

Воропаева О.М., Меликова Н.М.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ
СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОКАЛИСТОВ В
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.

Державина»

г. Тамбов

Проблема психологической подготовки и самоконтроля в процессе выступления занимает важное место в системе музыкального образования. Подготовка студентов-вокалистов к концертной деятельности подразумевает владение специфическими приемами эстрадного мастерства и навыками психологической саморегуляции в преодолении сценического волнения.

Проблеме преодоления сценического волнения в концертной деятельности посвящены исследования выдающихся исполнителей и педагогов в области музыкального искусства – Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, Г.Г. Нейгауза, С.И. Савшинского, Ф.И. Шаляпина, Е.А. Белан, А.А. Головизнина, Ю.А. Литвиненко и др. Методы саморегуляции в научных работах раскрывают Т.Г. Волкова, К. Линклейтэр, М.А. Олейник и др.

Феномен сценического волнения описывали выдающиеся музыканты-исполнители, которые рефлексировали о собственном опыте. Рассмотрим, как описывали психофизиологическое состояние во время выступления знаменитые профессиональные исполнители. Федор Шаляпин открыто делился своими переживаниями по поводу собственного волнения перед выступлением и говорил, что волнуется на сцене, даже когда поет роль в сотый раз. День перед концертом ему давался сложно, его бросало то в жар, то в холод, ноги подкашивались, представлял как много в зале людей и смущался, что они будут смотреть на него. Елена Образцова рассказывала о себе, что была зажатой и стеснительной, занимаясь в оперном классе. Она пела на пределе эмоций, как ее учили. Работа над собой и положительный

сценический опыт сделали ее уверенной в себе. Паваротти в одном из интервью говорил о сильнейшем волнении на концерте, который транслировался на телевидении США и был парализован страхом.

Опишем состояния, по которым можно определить сценическое волнение:

- дискомфорт в области шеи, груди, живота;
- дрожь в теле;
- углубленное дыхание;
- усиленное сердцебиение;
- сухость во рту;
- раздражительность и плаксивость;
- подавленность;
- паника.

Интенсивность симптомов может быть разной по степени выраженности. В медицине понятие «эмоциональный стресс» ввел канадский физиолог и ученый Г. Селье. Состояние характеризуется ярко выраженным эмоциональным переживанием человеком конфликтных социальных ситуаций, которые ограничивают удовлетворение его различных потребностей. Главным нюансом такого стресса является интерпретация происходящих событий. Фактором преодоления эмоционального стресса может быть изменение психологической установки на стресс, на сложившуюся ситуацию (поглощенность художественным образом, замыслом интерпретации).

Теории когнитивного диссонанса американского психолога Лео Фестингеру принадлежит понятие о том, что человек будет испытывать ту или иную эмоцию исходя из того, как он воспринимает и оценивает происходящую ситуацию [1]. Перед выступлением студенты часто ощущают страх сцены. Рассматривая понятие «страх», одни психологи считают, что это полезная эмоция, она нужна для того, чтобы избежать опасности. Другие считают, что страх выходить на сцену деструктивной эмоцией. Первым

шагом к пониманию собственного состояния может стать анализ происходящего.

Теория транзактного анализа американского психолога и психиатра Эрика Берна объясняет личностные особенности и социальное поведение человека. В ней говорится о теории рэкетных чувств. По мнению Берна, есть настоящие чувства и замещающие, которые больше подходят для манипуляции людьми. Рассмотрим различия реальных и рэкетных чувств: базовых эмоций всего четыре (счастье/страх/печаль и гнев), а объем рэкетных эмоций шире; реальные чувства в отличие от рэкетных помогают решать проблему; страх и печаль имеют связь с будущим, гнев с настоящим, радость не имеет временных границ.

Следует анализировать опыт выступления и появление сценического страха. Например, студенту дали негативный отзыв на его концертное выступление и после получения обратной связи стали развиваться эмоции отчаяния и обиды. В будущем студент перед каждым выступлением станет воспроизводить этот сценарий, продолжая называть свое состояние «боязнью» негативного отзыва. Включаются подкрепляющие воспоминания опытные педагоги, предлагают изменять сценарии поведения своих студентов, чтобы снизить их уровень стресса, заменяя слова «стресс», «страх» на «волнение».

При постоянном негативном опыте публичных выступлений интенсивность ощущений вырастает, возникают различные фобии, включается инстинкт самосохранения и защитные механизмы. Такой термин ввел Зигмунд Фрейд. Задача защитных механизмов ослабить тревогу и напряжение. Это саморегуляция поведения человека, помогающая организму приспособиться к обстоятельствам. Выделяют следующие механизмы защиты:

- вытеснение;
- проекция;
- замещение;

- рационализация;
- отрицание.

Следует понимать, что они включаются бессознательно, но с помощью специалистов их можно обнаружить и признать.

Российский музыкант-исследователь В.Ю. Григорьев в своей книге «Исполнитель и эстрада» обращает внимание на не корректное использование термина «стресс» относительно выступления на сцене. Данное понятие, по его мнению, больше относится к обычной жизни человека, с ее проблемами и чрезвычайными ситуациями. Действие на сцене связано не с решением бытовой задачи, а с воплощением художественной интерпретацией музыки. Исследователь предлагает познать природу профессии исполнителя, познакомиться с ее особенностями и считает, что эстрадное волнение должно быть позитивным.

Психологи предлагают некоторые действия, направленные на нейтрализацию негативного последствия стресса при выступлении на сцене:

- 1) теория – исполнитель не должен избегать стресса и должен продолжать свою деятельность;
- 2) рефлексия – изучение себя;
- 3) высокий уровень готовности к концертным выступлениям повышает самооценку и чувство уверенности в себе;
- 4) постоянная практика концертной деятельности;
- 5) собственная философия – для того, чтобы справиться с негативным воздействием стресса, необходимо четко формулировать собственные цели и понимать, что достижения сопровождается стрессом.

Педагог, психолог и музыкальный деятель А. Готсдинер изучая стресс, выделил пять фаз сценического волнения:

- предконцертное состояние начинается, когда известна дата выступления. Волнение в этой стадии возникает периодически;
- концертное состояние. Возникает возбуждение, тревога. Желание побыстрее выступить, появляются вегетативные

проявления(головная боль, недомогание в области живота, обезвоживание организма, апатия);

- выход на сцену, желание быстрее закончить выступление, погружение в себя, отсутствие взаимодействия с публикой;
- выступление, время борьбы с негативными эмоциями, контроль за собственным состоянием усиливается и появляется вероятность срыва во время исполнения концертной программы;
- состояние после концерта. Появляется желание получить обратную связь от слушателей, момент неопределенности пугает многих исполнителей, неудача вызывает подавленное эмоциональное состояние.

Готовность исполнителя к публичному выступлению перед широкой аудиторией обуславливает его профессиональную значимость и уровень подготовки. Педагогом составляется индивидуальная программа, которая помогает в нахождении оптимальных путей и способов поведения во время концертного выступления[2]. Диагностика характера студента, внутренних состояний, индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики. На всех этапах профессионального становления вокалиста необходима работа над преодолением сценического волнения.

Список литературы

1. Левик С.Ю. Записки оперного певца. М.: Искусство, 1962. 711 с.
2. Воропаева О.М. Саморегуляция психических состояний музыкантов-исполнителей в концертной деятельности. // Материалы научной конференции преподавателей и аспирантов IX Державинские чтения. Академия искусств сервиса и рекламы. Тамбов: Мин. общего и профессионального образования РФ, ТГУ им. Г.Р. Державина, 2004.