

СТРАХ СЦЕНИ У МУЗИКАНТА ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

УДК: 152. 46 + 780. 7

Соколова А.В.

У статті розкривається феномен сценічного хвилювання у музикантів, що супроводжується страхом виступати на публіці. Розглядаються підходи, стратегії та практичні поради відомого англійського педагога Е. Вейса.

Ключові слова: страх сцени, структура психіки, практична порада, шляхи подолання страху.

В статье раскрывается феномен сценического волнения у музыкантов, сопровождающийся боязнью выступить на публике. Рассматриваются подходы, стратегии и практические советы известного английского педагога Э. Вейса.

Ключевые слова: страх сцены, структура психики, практический совет, пути преодоления страха.

The article describes the phenomenon of stage excitement among musicians, accompanied by the fear of public speaking. The approaches, strategies and practical advice of the famous English teacher, E. Weiss are considered.

Key words: stage fright, the structure of the psyche, practical advice on overcoming fear.

Постановка проблеми у загальному вигляді. З проблемою страху публічних виступів і сцени стикаються багато відомих і визнаних акторів, політиків, музикантів, спортсменів. Іноді навіть самовпевнений чоловік від однієї думки про майбутній виступ перед невеликою аудиторією, відчуває паніку.

Страх - нормальне і в цілому корисне почуття, яке допомагає справлятися з життєвими труднощами і долати непередбачені складні ситуації. Проте в житті людини можуть виникати проблеми, які не загрожують життю, а тим часом людина реагує на подібні прояви неадекватно ситуації.

Різниця між страхом і фобією полягає в інтенсивності емоції. Фобія змушує міняти весь свій життєвий уклад, щоб піти від предмета чи обставини, що викликає страх.

Медициною мовою глоссофобія (страх сцени, боязнь сцени) - патологічна боязнь виступати на публіці. Страх сцени є найбільш поширеним видом фобії.

Основними симптомами страху сцени є серцебиття, тремор кінцівок, підвищена пітливість, тремтіння голосу, заїкання, втрата голосу, напівнепритомність та інше.

У деяких випадках страх перед виступом може бути частиною серйозних психологічних проблем (фобій, панічних атак), які потребують медичного втручання. Однак, багато людей відчувають страх сцени, не володіючи якими-небудь психологічними проблемами.

Безсумнівно є факт, що 99% людей в тій чи іншій мірі відчувають хвилювання перед будь-якими публічними виступами. Страх публічних виступів перед великою аудиторією ґрунтується на факті «втрати обличчя» або мож-

ливості виглядати в очах публіки, що слухає, м'яко кажучи, не досить інтелектуальною персоною.

Що стосується музикантів, за статистикою близько п'ятдесяти відсотків виконавців класичної музики, як солістів, так і рядових оркестрантів, різною мірою страждають від страху перед виходом на сцену. Специфіка полягає в тому, що професійні музиканти - як правило, люди з дуже високим ступенем інтелекту і специфічною структурою психіки. З одного боку, музиканти з дитинства звикли до дисципліни, вони як ніхто інший вміють ставити перед собою мету і досягати її. З іншого боку, музиканти надмірно самолюбні, образливі, чутливі і емоційні, що відкладає відбиток на їх психологічний тип.

Збереглися історичні свідчення, які доводять, що як мінімум з початку 17 століття в середовищі музикантів - професіоналів існувала проблема сценічного хвилювання. Багато талановитих людей відмовляються виступати публічно, бо страх сцени перетворюється на чинник, що гальмує розвиток їхньої кар'єри. Великий піаніст Глен Гюльд відмовився від «живих» концертних виступів і провів більшу частину життя в студіях звукозапису. Диригент Карлос Кляйбер, з роками перетворився на людину, в якій ледве впізнавали колишнього блискучого музиканта. Обидва видатних музиканта свідомо уникали ситуації, що приводить до виникнення страху, шляхом знаходження простого рішення - вони просто не виходили до публіки.

Стресова реакція пригнічує імунну систему, що призводить до погіршення здоров'я. Якщо хронічна тривога і страх раз від разу стає все глибше, більш непереборним, і, в якийсь момент підпорядковує собі людину повністю, питання звернення за допомогою до психотерапевта і невролога набуває актуальності. Однак, якщо випробовуваний страх піддається контролю, з ним необхідно боротися іншими, більш доступними способами.

Страх сцени і публічних виступів, незважаючи на багаторічне й очевидне існування даної проблеми, залишалося недостатньо вивченим питанням у вітчизняній психології та педагогіці. В Інтернеті ж поради щодо подолання страху сцени часто даються людьми, які далекі від музичної професії і не розуміють всіх нюансів психіки музиканта.

Аналіз публікацій і досліджень, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В останні десятиліття 20 століття сценічне хвилювання стає предметом наукових досліджень. Так, російський вчений Е.А. Белан внесла значний внесок в осмислення даної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Думки зарубіжних і вітчизняних психологів, традиційно діляться на два табори. Перша група стверджує, що сценічний страх виліковний при наявності комплексної терапії, заснованої на допомозі психотерапевтів, медитації, йоги і самонавіювання.

Друга група, навпаки, відкидає можливість повного позбавлення від страху сцени, при цьому, не піддаючи сумніву існуючу гіпотезу про можливе зниження рівня цього самого страху.

Існує певна кількість тестів, які допомагають визначити емоційний стан людини з метою його подальшої корекції. Наприклад, тест під умовною назвою «Шкала самооцінки», авторами якого стали І. Д. Спилбергер і Ю.Л. Хонін. Тест використовується для виявлення особистісної тривожності, яка

характеризує рівень тривожності і сценічного синдрому у індивідуума, щоб можна було зробити практичні рекомендації.

Англійські психологи схиляються до думки, що страх сцени перемогти досить важко, особливо для людини з підвищеною збудливістю і лабільною нервовою системою. Однак, якщо музикант володіє фактурою твору, підготовлений технічно, а також трансформує почуття страху в почуття емоційного підйому, справлятися з хвилюванням можливо.

Англійський педагог і вчений, Едвард Вейс у своїй науковій праці «Уміння творити за фортепіано» дає деякі практичні поради, що є особливо цінним у силу наступної обставини: Едвард Вейс - професійний музикант, не з чутко знайомий зі страхом сцени і навчився її долати самостійно.

На думку Е. Вейса, щоразу, сідаючи до фортепіано до майбутнього виступу, необхідно спробувати проаналізувати і зрозуміти, що Ви відчуваєте в даний момент: хвилювання, емоційну нестабільність або почуття спокою й умиротворення? Думка про те, що Ви недостатньо підготовлені або навпаки, Ваша гра «недостатньо професійна», здатна увертнути в ступор навіть наймаститішого піаніста. Перше питання, яке необхідно задати собі, буде звучати так: «Недостатньо професійно для КОГО?» З ким Ви маєте намір порівнювати себе? Припустимо, Ви захоплені грою Олексія Ботвінова. Його технічна майстерність вражає увагу, а звуковидобування і тонкість передачі задуму композитора викликає щире захоплення. Дозвольте собі прийняти той факт, що Ваші здібності скромніше і зосередьтеся на Ваших достоїнствах і власних відчуттях музики. Зіставляючи себе з Великими і Відомими, Ви руйнуєте Ваше власне ставлення до музики і творчі прагнення.

Інша думка, яка вбиває натхнення і здатність віддаватися на сцені - «Я не готовий до виступу». У такому випадку, виникає закономірне питання: коли ви збираєтеся бути готові на 100 відсотків? Через два місяці, два роки, десять років? Ваше ставлення до світу, що передається за допомогою гри на інструменті, Ваш дотик до клавіш, технічна майстерність, уміння тримати паузи, все те, що Ви вкладаєте в музику - унікальне й неповторне по суті своїй. Ви готові до виступу саме в той самий момент, коли Ви виходите на сцену і Ваші руки торкаються клавіш. Ця установка, з якою музикант повинен починати працювати за кілька тижнів до майбутнього концерту.

Турбуючись про те, наскільки добре Ви виглядаєте, і наскільки милозвучно прозвучать Ваші твори для вуха слухача, Ви свідомо чи несвідомо руйнуєте атмосферу взаємодії між Вами і залом. Сконцентрувавшись на музиці, віддавшись у її владу, Ви відсуваєте страх і опиняєтеся у владі стихії музики. Таким чином, Ви отримуєте те, що бажаєте - контакт зі слухачем.

Інша, не менш важлива порада полягає в програванні концертної програми перед невеликою, але доброзичливо налаштованою групою слухачів. Якщо Ви зможете домогтися внутрішнього комфортного стану, граючи перед невеликою кількістю людей, необхідно спробувати закріпити отриманий ефект, поступово розширюючи коло слухачів. В кінцевому підсумку, цей простий прийом допоможе впоратися і з зайвим хвилюванням у концертному залі.

Зайве хвилювання може бути обумовлено страхом грати напам'ять і втраченою текстом. Якщо Ви збилися і забули текст, ні за яких обставин не можна

допустити повторення твору з самого початку. Це завжди справляє найнеприятливіше враження. Правильне вивчення твору напам'ять, знання 5-8 місць, від яких можна відштовхнутися у разі провалу пам'яті, знання властивостей музичної пам'яті, нарешті, вміння імпровізувати, що особливо вітається глядачами, зменшить цю боязнь.

Навчившись інтерпретувати твір в уяві, і програючи твір, таким чином, по кілька разів на день, можна домогтися більшої свободи і впевненості, як на репетиціях, так і на сцені.

У багатьох сценічному страху передусє нав'язливе бажання повторювати в день виступу програму, аж до самого виходу на сцену. Немає ніякої необхідності відвідувати ресторани, перебувати в колі галасливої компанії або зловживати спиртними напоями. Але і перебувати в стані, близькому до відмови від світу, не обіцяє нічого доброго. У день концерту треба знайти золоту середину поведінки, не розслабитися, але і не зацикловатися на майбутній виступ.

Більшість музикантів стверджують, що саме на перші 10 хвилин виконання припадає пік негативних відчуттів, що супроводжуються зайвою пітливістю рук, серцебиттям, грудкою в горлі, нав'язливою думкою про провали пам'яті, що ведуть до втрати тексту. Подумки намалювавши картину Вашої повної самотності в залі, де немає місця глядачам, а головне місце відводиться Вам і музиці, Ви поступово позбудетеся надлишкового хвилювання і зосередитеся на найбільш важливому завданні - донести все, що Вам вже вдалося зробити.

Як часто в голові звучить критичний голос, який розповідає, що добре і що погано, і, нарешті, як саме має бути. Як відключити внутрішнього критика і довіритися нашому внутрішньому голосу? Більшість з нас схильні не довіряти своїм внутрішнім імпульсам, що стосуються різних моментів: від вибору музичного твору до поведінки на сцені. Людська природа схильна вдаватися міркувань про те, як Ви будете сприйняті публікою і очікуванню захоплення Вашим виконанням. Головне правило музиканта полягає в наступному: довіртеся внутрішнім імпульсам. Намагаючись досягти максимального результату, забудьте про те, що Ви хочете, забудьте про Ваші бажання і амбіції. Уміння повністю віддаватися музиці відноситься до розряду індивідуальних здібностей і самовираження. Це те, що приносить справжнє відчуття радості і щастя. Музика - це не тільки те, що написано в нотах, не монотонні вирази, нескінченне повторення складних пасажів, багатогодинні репетиції. Музика є результатом праці, що найбільш важливо. Музика - це частина Вашого ества, яка так само природна, як і сама природа. Так буває природною дитина, що розмовляє рідною мовою, не вміючи писати на нєй.

У той же самий час, самовіддача музиці може бути легко зруйнована несправедливою критикою. Одного разу ставши на шлях виконавства, вчиться захищати себе від грубих і образливих висловлювань на Вашу адресу, і сприймати лише здорову критику професіоналів, що щиро бажають Вам успіху в майбутньому. Нікому не дозволяйте свідомо чи несвідомо принижувати Вашу творчість і виконання без видимих на те причин.

Висновки. Таким чином, страх сцени і як його наслідок - підвищений рівень психічної напруженості знижують творчу активність, що в свою чергу, призводить до неможливості ведення концертної діяльності.

Однак, дискомфортний сценічний стан піддається коригуванню шляхом визначення найбільш ефективних стратегій співволодіння зі сценічним хвилюванням, позитивному емоційному стану музиканта і впевненості у власних силах.

Література

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - С. 65-67.
2. Гольденвейзер, А. Б. Статьи, материалы, воспоминания [Текст] / А. Б. Гольденвейзер.- М.: Советский композитор, 1969.
3. Гофман, Й. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре [Текст] / Й. Гофман. — М. Из-во: Классика XXI. Серия: Секреты фортепианного мастерства, 2010. - С. 192. - ISBN: 978-5-89817-325-8.
4. Маккиннон, Л. Игра наизусть [Текст] / Л.Маккиннон.- М. Изд-во: Классика XXI. Серия: Секреты фортепианного мастерства, пер. с англ. Ф. Соколова, 2009. - С. 151.- ISBN: 978-5-89817-279-4.
5. Петрушин, В.И. Музыкальная психология [Текст] / В. И. Петрушин .- М. Изд-во: Академический проект, Серия Gaudeamus , 2006. - С. 400. - ISBN 5-8291-0686-8.
6. Фейнберг, С.Е. Путь к мастерству. Вопросы фортепианного искусства. Очерки, статьи, воспоминания [Текст] / С.Е.Фейнберг. М., изд-во: Советская музыка. Вып. 1.- 1965.
7. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества [Текст], учеб. пособие для ВУЗов / В.И. Петрушин. - М. Изд-во: Академический проект, Гаудеамус, серия: Gaudeamus, 2006.- с. 496.- ISBN: 5-98426-044-1.
8. Овсянкина, Г.П. Музыкальная психология [Текст] : учеб. для фак. музыки пед. ун-тов / Г. П. Овсянкина .- М. Изд-во: Союз художников, 2007. - С. 239.
9. Бочкарев, Л.Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту [Текст] / Л.Л.Бочкарев. - М.: Советский композитор, Выпуск №1, 1975.
10. Weiss, E. Free to be Creative at the Piano: A Revolutionary Approach to Music Making [Text] / E. Weiss. — UK, Publisher: CreateSpace, 2010. — p.342. - ISBN-13: 978-1451595246.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОНЯТЬ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**УДК: 159. 922. 6: 37
Боднарук О.В.**

У статті представлено програму тренінгу на основі емпіричного дослідження, проведеного автором. Розкрито основні завдання, структуру та зміст програми формування системи базових психологічних понять.

Ключові слова: тренінг, психологічні поняття, формування системи базових психологічних понять.