піаністи потребують більш ретельної підготовки в класі загального та спеціалізованого фортепіано. Слід наголосити, що послабленню сценічного хвилювання значно допомагає процес підготовки до прилюдних виступів (репетицій) і виконання музичних творів на естраді.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо емоціогенні умови, які сприятимуть подоланню негативних форм сценічного хвилювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипова Л. Концертно-исполнительская практика и сценическое воплощение фольклора. Москва, 1993.
2. Баренбойм Л. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. *Изд. 2-е, дополн.* Ленинград : Советский композитор, 1979. 341 с.
3. Благой Д. Д. О музыке вне музыки. Советская музыка. № 5. 1972. С. 64.
4. Бойко Д. В. Концептуальные положения процесса подготовки музыканта-исполнителя к публичному выступлению. Назва з екрану: <http://www.acis.vis.ru>. (Дата звернення: 01.06.2020).
5. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. Москва : Ин-т психологии РАН, 1997. 351 с.
6. Вицинский А. В. Психологический анализ процесса работы над музыкальным произведением. Музыкальная психология : хрестоматия. Сост. М. С. Старчеус. Москва, 1992. С. 186–202.
7. Гусак В. Особливості виявлення сценічного хвилювання в процесі інструментальної підготовки майбутніх вчителів музики. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. № 6 (Ч. 2). 2012. С. 114–122.
8. Данілішина М. Ф. Формування надійності гри на естраді у майбутніх вчителів музики в процесі індивідуального фортепіанного навчання. Актуальні питання мистецької педагогіки. Вип. 4. 2015. С. 18–21.
9. Донцова Э. Н. Развитие эмоциональной устойчивости и спонтанной саморегуляции учащихся. *Воспитание. Личность. Профессия*. 2006. № 7. С. 5–11.
10. Коган Г. М. У врат мастерства: психол. предпосылки успешности пианистической работы. Москва : Сов. композитор, 1977. 341 с.
11. Маккиннон Л. Игра наизусть. Пер. с англ. Вступ. статья Ф. Соколова. Ленинград : Музыка, 1967. 144 с.
12. Педагогічний словник. За ред. дійсн. чл. АПН України М. Д. Ярмаченка. Київ: Педагогічна думка, 2001. 514 с.
13. Петрушин В. И. Музыкальная психология : учебное пособие для студентов и преподавателей. Москва : ВЛАДОС, 1997. 384 с.
14. Слуцкая Л. О некоторых аспектах профессиональной работы педагога-пианиста. *Академические чтения*. Москва : Музыкальное просвещение, 2003. № 8. С. 1–17.
15. Цагарелли Ю. Психология музыкально-исполнительной деятельности : дисс. на получение науч. степени д-ра псих. наук: 19.00.03. Казань, 1989. 425 с.
16. Эстрадное волнение. URL: www.violamusik.me122.
17. Юдіна Н. О., Зінченко О. О. Шляхи підвищення рівня емоційної саморегуляції студентів музичного училища. *Психологія і особистість*. 2016. № 22 (10). Ч. 1. С. 234–242.
18. Юрченко О. В. Способы психологической саморегуляции функциональных состояний профессионала в процессе подготовки и реализации публичного выступления : автореферат дис. канд. психол. наук: Спец. 19.00.03. Москва, 2007. 26 с.

REFERENCES

1. Antipova L. (1993). *Koncertno-ispolnitel'skaja praktika i scenicheskoe voploshhenie fol'klora*. [Concert and stage performance of folklore]. Moskva. [in Russian].
2. Barenbojm L. (1979). *Voprosy fortepiannojo pedagogiki i ispolnitel'stva*. [Questions of piano pedagogy and performance]. *Izd. 2-е, dopoln.* Leningrad : Sovetskij kompozitor. [in Russian].
3. Blagoj D. D. (1972). *O muzyke вне muzyki*. [About music outside of music]. *Sovetskaja muzyka. – Soviet music*. Nr 5, pp. 64. [in Russian].
4. Bojko D. V. (2020). *Konceptual'nye polozhenija processa podgotovki muzykanta-ispolnitelja k publichnomu vystupleniju*. [Conceptual Provisions for Preparing a Musician for a Public Performance]. *Nazva z ekranu: http://www.acis.vis.ru*. (Data zvernennja: 01.06.2020). [in Russian].
5. Bochkarev L. L. (1997). *Psihologija muzykal'noj dejatel'nosti*. [Psychology of music]. Moskva : In-t psihologii RAN. [in Russian].
6. Vicinskij A. V. (1992). *Psihologicheskij analiz processa raboty nad muzykal'nym proizvedeniem*. [Psychological analysis of the work on a musical work]. *Muzykal'naja psihologija: [Musical psychology] : hrestomatija [anthology]*. Sost. M. S. Starcheus. Moskva, P. 186–202. [in Russian].

7. Ghusak V. (2012). Osoblyvosti vyjavlennja scenichnogho khvylyjuvannja u procesi instrumentalnoji pidghotovky majbutnikh uchyteliv muzyky. [Features of stage excitement detection in the process of instrumental training of future music teachers]. *Problemy pidghotovky suchasnogho vchytelja. – Problems of modern teacher training.* Nr 6 (Ch. 2), P. 114–122. [in Ukrainian].
8. Danilishyna M. F. (2015). Formuvannja nadijnosti ghry na estradi u majbutnikh vchyteliv muzyky v procesi indyvidualnogho fortepiannogho navchannja. [Formation of reliability of playing on a platform at future teachers of music in the course of individual piano training]. *Aktualjni pytannja mysteczkoi pedagoghiky. – Current issues of art pedagogy,* Nr 4, P. 18–21. [in Ukrainian].
9. Doncova Je. N. (2006). Razvitie jemocional'noj ustojchivosti i spontannoj samoreguljaciji uchashhihsja. [The development of emotional stability and spontaneous self-regulation of students]. *Vospitanie. Lichnost'. Professija. – Parenting. Personality. Profession.* Nr 7, P. 5–11. [in Russian].
10. Kogan G. M. (1977). U vrat masterstva: psihol. predposylki uspeshnosti pianisticheskoi raboty. [At the gates of mastery: psychological prerequisites for the success of pianistic work]. Moskva : Sov. Kompozitor. [in Russian].
11. Makkinon L. (1967). Igra naizust'. [Game by heart]. Per. s angl. Vstup. stat'ja F. Sokolova. Leningrad: Muzyka. [in Russian].
12. Pedagoghichnyj slovnyk. (2001). [Pedagogical dictionary]. Za red. dijsn. chl. APN Ukrajinny M. D. Jarmachenka. Kyjiv : Pedagoghichna dumka. [in Ukrainian].
13. Petrushin V. I. (1997). Muzykal'naja psihologija: [Musical psychology] uchebnoe posobie dlja studentov i prepodavatelej [study guide for students and teachers]. Moskva : VLADOS. [in Russian].
14. Sluckaja L. O. (2003). O nekotoryh aspektah professional'noj raboty pedagoga-pianista. [About some aspects of the professional work of a pianist teacher]. *Akademicheskie chtenija. Academic readings.* Moskva : Muzykal'noe prosveshhenie, Nr 8, P. 1–17. [in Russian].
15. Czagarelli Yu. A. (1989). Psixologiya muzy'kal'no-ispolnitel'noj deyatelnosti [Psychology of performing music] : diss. na poluchenie nauch. stepeni d-ra psix. nauk: 19.00.03, Kazan', 1989. [in Russian].
16. Jestradoe volnenie. [Pop excitement]. Nazva z ekranu. URL: www.violamusik.me122. (Data zvernennja: 01.06.2020). [in Russian].
17. Judina N. O., Zinchenko O. O. (2016). Shljakhy pidvyshhennja rivnja emocijnoji samoreghuljaciji studentiv muzychnogho uchylyshha. [Ways to increase the level of emotional self-regulation of music school students]. *Psykhologhija i osobystistj. – Psychology and personality.* Nr 22 (10). Ch. 1, P. 234–242 [in Ukrainian].
18. Jurchenko O. V. (2007). Sposoby psihologicheskoi samoreguljaciji funkcional'nyh sostojanij professionala v processe podgotovki i realizacii publicnogo vystuplenija: [Methods of psychological self-regulation of professional functional states in the process of preparing and implementing public speaking] : avtoreferat dis. kand. psihol. nauk: spec. 19.00.03. Moskva [in Russian].