

## MUSİQİ PSIXOLOGİYASI: DAXİLİ AZADLIQ VƏ SƏHNƏ

*Məqalədə musiqçinin daxili azadlıq fenomenini səhnə ifası kontekstində araşdırılır. Səhnədə həqiqi özünü ifadə etməyə mane olan psixoloji maneələr, o cümlədən ifaçılıq qorxusu, qiymətləndirilə bilmə qorxusu və daxili qeyri-əminlik müzakirə olunur. Səhnə həyəcanı ilə mübarizədə somatik və kognitiv texnikalara xüsusi diqqət yetirilir, o cümlədən nəfəs məşqləri, şüuraltı yanaşmalar, vizualizasiya və bədənə yönəlmiş terapiya üsulları. Məqalə həmçinin müəllimin və təhsil mühitinin davamlı və ifadəli musiqi şəxsiyyətinin formalaşmasındakı rolunu vurğulayır. Bu iş, musiqi psixologiyasının müasir yanaşmalarını praktik tövsiyələrlə birləşdirərək həm peşəkar, həm də yeni başlayan ifaçılara səhnədə daha böyük azadlıq və bədii iştirak əldə etmələrinə dəstək olmağı hədəfləyir.*

*Açar sözlər:* Musiqi psixologiyası, daxili azadlıq, səhnə

### Giriş

Musiqi təkcə texniki ustalıq və alətə hakimiyyət deyil, həm də duyğular, özünüqavrama və şəxsi ifadə ilə bağlı dərin daxili bir fəaliyyətdir. Səhnədə musiqiçi eyni anda həm kövrək, həm də möhtəşəm bir vəziyyətdə olur: o, özünü paylaşır. Məhz buna görə də səhnə çıxışının psixoloji aspektləri — daxili azadlıq, narahatlıq, gərginlik və özünüifadə — bədii potensialın tam şəkildə həyata keçirilməsi üçün əsas amillərə çevrilir.

Musiqi psixologiyası bir bilik sahəsi kimi ifa prosesində musiqçinin psixikasının necə işlədiyini, səhnə bloklarının necə formalaşdığını, oyunda azadlıq hissini necə inkişaf etdiyini araşdırmağa kömək edir. Bu məqalə daxili azadlıq fenomenini və onun səhnə təcrübəsindəki rolunu təhlil etməyə, həmçinin musiqiçiyə tamaşaçı qarşısında özünü azad, inamlı və ilhamlanmış hiss etməyə imkan verən metodları araşdırmağa yönəlib.

### 1. Musiqçinin daxili azadlığı: anlayış və əhəmiyyəti

Musiqi ifasında daxili azadlıq anlayışı ifa zamanı azadlıq, inam, bütövlük və səmimilik hissi ilə bağlıdır. Bu, ifaçının özünü qorxu, şübhə və ya texniki məhdudlaşdırma ilə məhdudlaşdırmadığı bir vəziyyətdir. Daxili azadlıq musiqiçiyə "axın vəziyyətində" olmağa — musiqiyə tam dalmağa, onu yaşamağa və dinləyiciyə ötürməyə imkan verir (7).

Daxili azadlıq sadəcə gərginliyin olmaması deyil. Bu, daha çox insanın özü, bədəni, aləti və səslənən material ilə dərin əlaqəsinin nəticəsidir. Bu, improvizasiya etmək bacarığında, canlı şərhədə, avtomatizm və mexaniki ifadan imtinada özünü göstərir. Belə musiqiçi zalda baş verən dəyişikliklərə uyğunlaşa, dinləyicini hiss edə və materialı çevik şəkildə təqdim edə bilir(2).

Daxili azadlıq həm də müəlliflik hissi ilə — ifaya özünəməxsus və fərdi bir şey qatmaq bacarığı ilə sıx bağlıdır. Belə musiqiçi sadəcə notları səsləndirmir, o, sanki ifanın həm müəllifi, həm də ortağına çevrilir, partituranı şəxsi emosional prizmasından keçirərək canlandırır.

Bundan əlavə, daxili azadlıq xarici təzyiqlərə — müəllimlərin, münşiflərin, auditoriyanın gözləntilərinə qarşı davamlılıq üzərində qurulur. Bu, musiqiçiyə daxili "çəki mərkəzi", yəni başqalarının qiymətindən asılı olmayan bir sabitlik qazandırır ki, bu da xüsusilə rəqabətli və ya akademik mühitdə çox vacibdir.

Bu azadlığı inkişaf etdirən ifaçı tədrisən öz yaradıcılıq "mən"ini formalaşdırır — başqalarının yozumlarını təkrarlamadan, öz qulağına, bədəninə və intuisiyasına güvənərək.

## 2. Psixoloji maneələr və səhnə qorxusu

Daxili azadlığa gedən yolda ən yayılmış maneələrdən biri səhnə qorxusudur. Bu narahatlıq pozuntusu həm peşəkar, həm də yeni başlayan musiqiçilərə tanışdır. Simptomlara əllərdə titrəmə, ürəkdöyünmənin sürətlənməsi, tərləmə, ağız quruluğu, diqqətin yayınması və hətta yaddaş itkisi daxildir. Dərin səviyyədə bu qorxunun səbəbi tez-tez qiymətləndirilmək qorxusudur — gözləntilərə cavab verə bilməmək, səhv etmək və dinləyicinin gözündə “dəyərdən düşmək” qorxusu(9).

Digər maneələrə aşağıdakılar daxildir:

- **Perfeksionizm** — əlçatmaz ideal axtarışı, bu işə daimi gərginliyə səbəb olur;
- **Özünü tənqid** — insanın öz nailiyyətlərini kiçildən daxili səs;
- **Psixoloji travmalar** — uğursuz çıxışlar və ya toksik pedaqogika ilə bağlı təcrübələr;
- **Bastırılmış emosiyalar** — musiqi vasitəsilə özünü ifadə etmək qorxusu.

Bu maneələrlə işləmək dərin özünü tanıma və dayanıqlı psixoloji dəstək tələb edir — həm mütəxəssis tərəfindən, həm də yaradıcılıq mühitinin özü tərəfindən(10).

Psixoloji maneələrin çox vaxt **şüurlu xarakter daşdığı**ni anlamaq vacibdir: musiqiçi adət etdiyi əzələ gərginliyinin və ya çıxışdan əvvəlki xroniki yorğunluğun əslində daxili narahatlığın təzahürü olduğunu fərq etməyə bilər. Bu səbəbdən, onların öhdəsindən gəlməyin ilk addımı **şüurluluq**dur — insanın öz vəziyyətlərini tanıya və adlandırma bacarığı(1).

**Özünü başqaları ilə müqayisə etmənin** təsiri də mühümdür — xüsusilə də sosial şəbəkələr dövründə, harada ki uğur tez-tez qüsursuz obraz kimi təqdim olunur. Bu işə insanın daxilində başqalarının standartlarına uyğun olma təzyiqi yaradır və təbii ifadəyə, yaradıcı inkişafa mane olur.

Maneələrlə işləmək **bir dəfəlik söylə** deyil, davamlı proseslə mümkündür. Bu prosesə **qüsursuzluğun qəbul edilməsi, özünə qarşı səbirli yanaşma və dəstəkləyici bir mühitin yaradılması** daxildir — burada insan kövrək ola bilər, amma mühakimə olunmaz.

## 3. Narahatlığın öhdəsindən gəlmə mexanizmləri: nəfəs, diqqət, bədən

Musiqiçi yalnız alətlə deyil, həm də bədənini bir alət kimi işlədən sənətkardır. Buna görə də fiziologiyaya nəzarət səhnəyə hazırlığın ən vacib hissələrindən biridir. Effektiv üsullardan biri — **şüurlu nəfəsalma**dır. Yavaş və diafraqmatik nəfəs alıb-vermə parasimpatik sinir sistemini aktivləşdirərək bədəni və zehni sakitləşdirir(6).

**Diqqətin yönləndirilməsi** də əsas komponentlərdəndir. Bir çox ifaçılar diqqətlərini daxilə, qorxu və narahatlıq hissələrinə yönəldirlər. Alternativ yanaşma isə diqqəti musiqiyə, auditoriya ilə təmasa, əsərdəki konkret frazalara və emosiyalara yönəltməkdir. Bu, öz-özünü müşahidə etmə “dairəsindən” çıxmağa kömək edir(10).

**Bədənlə işləmək** (yoqa, somatika, bədən terapiyası, Feldenkreis və ya Aleksander metodları vasitəsilə) gərginliyi aradan qaldırmağa, koordinasiyanı yaxşılaşdırmağa və çıxışdan əvvəl və səhnədə fiziki vəziyyətini dərk etməyə kömək edir(6).

Narahatlığın öhdəsindən gəlməyin əsas məqamı yalnız şüurluluq deyil, həm də **davamlı təcrübə**dir. Nəfəs və diqqət yalnız stress anlarında spontan şəkildə istifadə edildikdə, bu mexanizmlərin təbii hala gəlməsi üçün onlar gündəlik həyatda məşq edilməlidir. Məsələn, müntəzəm nəfəs məşqləri və meditasiya, stresli vəziyyətlərdə konsentrasiya və rahatlama qabiliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırma bilər.

Həmçinin, bədənlə idarəetmə və fiziki vəziyyətin emosional vəziyyətlə sıx əlaqəli olduğunu qeyd etmək lazımdır. Çiyinlərdə, boyunda və ya çənədəki gərginlik daxili narahatlıqlardan xəbər verə bilər və onların dərk edilməsi bədəni zamanında düzəltməyə və nəticədə daxili gərginliyi azaltmağa kömək edir. Bədən və zehnin səhnədəki harmoniyasının təsadüfən yaranmadığını anlamaq vacibdir

— bu, öz üzərində davamlı işin nəticəsidir, fiziki vəziyyətin emosional qavrayışa və ifaya necə təsir etdiyini başa düşməkdir.

Bundan əlavə, auditoriya ilə təmas çox mühüm rol oynayır. Musiqiçi əgər dinləyicilərin reaksiyasını təhdid olaraq deyil, **ilham mənbəyi** kimi görməyi öyrənərsə, bu, səhnədə daha inamlı və sərbəst bir atmosfer yaratmağa imkan verir.

#### 4. Daxili azadlığın inkişafı üçün praktikalar və texnikalar

Daxili azadlığın formalaşması üçün müntəzəm psixobədən və zehni praktikalar vacibdir. Aşağıda əsas metodlar təqdim olunur:

- **Vizualizasiya:** uğurlu çıxışın, tamaşaçıların sevincli reaksiyasının, özünəinamlı vəziyyətin təsəvvür edilməsi qorxu ssenarisini uğur ssenarisi ilə “əvəz etməyə” kömək edir (10).
- **Meditasiya və mindfulness (şüurlu diqqət):** sabit diqqətin inkişafı, düşüncə və emosiyalarla işləmək bacarığını artırır (7).
- **Psixoloji iş:** kognitiv-bihevioral terapiya, inamlarla işləmək, travmaların emalı.
- **Oyun metodları:** musiqili cəmlər (jam sessions), improvizasiya, dostlar və ya məşqlər zamanı təhlükəsiz mühitdə çıxışlar(8).
- **Bədən praktikaları:** rahatladıcı gimnastika, nəfəs məşqləri, səsle işləmək (hətta alət ifaçıları üçün belə).

Bu texnikaların hər biri azadlığın müxtəlif aspektlərini inkişaf etdirir: fiziki, emosional və zehni.

**Emosional ifadəçilik:** Öz emosiyalarınızla işləmək və onları musiqi vasitəsilə ifadə etmək daxili azadlığın vacib bir aspektidir. Musiqi vasitəsilə emosiyaların təmiz və maneəsiz ifadəsi yalnız bloklardan azad olmağa kömək etmir, həm də musiqini canlı və orijinal edir. Bu, bəlkə də gizli qalan emosional təcrübələrlə işləmək və onları yaradıcı enerjiyə çevirmək üçün daxil ola bilər.

**Musiqiçilər üçün yoga:** Yoga yalnız bədəni elastikləşdirmək və möhkəmləndirməkdə kömək etmir, həm də emosional tarazlıq və konsentrasiyanı artırmağa kömək edir. Musiqiçilər üçün xüsusi asanalar və meditasiya praktikaları bədəni açmağa, nəfəsi yaxşılaşdırmağa və musiqiçiyə çıxışlara daha elastik və rahat yanaşmağa kömək edir.

**Minnətdarlıq və müsbət düşüncə təcrübəsi:** Daxili azadlığın inkişafının vacib bir hissəsi, musiqinizin və həyatınızın müsbət tərəflərinə fokuslanma qabiliyyətidir. Minnətdarlıq praktikalarını tətbiq etmək, diqqəti səhvlərdən və uğursuzluqlardan deyil, uğurlardan və nailiyyətlərdən yaymağa imkan verir.

**Sistematik özünütəkmilləşdirmə və yeni çağırışlar:** Daxili azadlığın inkişafı həm də musiqiçinin zaman-zaman öz komfort zonasından kənara çıxmasını tələb edir. Bu, yeni musiqi üslublarını mənimsəmək, qeyri-adi timbr və səslərlə eksperimentlər aparmaq və ya özünə tanış olmayan şəraitdə çıxışlar hazırlamaqla bağlı ola bilər(9).

**Psixoloji və emosional özünə qulluq:** Musiqiçinin məşq və çıxışlardan kənar psixoloji və emosional sağlamlığına diqqət yetirməsi də vacibdir. Bu, müntəzəm istirahət, bərpa və sağlam rejimi saxlamağı əhatə edir. Psixoloji dayanıqlılıq yalnız praktikalar vasitəsilə deyil, həm də səhnə xaricində həyatın harmoniyasını qoruyaraq inkişaf edir.

#### 5. Musiqiçi və səhnə: təhlükəsiz məkanın yaradılması

Səhnə tez-tez qorxulu bir məkan kimi qəbul olunur. Lakin düzgün hazırlıq və münasibət sayəsində o, inkişaf və ilham məkanına çevrilə bilər. İfaçının vəzifəsi — səhnəni qiymətləndirilmə yeri deyil, ifadə yeri kimi yenidən dərk etməkdir.

Səhnədə təhlükəsiz atmosfer yaradılmasına aşağıdakılar daxildir:

- diqqətli məşq (lakin əzbərləmə ilə deyil);
- qüsursuz ifaya deyil, dinləyici ilə təmasa yönəlmək;
- emosiyaları qəbul etmək, onlarla mübarizə aparmamaq;
- mükəmməl olmaq deyil, canlı olmaq cəsarəti.

Eyni zamanda ilk səhnə təcrübələri də mühümdür: bu təcrübələr nə qədər diqqətlə və qayğı ilə təşkil olunarsa, səhnəyə qarşı müsbət münasibətin formalaşma ehtimalı da bir o qədər yüksək olar (10).

**Hazırlıq ritualları:** Öz səhnəqabağı rituallarınızı yaratmaq (qısa nəfəs məşqləri, dəstəkverici ifadələr, vizualizasiya) sabitlik və proqnozlaşdırıla bilənlik hissi formalaşdırmağa, narahatlığı azaltmağa və daxili nəzarət duyğusunu gücləndirməyə kömək edir(2).

**Kollektiv və komandanın dəstəyi:** Təhlükəsiz səhnə mühitinin yaradılması ətrafdakı insanların dəstəyi olmadan mümkün deyil. Konsertmeyster, dirijor, səs mühəndisi və ya ansambl yoldaşları ilə etibarlı münasibətlər ifaçının tək olmadığını hiss etməsinə və özünü daha rahat hiss etməsinə şərait yaradır.

**Səhv etməyə icazə vermək:** Səhnədə qüsurların ola biləcəyini dərk etmək və bunun çıxışı məhv etmədiyini anlamaq — azadlığın açarıdır. Özünə səhv etməyə icazə verən musiqiçi əksər hallarda daha az səhv edir, çünki qorxu ilə deyil, azadlıqla ifa edir.

**Bədənin səhnə prosesinə inteqrasiyası:** Səhnəyə yalnız emosional deyil, həm də bədənle “daxil olmaq” vacibdir — ayaqlarda dayaq hiss etmək, nəfəsi izləmək, alətlə əlaqəni hiss etmək. Bu, anda olmaq və səhnədə sabitlik duyğusu yaradır.

## 6. Səhnə inamının formalaşmasında müəllimin və mühitin rolu

Musiqi müəllimi şagirdin daxili azadlığının formalaşmasında böyük rol oynayır. Dəstək, diqqət, səhvləri prosesin təbii bir hissəsi kimi qəbul etmək — bütün bunlar etimad mühiti yaradır. Avtoritar və tənqidi tədris modeli isə travmatik təcrübələrə və səhnədə özünüifadəni məhdudlaşdıran bloklara səbəb ola bilər.

Mühit — kollektiv, orkestr, ansambl — ifaçının psixoloji durumuna da təsir edir. Hörmətə, əməkdaşlığa əsaslanan, sərt iyerarxiya və rəqabətdən uzaq bir mədəniyyətin mövcudluğu olduqca vacibdir.

**Emosional dəstək və özünəinam:** Səhnə inamının formalaşmasında yalnız texniki təlim deyil, emosional dəstək də mühüm rol oynayır. Şagirdinə inandığını göstərən pedaqoq onun öz gücünə olan inamını inkişaf etdirməyə kömək edir. Emosional dəstək təkcə səhvlərin düzəldilməsinə deyil, həm də şagirdin özünüqiymətləndirməsini və inamını gücləndirməyə yönəlməlidir(11).

**Yaradıcı mühitin formalaşdırılması:** Tələbənin inkişaf etdiyi mühit də böyük rol oynayır. Eksperimentləri, improvizasiyanı və qeyri-ənənəvi yanaşmaları təşviq edən yaradıcı atmosfer tələbələrin klassik çərçivələrin xaricinə çıxmasına kömək edir. Belə bir mühidə şagird öz fərdiliyinin dəyərli və dəstəklənən olduğunu hiss edir(2).

**Əks əlaqənin rolu:** Pedaqoq yalnız tənqid etməməli, həm də inkişafı təşviq edən konstruktiv rəy verməlidir. Yalnız tənqiddə əsaslanan yanaşma daxili baryerlərin və səhvlərdən qorxunun yaranmasına səbəb ola bilər. Müsbət rəy etimada əsaslanan və açıq münasibətlər yaradır, bu isə səhnədə daha sərbəst ifadə üçün şərait yaradır(4).

**Özünüinkişafa təşviq:** Pedaqoq tələbələri müstəqil axtarışa, inkişaf və özünüifadəyə təşviq etməlidir. Yalnız müəllimin göstərişlərinə əsaslanmayan, eyni zamanda yeni metod və yanaşmaları müstəqil öyrənən şagirdlər daha güclü daxili inam qazanırlar.

**Qrup dinamikası və komanda işi:** Xüsusilə ansambl və ya orkestrdə digər musiqiçilərlə qarşılıqlı münasibət çox vacibdir. Müəllim tələbələrə kollektiv işin, bir-birinə hörmətin və qarşılıqlı

köməyin əhəmiyyətini öyrədə bilər. Bu, musiqiçinin psixoloji vəziyyətini yaxşılaşdırır və səhnədə təhlükəsizlik və dəstək hissi yaradır.

**Səhnə qorxusunun azaldılması:** Müəllim səhnə qorxusunun öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər — məsələn, dostlar qarşısında və ya kiçik qruplarda müntəzəm və təhlükəsiz şəraitdə çıxışlar təşkil etməklə. Bu, tələbələrə həyəcanlarını idarə etməyi və auditoriya qarşısında çıxışa öyrəşməyi öyrədir.

**Pedaqoji çevikliyin rolu:** Pedaqoqun çevikliyi, tələbənin fərdi xüsusiyyətlərinə və vəziyyətinə uyğun yanaşma göstərməyə hazır olması da inamın formalaşmasında vacibdir. Müəllim tələbəni öz fərdi ehtiyacları ilə qəbul etdikdə, bu, səhnədə daha sərbəst özünüifadəyə şərait yaradır.

Bu aspektlərin daxil edilməsi musiqiçilərdə səhnə inamı və daxili azadlığın inkişafı üçün daha dolğun və dəstəkləyici mühit yaratmağa imkan verir.

## 7. Nəticə: səhnə azadlığına gedən yol — özünə gedən yoldur

Musiqidə daxili azadlıq məqsəd deyil, **yoldur**. Bu yol öz üzərində işləməyi, dürüstlüyü, zəif cəhətləri qəbul etməyi və həqiqi hissləri ifadə etməyə cəsarət göstərməyi tələb edir. Azadlığa çatan musiqiçi artıq özü ilə mübarizə aparmır — o, **səslənməyə** başlayır.

Səhnə qorxu məkanı da ola bilər, ilham mənbəyi də. Hər şey bizim ona necə yanaşmağımızdan, öz üzərimizdə necə işləməyimizdən və ətrafımızda necə bir mühit yaratmağımızdan asılıdır. Musiqi psixologiyası bu dəyişimin açarlarını təqdim edir — **qorxudan gücə, gərginlikdən azadlığa, daxili qarşıdurmadan yaradıcılıq sevincinə** doğru.

### Nəticə

Səhnə azadlığına aparan yolun hər bir insan üçün unikal olduğunu yadda saxlamaq vacibdir. Universal bir resept yoxdur — birinə kömək edən üsul, başqası üçün keçərli olmaya bilər. Məhz buna görə özünü müşahidə etmək, özünə qarşı diqqətli və qayğıkeş olmaq, daxili yaradıcı təbiətlə daimi dialoq qurmaq son dərəcə vacibdir.

Səhnə azadlığı həyəcanı istisna etmir — o, onunla birgə yaşamağı öyrədir. Bu, qorxunun tam yoxluğu deyil, əksinə, onun səni idarə etməsinə imkan verməmək bacarığıdır. Azad musiqiçi hiss edir, yaşayır, həyəcanlanır — amma bütün bunlar canlı və həqiqi ifanın bir hissəsinə çevrilir. Bu yol sonsuzdur. Hər yeni əsərlə, hər yeni səhnə ilə davam edir. Burada əsas məsələ hansısa “məqsədə çatmaq” deyil, özünə, musiqinə və daxili həqiqətinə sadıq qalaraq bu yolla getməyə davam etməkdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Готфрид, А. Е. *Психология музыкального исполнения*. — М.: Музыка, 1988.
2. Зимняя, И. А. *Психология музыкальной деятельности*. — М.: Логос, 2004.
3. Каган, М. С. *Эстетика как философия культуры*. — СПб.: Лань, 1997.
4. Кеннет, А. *Сценическая тревога у музыкантов: преодоление и управление*. — СПб.: Композитор, 2012.
5. БЭНГ, М. *Телесно-ориентированная психотерапия для музыкантов*. — М.: Институт психотерапии, 2010.
6. Фельденкрайз, М. *Осознание через движение: основы метода Фельденкрайза*. — СПб.: Наука, 2006.
7. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. — New York: Harper & Row, 1990.
8. Davidson, J. W., & Faulkner, R. *Music and the Mind: Essays in Honour of John Sloboda*. — Oxford: Oxford University Press, 2017.

9. Kenny, D. T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. — Oxford: Oxford University Press, 2011.
10. Green, B., & Gallwey, W. T. *The Inner Game of Music*. — New York: Doubleday, 1986.
11. McPherson, G. E., & Welch, G. F. (Eds.). *The Oxford Handbook of Music Education*. — Oxford: Oxford University Press, 2012.

**Nargiz Nazarova**

### **MUSICAL PSYCHOLOGY: INNER FREEDOM AND THE STAGE**

This article explores the phenomenon of inner freedom in musicians within the context of stage performance. It examines the psychological barriers that hinder authentic self-expression on stage, such as performance anxiety, fear of evaluation, and inner insecurity. Special attention is given to somatic and cognitive techniques for overcoming stage fright, including breathing practices, mindfulness, visualization, and body-oriented therapy methods. The article also highlights the role of the teacher and educational environment in shaping a resilient and expressive musical personality. Combining contemporary approaches from music psychology with practical recommendations, this work is intended to support both professional and aspiring performers in achieving greater freedom and artistic presence on stage.

**Keywords:** *musical psychology, inner freedom, the stage*

**Наргиз Назарова**

### **МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА И СЦЕНА**

В статье рассматривается феномен внутренней свободы музыканта в контексте сценического исполнения. Описаны психологические барьеры, мешающие свободному самовыражению на сцене, включая тревожность, страх оценки и внутреннюю неуверенность. Особое внимание уделено телесным и ментальным техникам преодоления сценического страха: дыхательным практикам, осознанности, визуализации и методам телесно-ориентированной терапии. Также анализируется роль педагога и среды в формировании устойчивой музыкальной личности. Работа сочетает современные подходы музыкальной психологии с практическими рекомендациями и направлена на поддержку профессиональных и начинающих исполнителей в достижении свободы и выразительности на сцене.

**Ключевые слова:** *музыкальная психология, внутренняя свобода, сцена*

*Sənətşünaslıq elmləri doktoru İnarə Məhəmənova tərəfindən təqdim edilmişdir.*

**İlk daxilolma tarixi: 04.04.2025**

**Son daxilolma tarixi: 12.05.2025**