

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ МУЗИКАНТА

Ю. О. Самойлова

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
belka.sj10@ukr.net

Т. І. Щербак

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
shcherbak.tetiana1325@gmail.com

Постановка проблеми. Тема сценічного хвилювання викликає безліч суперечок, обговорень і висловлювань. Концертний виступ дає виконавцю піднесений настрій, натхнення, концентрує внутрішні сили, але разом з цим і переживання, у зв'язку з невпевненістю в своїх силах, сумнівами, страхами і відповідальністю за виконання художньо-виконавських задач.

Вивченням сценічного хвилювання займалися багато психологів, серед яких О. А. Лучініна, Г. І. Ципін, Л. Л. Бочкар'єв, Є. А. Мілерян, але до наших часів ця проблема досі залишилася актуальною.

Музичне мистецтво складається і тісно пов'язане з емоціями і почуттями людини. Гарний музикант – це той музикант, який не тільки технічно впорався з поставленими задачами, а й передав настрій твору, його характер. Ще з давніх часів у дітей віком 5-6 років на вступних іспитах в музичну школу перевіряли наявність музичних здібностей, серед яких: слух, почуття ритму, пам'ять, фізіологічні особливості рук, музикальність і артистизм. Останні дві якості безпосередньо пов'язані з емоційною сферою.

Кожен музикант знає, що музичний твір чіпляє нас тільки тоді, коли він пробуджує почуття, емоції, змушує переживати. Але крім емоцій і почуттів, які виконавець повинен передавати слухачам, дуже важливий саме його власний емоційний стан. Антон Рубінштейн – великий піаніст, геніальний виконавець, який своєю грою створював яскраві художні образи творів. Але, не дивлячись на

свою чудову і геніальну гру, він іноді був абсолютно не пізнаваний слухачам. Причиною його не завжди вдалих виступів був поганий настрій.

Одна з найбільш «болючих» проблем для всіх музикантів, в тому числі піаністів, є сценічне переживання, хвилювання. Питання переживань і страху перед і під час публічного виступу досі актуальне, не дивлячись на велику кількість статей, підручників, методичної літератури. Дуже часто музикант, який прекрасно володіє інструментом, відчуває страх перед концертним виступом в той час, коли інший виконавець вільно відчуває себе на сцені. Уміння володіти собою – це одна з головних задач формування профпридатності артиста, тому проблема «естрадного хвилювання» відноситься до ключових питань музичної педагогіки і психології, як стверджує Л. Бочкарьов [1].

Сценічне переживання можна розглядати як реакцію на стресову ситуацію. Піаністи, в основному, скаржаться на холодні, спітнілі або ж тремтячі руки, іноді ноги, прискорене серцебиття, переривчасте дихання, а також часто говорять про забування нотного тексту перед самим виступом або під час гри. Але, як виявилось, це не найстрашніше. Іноді страх перед виступом або під час гри на сцені може стати причиною зриву концертної діяльності або серйозних захворювань. Д. Ойстрах на концертах через сильне хвилювання два рази зазнавав стану серцевого нападу, але, не дивлячись на це, продовжував грати. Багато виконавців, переживши стрес під час виступу і в зв'язку з цим невдало виступивши, впадають в депресію і припиняють свою концертну діяльність на багато років. Тому можна стверджувати, що сценічне переживання музикантів як на фізіологічному, так і психологічному рівні має неабияку схожість зі станом і переживаннями людини, що потрапила в екстремальну ситуацію.

Але, не дивлячись на негативний вплив стресу, що часто призводить до дезорганізації діяльності музиканта («дистрес»), він так само може стати причиною поліпшення показників гри («еустрес»), – що залежить від самого

виконавця, від його індивідуальної реакції. Американський психолог Є. Мілерян пропонує 5 типів людей за реакцією на стресову ситуацію [4]:

1. *Напружений тип*. У стресовій ситуації скутий, стискає руки, напружений, може кусати губи. В діях можуть бути імпульсивність і напруженість. Увага прикута до «однієї точки».

2. *Боягузливий тип*. Відчуває сильний страх, панікує. Реакції на стрес: «ступор», «втекти», «завмерти».

3. *Гальмівний тип*. Виявляються загальмованість дій і притупленість реакцій.

4. *Агресивний тип*. Агресивний в діях, «нападає» на всіх і все, часто за винятком самого джерела стресу.

5. *Прогресивний тип*. У стресовій ситуації його показники діяльності поліпшуються, людина при цьому відчуває мінімальну витрату енергії, з'являється азарт. Стрес стає поштовхом для прояву прихованої емоційної сили і творчої наснаги.

Серед музикантів можна виявити абсолютно всі ці прояви реакцій на стресову ситуацію. «*Напружений*» тип, намагаючись зібрати в єдине ціле всі поставлені виконавські задачі, при цьому напружений і скутий. Але в процесі багатогодинної роботи навички вдосконалюються, часто навіть доходять до автоматизму, у виконавця з'являється впевненість і цей тип перероджується в більш продуктивний.

«*Боягузливий*» тип з'являється з відчуттям страху на сцені. Музикант метушиться, помиляється, переграє по кілька разів одне і те ж місце в творі. Є. Мілерян пише, що у дітей при такому стресовому стані трапляються зриви на сцені, вони тікають за куліси і ховаються від страху, часто від страху покарання. Тому кожному педагогу слід зрозуміти першопричини цього страху: поміняти свої педагогічні методи або ж причина, можливо, у взаєминах з батьками?

«Гальмівний» тип часто потребує «струсу». Для продуктивності йому необхідний цілий багаж міцних знань і навичок, щоб він відчував надійність і впевненість у своїй грі. Часто такий тип людей довго не може зважитися вийти на сцену, чекаючи підтримки або від близьких, від педагога, що стоять поруч, за лаштунками, або від публіки у вигляді оплесків.

«Агресивний» тип найчастіше зустрічається у дітей. Коли вони стукають по клавішах або деці, як би «караючи» інструмент за невдачі у виконанні. У той час, як у дорослого агресивна реакція вважається показником відсутності емоційної культури.

Ідеальним типом за реакцією на стресову ситуацію для музикантів і інших артистів вважається «Прогресивний». Для таких людей стресова ситуація у вигляді концерту виступає як стимул для хорошої гри, як тонус. Зазвичай таким музикантам нудно в комфортних і спокійних умовах. Вони не викладаються повністю на репетиціях, що не скажеш про виступ. Вони дуже комфортно почувують себе на сцені.

Найбільш поширеними причинами виникнення сценічного хвилювання вважаються: зовнішні чинники, професійні аспекти і внутрішні психологічні чинники. До зовнішніх факторів, представлених Л. Бочкарьовим [1], відносяться:

- 1) новизна ситуації (враховуючи зал, публіку, сцену, інструмент і т.д.);
- 2) робота фотографів і відеооператорів під час виступу;
- 3) саме ставлення виконавця до цього виступу, суб'єктивна оцінка його значущості.

Ці чинники можуть впливати на виконавця як негативно, так і позитивно.

Професійні аспекти – це якість підготовки до виступу. Якщо музикант впевнений в якості своєї підготовки, то у нього проявляється і впевненість в собі. Але буває, що при якісній підготовці наявність сценічного хвилювання може перешкоджати успішній грі на публіці.

Внутрішні психологічні чинники – це індивідуально-типологічні особливості людини. І. Герсамія вважає, що сценічне хвилювання і, як наслідок, невдачі пов'язані зі станом готовності і здатності людини діяти в певних ситуаціях [2]. Для того, щоб впоратися зі сценічним переживанням, необхідно зрозуміти причину появи переживань і виявити фактори впливу, враховуючи індивідуальні особливості виконавця (темперамент, рівень тривожності, реакція на стресові ситуації). Але існують загальні рекомендації для музикантів будь-якого віку. Перш за все – це формування впевненості в собі. Г. Коган пише, що критикувати себе можна тільки на етапі підготовки до виступу, але під час гри на сцені всіляко переконувати себе в неперевершеності гри. Ще одна рекомендація – це самостереження. Музикант, знаючи як протікають його психічні процеси, може організувати свою діяльність, створити для себе комфортні умови, а також справлятися з собою в стресових ситуаціях і в період творчих криз або збоїв [3].

Висновки. Проблема сценічного хвилювання - одна з найбільш актуальних для музикантів-виконавців. У випадках, коли причиною сценічного хвилювання є надмірно лабільні емоційні процеси, необхідні практики самостереження та саморефлексії. У випадках, коли на підставі сценічного хвилювання лежать страхи, занижена самооцінка, поведінкові комплекси і установки, що стримують і блокують емоційні прояви музиканта, необхідні методики напрацювання соціально адаптивних поведінкових програм.

Література:

1. Бочкарёв Л. *Психология музыкальной деятельности*. М.: «Институт психологии РАН», 1997. 267 с.
2. Герсамия И. *К проблеме психологии творчества певца*. Тбилиси: «Мецнеиреба», 1985. 120 с.
3. Коган Г. *Работа пианиста*. М.: Классика XXI, 2004. 204 с.
4. Милерян Е. *Психология труда и профессионального образования*. К.: НПП: «Интерсервис», 2013. 290 с.