

**Міністерство культури та стратегічних комунікацій
Львівська національна музична академія імені М.В. Лисенка**

**Факультет оркестрових інструментів
Кафедра струнно-смічкових інструментів**

БЕЗДУХА Валентина Ростиславівна

**СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО
АЛЬТОВОГО ВИКОНАВСТВА**

**Спеціальність 025 – Музичне мистецтво
Профілізація – Альт**

Бакалаврська робота

Науковий керівник:
старший викладач, доктор мистецтва (D.A.)
ГАВРИЛЮК СЕРГІЙ АНДРІЙОВИЧ

Рецензент:
доцент кафедри струнно-смічкових
інструментів, кандидат мистецтвознавства
ОЛІЙНИК ОЛЬГА ГРИРОГІВНА

Львів – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Проблема подолання сценічного страху у контексті сучасного альтового виконавства.	5
1.1. Психологічні аспекти сценічного хвилювання у музикантів-виконавців у психології мистецтва.	5
1.2. Причини появи сценічного хвилювання у музикантів-виконавців.	12
Розділ 2. Методи адаптації та подолання сценічного хвилювання у контексті сучасного альтового виконавства.	18
2.1. Методичні аспекти проблеми подолання сценічного хвилювання у контексті сучасного альтового виконавства.	18
2.2. Різноманітні методи підготовки альтиста-виконавця до виступу на сцені.	22
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30

ВСТУП

Актуальність дослідження. Публічні виступи є найважливішою частиною професійної діяльності музиканта. Це завершальний етап роботи над концертною програмою. Саме тут відбувається творче єднання композитора, виконавця та слухача.

Проблема сценічного хвилювання є актуальною для всіх музикантів виконавців, у тому числі для альтистів. Зіткнувшись з нею, багато учнів та студентів не перестають відчувати її гостроту аж до завершальних етапів свого навчання. Формування емоційно-регулятивних, артистичних якостей, можливості володіти собою під час виступу і протилежне сценічне хвилювання є провідним завданням процесу виконавчої підготовки альтистів.

Психологічні аспекти підготовки музиканта-альтиста до виступу вивчено недостатньо. Ця проблема залишається маловивченою. У спеціальній літературі не зазначено конкретні технологічні та методичні підходи до її вирішення. Виникає необхідність вивчення даного психологічного феномену, враховуючи особливості навчання альтовому мистецтву. Таким чином, можна виділити протиріччя між розробленістю проблеми подолання сценічного хвилювання у дорослих музикантів-виконавців у сучасній музичній психології та педагогіці та недостатнім методичним забезпеченням даного процесу стосовно музикантів-альтистів.

Об'єкт дослідження – сценічне хвилювання альтистів у процесі виконання музичних творів.

Предмет дослідження – психологічні аспекти сценічного хвилювання альтистів, а також його вплив на виконавську техніку, музичну інтерпретацію та способи подолання стресу на сцені.

Мета дослідження – проаналізувати природу сценічного хвилювання у альтистів при виконанні творів та виявити основні фактори, що впливають на цей стан.

Завдання дослідження:

- *охарактеризувати* психологічні та фізіологічні аспекти сценічного хвилювання у альтистів.
- *проаналізувати* вплив хвилювання на технічну та емоційну складову виконання музичних творів.
- *визначити* ефективні стратегії та методи подолання сценічного хвилювання, що використовуються сучасними альтистами.

Методи дослідження:

- *теоретичний* – вивчення наукових статей, монографій, досліджень з психології, музикознавства та педагогіки для визначення основних теоретичних аспектів сценічного хвилювання.
- *порівняльний* – порівняння технік та методів подолання хвилювання, що застосовуються різними виконавцями та педагогами.
- *емпіричний* – спостереження за виступами альтистів,
- *метод інтерв'ювання* музикантів і викладачів для виявлення індивідуальних особливостей реакцій на сцені.

Розділ 1. Проблема подолання сценічного страху у контексті сучасного альтернативного виконавства.

1.1. Психологічні аспекти сценічного хвилювання у музикантів-виконавців у психології мистецтва.

Сценічне хвилювання – це незвичайний, складний стан організму та психіки, пов'язаний з підготовкою та проведенням виступу на сцені, кваліфікується психологами та педагогами, як стан стресу.

Поняття стресу було введено фізіологом Г. Сельє у 1936 році для опису «адаптаційного синдрому» до ускладнених умов життя. Вважалося, що екстремальні умови присутні лише в «небезпечних» професіях, де робота пов'язана з великими фізичними навантаженнями та ризиком для життя. Проте, сценічні переживання альтернативістів на фізіологічному та психологічному рівнях виявляють схожість з переживаннями людини у екстремальній ситуації. Організм на сценічне хвилювання реагує так само, як і при фізичних, нервово-психічних навантаженнях [27], також це застосовується до дослідження психічних станів людини у будь-яких видах діяльності, у тому числі, цієї проблеми: проблеми подолання сценічного хвилювання у сучасному альтернативному виконавстві.

Фахівці в галузі психології емоцій вважають, що емоціогенні фактори – стресори завжди переломлюються крізь призму особистісних особливостей – екстремальна ситуація, будучи «об'єктивно стресовою» для одного індивіда, не є такою для іншого [30]

Сценічне хвилювання слід розглядати як різновид емоційного стану, що залежить від особистісних особливостей виконавців, від їхнього типу нервової системи, сили волі, вміння налаштувати себе на успіх.

В даний час спостереження за виконавцями, показують, що є два різновиди сценічного хвилювання, дослідники розрізняють такі види: «хвилювання – підйом», «хвилювання – паніка», «хвилювання – апатія».

Для хвилювання-підйому характерна особлива піднесеність перед виступом та під час нього; виконавець відчувається немов «в ударі», його виконавські властиві особливо виразні, яскраві у свободі передачі музичного змісту [22].

Хвилювання-паніка здатне дестабілізувати концертне виконання, нівелювати всю підготовчу роботу музиканта над художнім твором. Вказаний вид сценічного хвилювання позбавляє виконавський процес управління, рухи музиканта сковані, гра маловиразна, пам'ять дає збої.

Хвилювання-апатія проявляється в емоційно-психологічній загальмованості виконавця, його малої рухливості, млявості, інертності, сонливості, небажанні брати участь у концертному виступі [22].

В одних виконавців під час концертного виступу стан хвилювання є ситуативним, пов'язаним з недостатньою підготовкою до виступу, у деяких він пов'язаний із тривожністю, у третіх викликано психічним та фізичним станом [31].

У діяльності альтиста взаємозв'язок фізичних та психічних процесів проявляється досить яскраво, тому що його інструмент - руки, схильні до впливу як фізичного, так і психологічного стану.

Коли виконавець починає свій виступ на сцені, внаслідок стресу, який він відчуває, тимчасово порушується ряд психічних та фізичних функцій. Сценічне хвилювання призводить до інтенсивного викиду гормонів адреналіну та норадреналіну, в результаті у музиканта підвищується артеріальний тиск і частішає серцебиття, також це призводить до затискання, тремтіння рук. Може також виникнути зниження слуху, так звана «сценічна глухота», виникають часткові зорові розлади. Увага переходить у концентрацію виконання основних художніх завдань, але в деяких музикантів увага звужується на несприятливому стані, внаслідок цього відбуваються помилки під час виконання твору.

Думки про майбутній виступ на сцені перед публікою можуть викликати не тільки стрес, а й хвилювання, а також безсоння. Про сценічне хвилювання

свідчать важливі вегетативні зміни: відхилення в діяльності серцево-судинної та дихальної системи, зміни у нервовій системі. Ці реакції організму супроводжують перебудовою організму, як, до прикладу з емоціями страху і радості.

Сильне хвилювання перед майбутнім виступом призводить до розбалансування виконавця, він стає роздратованим, координація рухів порушується, пітніють долоні, температура тіла стає мінливою, увага нестійка і може переходити від одного предмета до іншого, виникає невпевненість у пам'яті. Якщо стан передконцертного хвилювання затягується, то організм може дати зворотну дію після виходу на сцену.

В результаті сценічного хвилювання відбувається перезбудження всієї нервової системи, це проявляється у її стані агресії або, навпаки, «сценічному ступорі», коли відбувається заціпеніння, людина перестає давати реакцію попри всі зовнішні подразники. Найчастіше це пов'язано з типом нервової системи. Музиканти із сильним типом нервової системи переживають агресивний стан, і в цей момент виступи можуть ставати різким, прямолінійним. Музиканти зі слабким типом нервової системи відчують сценічне заціпеніння, загострюється чутливість, у таких випадках у музиканта-виконавця технічні результати виступу значно гірші.

У музикантів-альтистів, які тільки розпочали свою діяльність переважає сильне передконцертне збудження та перший етап, апатія, скутість. Для їхнього виступу характерною рисою є нервова збудливість, дратівливість, також підвищена рухова активність, напружена міміка, гра стає голоснішою і швидшою. Стан передконцертної апатії у музикантів можна охарактеризувати, навпаки, зниженою збудливістю, яка може виявлятися в ослабленні психічних та фізичних процесів. Професіонали «стискають» цей етап виконання твору до його перших кількох тактів, а у музикантів різного рівня підготовленості він може займати до третини всього номера на сцені. У музикантів можуть під час виступу відбутися різні помилки, аж до забування тексту та заціпеніння. У альтистів, зокрема, це може виражатися в емоційній скутості та незначних

деталях. Втрата сценічного самоконтролю у музиканта-альтиста під час публічного виступу призводить до негативних наслідків, таких як: технічні похибки, нечіткість фразування, провали в пам'яті (забуття нотного матеріалу що виконується).

Внаслідок хвилювання у музиканта тимчасово порушується ряд психофізичних функцій: стрес призводить до посиленого викиду гормонів адреналіну та норадреналіну, можуть виникати часткові зорові розлади. Поле уваги звужується внаслідок цього відбуваються помилки. Кожна, навіть дрібна помилка в цей момент є катастрофою – а, внаслідок неблагополучного стану, людина може здійснювати у цей період помилки аж ніяк не дрібні. Перезбудження нервової системи може виражатися у її агресивному стані або, навпаки, сценічному «ступорі» – раптове пригнічене заціпеніння, при якому людина перестає реагувати на зовнішні подразники. Багато в чому це залежить від типу нервової системи. У них у такий момент бувають холодні, тремтячі руки, і вони показують значно гірші, ніж зазвичай, технічні результати. Водночас, у таких музикантів може подекуди підвищуватись виразність виконання внаслідок загострення чутливості, що в свою чергу призводить до відновлення пульсу та дихання. Виконавець починає «працювати» і вирішувати звичайні завдання. Загалом на цьому етапі якість виконання часто наближається до репетиційного рівня. Помітно трансформується саме суб'єктивне відчуття часу протікання відповідних процесів.

Другий етап хвилювання на сцені приносить виконавцю поступове заспокоєння. Відновлюється пульс та дихання, приходить у відносну норму тонус м'язів, увага поступово знаходить потрібне поле. Повертаються у повному обсязі зір та, головне, слух. В цілому, на цьому етапі виконання сягає якістю репетиційного рівня.

На третьому етапі, майже завжди, відбувається поліпшення фізичного та психічного самопочуття. На даному етапі у виконавця немов компенсуються втрати першого та другого етапів: загострюється слух, покращуються рухові реакції, всі рухи стають спритними і точними. Настає емоційне піднесення, яке

в результаті доходить до ейфорії: музикант грає захоплено, яскраво. Водночас, таке емоційне піднесення, може вилитися у негативний технічний ризик, але, здебільшого, це не обертається похибками: все виходить.

Саме до цієї, останньої стадії, як правило, відноситься термін «натхнення», саме її чекають як досвідчені виконавці, а, особливо, молоді альтисти. Вона часом стає несподіваним подарунком. На цій стадії людина грає набагато краще. Протікає ця стадія також по-різному залежно від таланту, майстерності та сценічного досвіду виконавця. Натхнення може бути настільки сильним, що досягнуте у такий момент виконавець повторити не зможе. Натхнення на сцені супроводжує далеко не кожен виступ навіть видатного виконавця. Бувають і в них концерти, які вважають невдалими: це, як правило, не ті, в яких були помітні похибки, а ті, де вони не досягли сценічного натхнення, відчуття того, що музика їм підвладна.

А.Л. Готсдінер, вважав вивчення передконцертного стану у виконавців безпосередньо важливим, як у діагностичних цілях, так саме в цьому стані досить детально виявляється складники сценічного хвилювання, які властиві виконавцю та запропонував п'ять фаз хвилювання, яке відчуває музикант-виконавець. [8] Кожній фазі А.Л. Готсдінер дав свою назву:

Перша фаза – «Довгий передконцертний стан». Ця фаза хвилювання виконавця пов'язана з отриманням інформації про дату майбутнього виступу.

Друга фаза – «Безпосередній передконцертний стан». Ця фаза хвилювання характерна для періоду, безпосередньо, перед концертом.

Третя фаза – «Короткий проміжок часу між оголошенням програми та початком виконання першого твору». Йдеться про хвилювання, яке відчуває музикант при виході на сцену, появі перед публікою.

Четверта фаза – «Хвилювання виконавця, пов'язане з початком гри»

П'ята фаза – «Стан після концерту». Вказана фаза відображає хвилювання виконавця, пов'язане з очікуванням реакції публіки на виступ [8].

Дослідники, які займаються проблемою сценічного хвилювання, поділяють його на деструктивне та конструктивне.

Деструктивне хвилювання є руйнівним процесом, що погіршує перебіг психофізичних функцій. Воно пов'язане з станами невпевненості, страху. Деструктивне хвилювання надає вплив на роботу м'язів або блокуючи їх, викликаючи відчуття «м'язового панцира», або змушуючи їх робити мимовільні дії (тремтіння, зайві рухи і т.д.). З такими проявами хвилювання потрібно боротися.

Конструктивне сценічне хвилювання викликає, напевно, інші почуття. Цей вид характеризується таким почуттям, як натхнення, коли людина відчуває надзвичайний приплив творчих сил, емоційне піднесення, непереборне бажання працювати.

Багато дослідників даної проблеми, аналізуючи стан переходу передконцертного стану в момент безпосередньо самого виступу на сцені виділяють різні типи їх зв'язку, підкреслюючи, що часто психічний стан у початковий період виступу може визначатися передконцертною готовністю, проте, іноді, раніше сформований психічний стан різко змінюється під впливом самого виходу на сцену, коли музикант перед собою ставить певну психологічну установку.

У медичній психології виокремлюють, так звані, соматогенні та психогенні типи зв'язку. Соматогенні – це патологічні зміни в психіці, обумовлені соматичними причинами. Навпаки, психогенні – це хворобливі порушення, які виникають під впливом психічних чинників.

Терміни «соматогенний» та «психогенний», тобто обумовлений дією тілесних і психічних причин, застосовні не тільки по відношенню до патології, а й до норми.

У багатьох випадках «сценічного хвилювання» виникають патологічні зміни у психічному стані виконавців [4].

Відмінність сценічного хвилювання між виконавцями у зв'язку з рівнем розвитку комунікативних здібностей, характером тривожності, безперечно, обумовлені не лише особливостями особистості, а й індивідуально – типологічними особливостями нервової системи.

У психологічній літературі вважається встановленим, що із загальними типологічними властивостями, що характеризують нервову систему в цілому, що визначають темперамент людини і є передумовами розвитку рис характеру, існують більш приватні типологічні властивості, що мають велике значення для формування тих чи інших здібностей [4].

У деяких виконавців хвилювання виявляється у вигляді сценічної лихоманки – хворобливої тривожності, страху, паніки, в інших спостерігається у вигляді апатії – пригніченого настрою, зниженого емоційного тону, в інших, генетично схильних до публічної діяльності, хвилювання найчастіше проявляє себе з позитивною боку, викликаючи святково-піднесене, збуджено-радісне почуття. Однак і такі виконавці потребують відпрацьованої техніки самоконтролю та психологічної самоорганізації [20]

Індивідуальні типологічні властивості виявляються по-різному в суб'єктивних переживаннях перед виступом та у проявах естрадного хвилювання. Насамперед величезну роль відіграє тип вищої нервової діяльності.

У молодому віці відповідальність перед виступом та морально-психологічні норми поведінки «перекривають» прояви характерних властивостей типу нервової діяльності. Не можна зазначити, що найбільш успішний результат подолання сценічного хвилювання мають музиканти-виконавці із сильним типом нервової діяльності.

Також в контексті сценічного хвилювання різноплановим є зв'язок між інтровертованістю та екстравертованістю. У суб'єктивному розгляді проблеми сценічного виступу інтровертам важче подолати своє хвилювання, скутість перед глядачами. Особливо це складно учням, які почали займатися грою на альтах у підлітковому та юнацькому віці. Екстраверти, у свою чергу, легше переносять паніку та стрес при виході на сцену. Категорично не можна говорити про те, що один тип поступається іншому. Найчастіше людям властивий один психотип, але з виходом на сцену він змінюється.

Динаміка переходу однієї риси особистості в іншу (як і одного психічного стану в інший) залежить, перш за все, від характеру цієї якості (психічного стану) [4].

Відповідно до відомої психологічної закономірності, погано не лише «перехвилюватися», а й «не хвилюватися» до оптимуму, оскільки ефективність виконання діяльності свого максимуму лише за певному для кожної людини рівні емоційної напруги [4].

Таким чином, можна дійти висновку, що сценічне хвилювання – це психофізіологічний стан виконавця, що виникає перед виходом або під час виконання на сцені та характеризується страхом сцени, великої кількості глядачів, а також тимчасовою втратою самовладання та сценічної витримки. Аналізуючи проблеми первинних проявів симптомів сценічного хвилювання, фахівці звертають увагу, що багато чого залежить від психологічної та фізичної конституції виконавця, типу його нервової системи та від вікових кордонів юних музикантів-виконавців. Тому хвилювання на сцені діє на всіх виконавців по-різному: як на фізичний, так і на психологічний стан до виступу та після.

1.2. Причини появи сценічного хвилювання у музикантів-виконавців.

Аналізуючи причини хвилювання на сцені, фахівці велику увагу приділяють взаємозв'язкам між психологічним типом виконавця, його фізичною конституцією, і найвищого типу нервової системи. Велика кількість авторів у своїх роботах пов'язують виникнення сценічного хвилювання із зовнішніми впливами на виконавця, а саме:

- віковий період виконавця, психологічна установка на музично-виконавчу діяльність;
- негативна переважна думка та оцінка глядачів, невдалі спроби виступу, які могли бути у творчому досвіді виконавської діяльності на сцені;

- його професійні знання у галузі свого напрямку в музиці (альтового мистецтва);

- Класифікація властивостей вищої нервової діяльності, особливості психічних процесів, які відіграють важливу роль у діяльності на сцені.

Першопричинами хвилювання виконавця на сцені, може послужити не лише вплив багатьох загальних психофізіологічних закономірностей стресового стану, а й художньо-творчі чинники, пов'язані з величезною складністю досягнення глибини та цілісності інтерпретації [9].

Розглянемо деякі причини сценічного хвилювання.

До основної причини сценічного хвилювання можна віднести первинний факт того, що виконання твору музикантом відбуваються на публіці, серед великої кількості глядачів, де він знаходиться в центрі уваги. Наявність глядачів, перебування в яскраво освітленій концертній залі, емоційно насичена атмосфера – все це є факторами, які роблять цю подію для виконавця майже у всіх випадках пов'язаною з хвилюванням. Вихід на сцену і сам виступ природно пов'язаний з сильною психічною та фізичною напругою.

Причиною сильного хвилювання перед виходом на сцену і вже після концертного виступу може бути дуже високий рівень самооцінки або, навпаки, низька оцінка своїх творчих якостей, та підвищене почуття відповідальності за свій концертний виступ. Саме в такій ситуації внутрішнє налаштування виконавця спрямоване не так на виконання твору і на образ, як на самооцінку власної особистості.

Підвищена самооцінка, загострення претензій артиста, накладаючись на природне почуття відповідальності, що виникає на сцені, можуть призводити до порушення окремих виконавських сторін [9].

Г.М. Коган, проаналізувавши виступи на сцені, робить висновок, що головною причиною хвилювання є неадекватна самооцінка виконавця, коли він недооцінює своє обдарування, що в результаті несе за собою формування невпевненості, як рису характеру чи переоцінки своїх можливостей [14, с. 30].

Виступ на сцені пов'язаний не тільки з самооцінкою, а й ситуацією оцінки виступу музиканта з боку глядачів, які можуть завищити або принизити його самооцінку. В музиканта це може викликати зростання напруженості у наступних виступах на сцені, почувши негативну оцінку від глядачів, убік щойно виконаної творчої роботи, надалі, виступаючи знову на сцені, альтист може почуватися скуто, ніяково, виникне тривога та страх, хвилювання що дуже складно привести в норму. Треба пам'ятати, що корисна критика – це одне, руйнівна – це зовсім інше.

З поширених причин хвилювання можна виділити самонавіювання музиканта про можливий провал у хвилини виступу. Почуття невпевненості, часто цей фактор виникає внаслідок недостатньої роботи над музичним матеріалом та невивченого напам'ять нотного тексту.

Нещадна підготовка педагогом альтиста до концертного виступу в кінцевому результаті тягне за собою, у багатьох випадках, його провал.

На переконання Г.М. Когана «страх забути – психологічний двійник страху помилитися. Подолати перший так само важливо, як і другий» [15].

Страх зробити технічні помилки, саме там, де не до кінця завчений текст або забути нотний текст, саме усвідомлення альтистом того, що музикант-виконавець не має права на помилку, – негативним чином діє на психологічний та фізіологічний стан інструменталіста.

Водночас хвилювання, пов'язане з виходом на сцену, має й інші причини, які негативно впливають на виконання на сцені. До них можна віднести нерегулярність виступів у рамках концертів, тобто досвід виступів при великій кількості глядачів. У психолого-педагогічних словниках немає єдиного інтерпретованого поняття «творчого досвіду», є «творча діяльність» та «досвід». З вище сказаного випливає, що чим менше досвіду та знань, умінь, навичок у альтиста за плечима, тим менше шансів на успіх, адже завдяки досвіду формується творчий розвиток особистості.

Не можна не враховувати фактор виникнення сценічного хвилювання у передконцертний період. У деяких випадках у педагогів можуть бути надто

високі вимоги до студента, та контролю його занять, чи навпаки, немає достатнього контролю, навіть у деяких випадках байдужості до занять музично-виконавською діяльністю. Мало хто замислюється, що виконавцю дуже важливо знати, що його педагогу важливі його виступи, і що від цього може залежати психічний стан на сцені.

Безумовно, важливою причиною в синдромі сценічного хвилювання є почуття відповідальності музиканта-виконавця за свій виступ. Відповідальність, у свою чергу, зростає з роками виконавця. У деяких музикантів, хвилювання, що зростає з роками, приймає зайві хворобливі форми, воно може бути не тільки неприємним для виконавця, а й призводити до великих втрат на сцені.

З вище сказаного випливає, що сценічне хвилювання в одного й того ж виконавця може мати зовсім різну інтенсивність на різних вікових стадіях і цей фактор відіграє велику роль у виникненні у музиканта-альтиста сценічного хвилювання. Можна виділити три такі вікових періоди:

Перший віковий період – дитинство. Хвилювання, пов'язане з виходом на сцену у дітей виражається слабо, у деяких дітей його взагалі немає. У дитини ще не повною мірою розвинена самосвідомість, внаслідок чого вона не оцінює себе і не зацікавлена на тому, як саме її сприйматимуть. У деяких дітей у цей час відбуваються, так звані «сценічні втрати», але найчастіше вони бувають наслідком неконцентрованої уваги. У цей же віковий період деякі діти відчують сценічне хвилювання. Як правило, це невпевнені у собі діти.

Другий віковий період пов'язаний з початком перехідного віку у дитини. Підліток ясно для себе виділяє та протиставляє себе з навколишнім його соціумом. Для цього вікового періоду характерно зниження власної самооцінки, навіть у дітей, які раніше були впевнені у собі. Також для цього віку характерна низька самооцінка, різке зростання самосвідомості, рефлексії. Саме в цей період у дитини спостерігається сильне хвилювання перед виступом, яке достатньо раптове. Виконавець не може впоратися з тремтінням рук, забуває текст, допускає безліч грубих помилок. У цей період може

виникнути страх до сцени, почуття постійної невпевненості у собі, як у особистості. У цей проміжок часу альтист потребує підтримки свого педагога. Потрібні цілеспрямовані заняття, які надалі сформують звичку до сцени, а фізичне та психічне дорослішання зі часом усуне невпевненість у собі.

Третій віковий період настає із закінченням перехідного віку та до здобуття майстерності. Музиканти, які достатньо благополучно пройшли другий віковий період, звикають до характерності та рис особистого сценічного хвилювання і вже деякі регулюють його. У цілому нині третій віковий період приносить деяку стабілізацію сценічного самопочуття. Поступово зникає забування тексту (тут вміння вивчати напам'ять стає в нагоді); музикант знає найвиграшніший для нього репертуар, його гра стає технічно вільнішою і меншою схильною до випадковостей [34].

Аналізуючи причини сценічного хвилювання, значна кількість педагогів звертає велику увагу на складі нервової системи та характер виконавця.

Сценічне хвилювання виконавця також багато в чому залежить від мотивації.

Психічний стан виконавця в умовах публічного виступу істотно залежатиме від того, який саме стан буде відображено – цільовий або процесуальний характер [4]. Сказане вище великою мірою стосується мотивації. У разі підготовки до концерту і саме сценічного виступу на етапі навчання в класі мотивація може бути пов'язана не тільки з уявленням про виконавську діяльність як засіб освоєння цінностей культури та передачі емоцій глядачам, а й з особливостями організації навчання.

Причин сценічного хвилювання є безліч, через складність даного явища та численності його складових та факторів, що впливають на психологічний стан виконавця перед виступом причинами негативного сценічного хвилювання можуть бути:

- відносна непередбачуваність сценічної дії;
- страх негативної оцінки конкретних осіб та громадськості;

- недостатня готовність виконуваного номера до показу на сцені, наявності великої кількості глядачів;
- наявність негативного сценічного досвіду в минулому;
- завищені очікування від результату виступу, завищена відповідальність перед виступом;
- неготовність нервової системи виконавця до виступу;
- відсутність чи нерозвиненість сценічних якостей як важливого компонента особистості музиканта-виконавця

Слід враховувати в той же час, що причини та витoki сценічного хвилювання можуть виражатися в різних співвідношеннях та пропорціях, як негативних, так і позитивних. Не слід забувати, що хвилювання на сцені проявляється у різних видах та формах, та може зародитися через страх панічного стану. Педагог, у свою чергу, має сформувати у виконавця стан психологічної готовності до виступу на сцені.

Розділ 2. Методи адаптації та подолання сценічного хвилювання у контексті сучасного альтового виконавства.

2.1. Методичні аспекти проблеми подолання сценічного хвилювання у контексті сучасного альтового виконавства.

Говорячи про подолання сценічного хвилювання, зазначимо, що з плином навчального процесу у виконавця формується індивідуальний самоконтроль на сцені, який є продуктом педагогічної діяльності. Адже, як ми вже сказали, сценічне хвилювання – це певні знання, вміння та навички, які здобуваються у процесі переживань, спостережень, вражень, практичних дій на сцені та на заняттях. У процесі навчання, на заняттях у виконавця складається власний багаж знань, умінь та навичок, який є головною складовою у подоланні сценічного хвилювання.

Методичні аспекти проблеми подолання сценічного хвилювання у виконавців на струнно-смічкових інструментах, на альті зокрема, включають:

1. Організацію дій, спрямованих на усунення психологічних бар'єрів у виконанні. Робота над концертним номером і ясне уявлення про твір, як про єдине, а також, про розвиток музичної думки;
2. Підготовку до виступу на сцені шляхом створення концертної обстановки в умовах класу, у якому проходять репетиції, багаторазові репетиції зі знайомими та потім із сторонніми глядачами. Робота над технічно складними епізодами у творі;
3. Вибір твору, що відповідає можливостям та інтересам у виконанні. Розучування концертного твору напам'ять. При цьому необхідно встановити доцільне відношення між свідомим розучуванням та «автоматичним», що залежить від ступеня складності концертної програми.
4. Проведення репетицій перед публікою, що забезпечує зосередженість, самовладання, сміливість. Багаторазові репетиції у костюмі для мінімізації можливості виникнення незручності, незвичних сценічних відчуттів.

5. Вибір методів подолання негативного сценічного хвилювання, що базуються на основі індивідуальних якостей внутрішнього та зовнішнього середовища музиканта з врахуванням індивідуальності кожної людини. Забезпечення фізичного комфорту перед виходом на сцену (дотримання режиму праці та відпочинку);

6. Роботу над розвитком сценічних особистісних якостей процесі навчання (артистизм, емоційність). Саме творче спілкування з глядачами несе у собі справжній зміст всієї підготовчої роботи виконавця: відповідальності, цілеспрямованості, сили волі, сміливості, емоційності, безпосередності виконання. Оскільки під час концерту саме ці якості є головними критеріями успіху.

7. Стороння допомога в усвідомленні того, що при вмілому самоконтролі сценічне хвилювання має не лише негативний, а й позитивний вплив на якість виконання. Це сприяє яскравості втілення образу, припливу творчого натхнення.

8. Формування позитивного емоційного настрою на факт виходу на сцену як на радісну подію життя та сенс роботи музиканта;

9. Зміцнення впевненості у своєму творчому потенціалі, у своїх силах, і зниження значущості події, що відбувається, яке у свідомості, зазвичай, стоїть набагато вище, ніж є насправді;

10. Формування креативно-діяльнісних компонентів може проходити як на початковому етапі навчання гри на альті, у вигляді вступних лекцій та бесід, так і в процесі практичних занять, коли акцентують увагу на будь-якій вправі і докладно пояснюють, для чого її виконувати і як це робити правильно, або із застосуванням аудіо, відео матеріалів виступів як наочних прикладів.

11. Реалізацію практичного компонента, який включає себе розвиток самоконтролю на сцені, а також практику сценічних виступів та технічної підготовки виконавця.

Підготовка до майбутнього концерту є однією з головних складових у подоланні сценічного хвилювання у виконавців на струнних інструментах. У

роботі з альтистами-початківцями необхідний принцип послідовності, планомірного ускладнення як технічних завдань, так і виконавських вимог.

Робота має бути спрямована на звикання до публіки, на навчання сценічної поведінки. Крім того, у бік зниження переосмислення оцінки значущості ситуації, що послаблює прояви негативного сценічного хвилювання [12]. Тому на початку кожного заняття необхідно використовувати вправи, які сприяють подоланню сценічного хвилювання.

Розігривання сприяє утворенню технічних навичок особливо біглості пальців, звукоутворення, і має дві функції:

1. Розігривання та настроювання рухового апарату виконавців до роботи.
2. Розвиток технічних навичок, досягнення якісного та збалансованого звучання під час виконання твору, що сприяє подоланню сценічного хвилювання.

Варто відзначити важливість реалізації різних вправ на дихання, які сприяють подоланню сценічного хвилювання, оскільки робота з диханням є першим ступенем занурення людини у себе. Дихання під час гри на інструменті, зокрема, на альті має бути активним.

Також варто відзначити, що тренування дихання – це ще й ключ до управління емоціями, психікою [5]. Свідоме управління диханням має найпотужніший вплив на фізіологію людини. Коли виконавець контролює своє дихання, він контролює свою свідомість, яка керує роботою всіх органів людського тіла. «Дихальні вправи тонізують організм, врівноважують нервові процеси та забезпечують відносну сталість фізіологічних функцій організму» [6].

Перша вправа, яку ми використовували – це вправа «уявної свічки» (за допомогою повільного видихання повітря через рот в напрямку уявної свічки, намагаємося «погасити» її), яка спрямована на розслаблення перед виконанням концертного твору, в класі (можна використовувати як на заняттях, так і на репетиціях). Варто звернути увагу, як природа чудово

координує наші дії: повітря з легень виходить поступово і плавно, ребра не опадають миттєво, а поступово, у міру видихування. Така сама природність видиху має бути й при грі на альті, Ця вправа дає уявлення про дихальний процес під час гри на струнному інструменті, координацію всіх процесів. Її варто виконувати частіше, робити не кваплячись, уважно, не затискаючись.

Також можна використовувати психологічні вправи, створені задля осмислення ролі майбутнього виступу. Однією з таких вправ є вправа «Рольова підготовка».

Суть цієї вправи полягає в тому, що музикант, абстрагуючись від своїх власних особистісних якостей, має увійти до образу популярного та відомого для нього виконавця, який вільно почувається на сцені, і альтист починає виконувати твір на імпровізованому концерті у вигляді зірки.

Також важливу роль у подоланні сценічного хвилювання відіграють вправи в розвитку координації та уваги.

Щоб розслабити все тіло, у виконанні музиканти можуть стрибати, бігати, рухатися хаотично всією сценою під час репетицій.

У формуванні подолання сценічного хвилювання важливі не тільки різноманітні вправи, але й те, як підбирається репертуар. Дуже часто артистизм, акторська майстерність та технічні навички краще видно в тих творах, які близькі до душевного та емоційного стану музиканта. Тому репертуар відіграє важливу роль у вихованні будь-якого альтиста. Відбираючи твори для концерту, ми дивилися на те, наскільки змістовний твір і як він підходить власному «Я», які думки, почуття закладені в ньому автором, наскільки він «відчуває» композицію. Це сприяє розвитку музично-творчих здібностей, удосконалює технічну майстерність, артистизм і допомагає у подоланні сценічного хвилювання.

Перед майбутнім концертом, а іноді навіть за кілька днів ми влаштовували репетиції, (спочатку проводили вправи на дихання), наближені до виконання на сцені, потім – звикали до акустики в залі вже у концертних костюмах, тим самим заздалегідь створюючи ситуацію концерту. На репетиції

ми запрошували глядачів (інших музикантів та педагогів) тим самим, регулювали свій емоційний стан і вчилися справлятися зі скованістю і хвилюванням.

2.2. Різноманітні методи підготовки альтиста-виконавця до виступу на сцені.

Успішність публічного виступу музиканта на сцені залежить не тільки від якості та надійності вивчених ним творів, а й від його психологічної підготовки до концерту. Хвилювання завжди має певне пояснення. Щоб навчитися володіти собою перед публікою, треба починати з того, щоб стежити за собою вдома. Шкідливі життєві звички людини негативно впливають на її виступ. Так, завжди відкладаючи на завтра те, що потрібно зробити сьогодні, музикант може знизити функції пам'яті. Рішучий виконавець може змусити себе зробити те, що він вважає за необхідне, а безвільний у цих обставинах відступає.

Вольові якості можуть проявлятися по-різному. Виконавець може проявити себе у наполегливості, цілеспрямованості, намагаючись упоратися з технічними труднощами твору, а інший у рішучості та сміливості першим виходячи на відповідальний публічний виступ. Тренування волі та цілеспрямованості відбувається лише з регулярною практикою концертних виступів.

Розглянемо основні методи психологічної підготовки музиканта до публічного виступу:

Метод виявлення можливих помилок:

Коли програма вже достатньо вивчена і її можна виконувати на сцені, про всяк випадок, потрібно «застрахуватися» від помилок. Для виявлення можливих помилок використовують такі прийоми:

1. Намагатися повільно пограти твір із заплющеними очима або у темній кімнаті.

2. Гра зі звуковими перешкодами та відволікаючими факторами (для концентрації уваги). Включити аудіозапис, відео або телевізор на середню гучність та спробувати зіграти програму. Це вимагатиме великої нервової напруги та викличе сильну втоми. Але якщо цим постійно займатися, то можна привчити себе легко виконувати свою програму.

Метод гри перед уявним слухачем:

Буває достатнім, зіграти перед уявною аудиторією всю програму чи окремі музичні твори. Таким чином, музикант знає, що звучить переконливо, що ні. На останніх етапах роботи, коли твір готовий, треба привчати себе програвати його від початку до кінця, з уявленням, що виступ відбувається перед членами журі чи слухачами. Наприклад, можна вдома створити наближені умови для такого виступу, а замість слухачів виставити низку стільців, посадивши на них ляльки, іграшки. Під час виконання привчати себе бути готовим до будь-яких несподіванок і при зустрічі з ними не зупинятися, а йти далі, граючи, як на концерті.

Цей метод гри допомагає перевірити, наскільки сценічне хвилювання впливає на якість виконання, заздалегідь визначити слабкі місця, що виявляються при посиленні хвилювання. Зазвичай, повторні відтворення твору із застосуванням цього методу зменшують вплив хвилювання на виконання.

Метод самонавіювання:

Існують спеціальні прийоми аутотренінгу (самонавіювання), які при вмілому використанні дають досить непоганий ефект.

Одним з варіантів такого тренінгу може бути така послідовність інструкцій:

Намагатися зручно сісти та повністю розслабити м'язи тіла. Потрібно зосередитися на внутрішніх відчуттях і повторювати афірмаційні позиції, що занурюють у стан самонавіювання: «Мої руки стають теплими. М'язи рук, кистей та пальців розслабляються. Я уявляю, що занурюю їх у приємну теплу воду, і вони стають теплими та гнучкими. Тепло від кистей піднімається по передпліччю, плечах. Мої плечі спокійно опущені. Моя увага переходить на ноги. Зараз я бачу зал, в якому виступатиму. Я чітко представляю сцену, свій інструмент, слухачів (або журі), перед якими я виступатиму. Я спокійний, зібраний, зосереджений... Впевнено та радісно я починаю грати. Мені подобається грати. Кожен звук я відтворюю із величезним задоволенням. У мене все чудово звучить, я володію чудовою технікою виконання. Я виконую все, що задумав... Я граю так само добре, як і в класі...Я можу добре грати...»

Такі сеанси аутотренінгу із виконавцем можуть проводити і педагоги.

Метод обігравання програми:

Найбільш важливим способом є обігравання програми, при цьому створюється подібність до концертної атмосфери. Це також знижує рівень хвилювання виконавця. Що частіше виступає альтист, то менше він хвилюється на сцені. Тут годиться будь-який слухач, навіть необізнаний, можна грати всім, хто готовий слухати – друзям, однокурсникам, сусідам.

Розглянути виконуване під «новим кутом», почути себе з боку, відкрити багато несподіваного може допомогти відеозапис. Потрібно знімати свої репетиції на відео, а потім переглядати, позбавляючись шкідливих звичок: розгойдування під час гри; посмикування ногою; закушування губ; надування щік і т.п.

У підготовці до виступу дуже допомагає уміння сконцентрувати увагу. Для цього програвати твори в повільному темпі так, щоб не було жодної сторонньої думки. Якщо стороння думка з'явилася у свідомості, а пальці в цей момент грають самі по собі, треба звертати на це увагу і спрямовувати всю

свідомість до виконання. Саме тоді слухові, рухові та м'язові відчуття та уявлення починають працювати у нерозривній єдності.

Повільна гра на піанісімо тренує концентрацію уваги.

Метод розвитку перспективного мислення:

Якщо під час концерту з'являються такі несподівані неприємності, як гра повз ноти, забування тексту, нестійкість темпу тощо, важливо не звертати на це уваги, щоб не перебити хід думок. У цей скрутний момент головне – не розгубитися, зберегти течію музики і не перетворити випадковість на трагедію. Необхідно «забути» будь-який промах під час виконання, щоб не провалити весь виступ через незначну помарку. Тому особливої важливості набуває розвиток у музиканта навичок перспективного мислення за інструментом, що допомагає подолати допущену помилку та сприяє успішному виступу на сцені.

Метод беззвучного відтворення твору:

Ця методика полягає в уявному, беззвучному «програванні» твору спочатку по нотах, потім і не дивлячись у них. Пальці затискають уявні струни, м'язи рук і корпусу здійснюють рухи, необхідні для виконавського процесу, але музика звучить лише в звукових уявленнях альтиста-виконавця. Якщо музикантові вдається у такий спосіб програти весь свій твір, він, як правило, вже не боїться забути текст.

У передконцертні дні потрібно займатися менше, щоб не було «душевної зношеності» через перевтому. Якщо програма не готова – вчити її в останній момент немає сенсу.

Досвідчені музиканти радять напередодні концерту, переважно вранці, програти програму лише один раз, не поділяючи її на частини і не повторюючи їх окремо, що може негативно вплинути на відтворення єдності музичного полотна.

Окремо треба сказати про харчування виконавця у день концерту. Тут треба дотримуватись такого правила – не грати на концерті з переповненим шлунком. У день концерту важлива кожна дрібниця. Перед виходом з дому все слід робити спокійно, не поспішаючи, діставатися місця виступу з великим часовим запасом, не створюючи собі додаткового занепокоєння.

Ще один важливий момент: останні хвилини перед виходом на сцену слід категорично уникати поспішних виконань коротких епізодів програми «для закріплення в пам'яті». Крім зайвої нервозності, така метушливість нічого не принесе. Краще внутрішньо зібратися, уявити темп, характер першого твору.

Необхідно пам'ятати, що гра у швидкому темпі перед виходом на сцену, веде до посилення занепокоєння та витрати нервової енергії. Краще пограти гами, вправи чи повільно виконати твір, не поділяючи на шматки, щоб не розривати єдності музичного полотна.

Важливим фактором успішного виступу є стан рук.

Найгірший спосіб проведення часу перед виступом – це беззмістовна розмова за лаштунками, що розсіює увагу виконавця, його творчий настрій. Нічим не краще і мовчазне нервово ходіння артистичною кімнатою. Краще спокійно сидіти у зручній позі.

Для зняття стресу перед виступом можна з'їсти невелику плитку шоколаду або чогось солодкого, запивши теплим слабким чаєм або водою. У такий спосіб користувалися С. Ріхтер, Д. Ойстрах. Відомо, що глюкоза розслаблює м'язи шлунка, який спазмується під час стресового навантаження на нервову систему. Це веде до відновлення кровообігу та до нормального живлення мозку. Вживання цукру зменшує відчуття ватних ніг, тремтіння рук, а ось використання заспокійливих засобів прирікає музиканта на загальмованість і, відповідно, неемоційну та мляву гру.

Після концерту треба зосередитися на позитивних сторонах виступу. Особливо це стосується молодих виконавців – їхній емоційний стан є нестабільним і всі реакції загострені.

Головне, що повинен зрозуміти музикант-початківець: сценічний виступ – це не тільки випробування нервової системи на міцність, а й радість від спілкування з публікою; творче натхнення та професійне зростання. Чим частіше виходиш на сцену – тим більше виявляється впевненість, бо сцена – найкращі ліки від хвилювання.

ВИСНОВКИ

Аналіз психолого-педагогічної, науково-педагогічної та методичної літератури дозволив нам розкрити такі поняття як, «сценічне хвилювання», «причини сценічного хвилювання».

1. Сценічне хвилювання – це психофізіологічний стан виконавця, що виникає перед виходом або під час виконання на сцені і характеризується страхом сцени, великої кількості глядачів, а також тимчасовою втратою самовладання та сценічної витримки.

Аналізуючи проблеми первинних проявів симптомів сценічного хвилювання, фахівці звертають увагу, що багато чого залежить від психологічної та фізіологічної конституції виконавця, типу його нервової системи та від вікових кордонів молодих музикантів-виконавців

2. Причин сценічного хвилювання безліч, через складність даного явища та чисельності його складових та факторів, які впливають на психологічний стан виконавця перед виступом.

Причинами негативного сценічного хвилювання можуть бути:

- відносна непередбачуваність сценічної дії;
- страх негативної оцінки з боку оточуючих;
- недостатня готовність виконуваного номера до показу на сцені, за великої кількості глядачів;
- наявність негативного сценічного досвіду в минулому;
- завищені очікування від результату виступу, завищена відповідальність перед виступом;
- неготовність нервової системи виконавця до публічного виступу;
- відсутність чи нерозвиненість сценічних якостей як важливого компонента особистості альтиста-виконавця.

Отже, підбиваючи підсумки даного дослідження ми можемо сказати, що змогли досягнути поставлених перед нами завдань, а саме:

- *охарактеризували* психологічні та фізіологічні аспекти сценічного хвилювання у альтистів.
- *проаналізували* вплив хвилювання на технічну та емоційну складову виконання музичних творів.
- *визначили* ефективні стратегії та методи подолання сценічного хвилювання, що використовуються сучасними альтистами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Andreasen, N. C. Brave New Brain. Geist-Gehirn-Genom. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 2002.
2. Antonovsky, A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Press, 1987.
3. Bauer, J. Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt: Eichborn, 2002.
4. Bohne, M. <<Auftrittsängste. Die Geißel der Musiker und ihre "harmonische Auflösung">>. In: Das Orchester. 11. 2003. S. 8-12.
5. Buchs-Quante, U. Voice Power. Heidelberg, Kröning: Asanger, 2002.
6. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Rowe, 1990.
7. Damasio, A. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. London: Vintage, 2000.
8. Ellis, A. Die rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. München: Piper, 1977.
9. Fahrenberg, J. Entspannung. Lexikon der Psychologie. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2000 (Bd. 1, von 5).
10. Flammer, A. Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber 1990.
11. Greenberg, J. S. Comprehensive Stress Management. 3. Aufl., University of Maryland: Wm. C. Brown Publishers, 1990.
12. Hüther, G. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2001.
13. Hüther, G. Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1997.
14. Kia, R. A. Stimme. Spiegel meines Selbst. 2. Aufl. Braunschweig: Auum, 1992.

15. Kirschbaum, C., Pirke, K., Hellhammer, D. «The Trier Social Stress Test». In: Neuropsychobiology. 28. 1993. S. 76-81.
16. Klöppel, R. Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie, berufsspezifische Erkrankungen, Prävention und Therapie. Kassel: Bosse, 2003.
17. Kopitzki, C. Lampenfieber bei Musikern. Umgang und Präventionsmöglichkeiten. Fernwald: Musikverlag Burkhard Muth, 2007.
18. Liebelt, P., Schröder, H. «Prävention und Intervention der Podiumsangst - Aufbau und Evaluation eines psychologischen Gruppenprogramms». In: Musikphysiologie und Musiker-medizin. 1. 1999. S. 7-13.
19. Meaney, M. «Nature, Nurture and the Disunity of Knowledge». In: Annals of the New York Academy of Sciences. 935. 2001. S. 491-497.
20. Metzger, W., Schuster, M. Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin, Heidelberg: Springer, 1998.
21. Middendorf. 1. Der erfahrbare Atem. Paderborn: Junfermann. 1984.
22. Möller, H. «Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe!» In: Üben & Musizieren. 5. 1999. S. 13-19.
23. Mornell, A. Lampenfieber und Angst bei ausübenden Musikern. Schriften zur Musikpsychologie und Musikästhetik (14). Frankfurt: Europäischer Verlag der Wissenschaften, 2002.
24. Morschitzky, H. Angststörungen. Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst. Wien; New York: Bosworth, 1998.
25. Mummendey, H. D. Psychologie der Selbstdarstellung. Göttingen: Hogrefe, 1995.
26. Petzold, H. Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie. 4. Aufl. Paderborn: Junfermann, 1981.
27. Richter, H. E. Umgang mit Angst. Hamburg: Hoffmann und Campe, 1992.
28. Schacter, D. L. Wir sind Erinnerung, Gedächtnis, Persönlichkeit. Reinbek: Rowohlt, 1999.

29. Schmitz, H. Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen
Therapeutik. Hrsg. Gausebeck, H., Risch, G. Pader-born: Junfermann, 1989.
30. Tarr Krüger, I. Die magische Kraft der Beachtung. Sehen und gesehen werden.
Freiburg: Herder, 2001.
31. Beiträge. Bd. 6. Marburg: Tectum, 2008.
32. Toennies, S. Mentales Training für die geistig-seelische Fitness.
Heidelberg: Asanger, 1998.
34. Tönnies, S. Entspannung, Suggestion, Hypnose. Heidelberg;
35. Wilson, G. Psychology for Performing Artists. London; Philadelphia: Whurr,
2002.