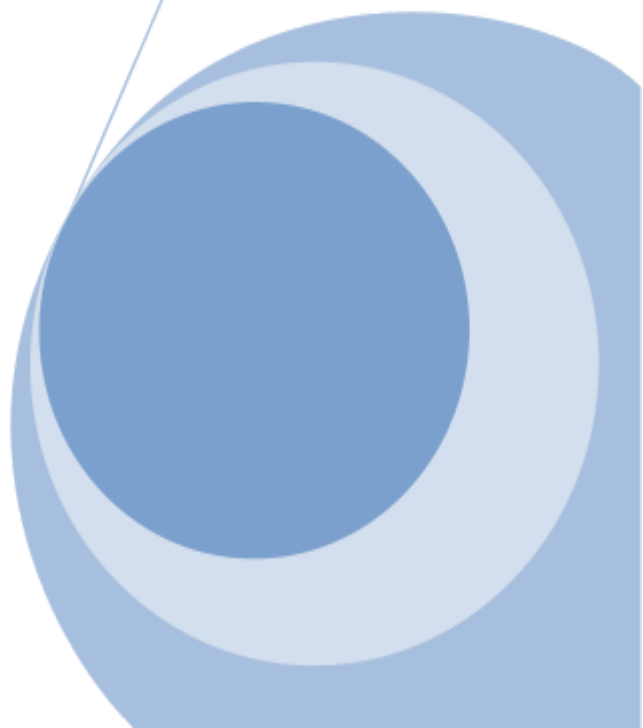


Тренинг уверенности: «Я сцены не боюсь!»

Методическая работа

Подготовила
преподаватель по вокалу
ДМШ №1 им. П.И. Чайковского
Петренко Любовь Сергеевна

2022 год



Содержание:

1. Самооценка.....	3
2. Эстрадное волнение.....	5
3. Методы психологической поддержки для оптимизации психических состояний музыкантов-исполнителей.....	13
4. Список литературы.....	17

«Призвание определяется лишь в ходе обучения, при благоприятных условиях. Особое место имеет встреча с талантливым руководителем, понявшим своего ученика и пробудившим в нем страсть к музыке».

С. Савшинский

Самооценка

Успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с оценкой результатов профессиональной деятельности. Оценка складывается из двух частей - внешней, идущей от окружения человека, и внутренней, отражающей отношение личности к себе самому. Для каждого человека внешняя оценка со стороны окружающих (педагогов, товарищей, коллег) весьма значима. Однако не менее важной для личностного развития является адекватная самооценка.

В процессе профессионального развития у человека бывают периоды, когда его охватывает неуверенность в собственных силах. У него ничего не получается, все кажется бесполезным и неудачным. Г. Цыпин обращает внимание на значение таких периодов. Изучая особенности творческого пути крупных деятелей искусства, он отмечает, что и этим вполне успешным и состоявшимся в профессиональном отношении личностям присуща проблема постоянных сомнений в собственном даровании, неуверенности в себе. По мнению Цыпина, эти сомнения нужны, даже где-то необходимы. Они противодействуют потере душевной живости и свежести, стимулируют поиск нового решения. "Мыслить - значит сомневаться". Однако есть форма сомнения, мешающая делу. Это *паническая неуверенность*. Во время работы самокритика не нужна, например, во время игры на сцене. Нужна убежденность в своих действиях. Таким образом, Цыпин ставит психологическую задачу - уметь "включать" или "отключать" творческие сомнения.

Здесь же возникает вопрос - сомнения *в чем?* Сомнения в верности интерпретации вполне возможны и полезны. Но сомнение в собственных силах и перспективах всегда вредны, так как тормозят свободу действий, развитие личности и профессионализма. В гуманистической психологии есть понятие "самоактуализации". Это - состояние сознания, дающее основу для безграничной самореализации человека. Одна из черт актуализированной личности - *ориентация на реальность и избегание иллюзий*. Что же такое "реальность" по мнению психологов-гуманистов? Прежде всего, уверенность в возможностях человека, в возможностях каждой отдельной личности, уверенность в том, что человек способен развиваться и совершенствоваться всю свою жизнь. Никто, на самом деле не знает, на что способен. Есть ли границы пределов развития человека? Возможно, да. Но никто их не знает и не имеет права ставить. Всё, что мы думаем об ограниченных пределах своих возможностей - иллюзия. Основная задача человека - идти вперед и развиваться. Среди психологов гуманистической ориентации существует

метафора, что человек, навязывающий другим или самому себе убеждение в собственной ограниченности - своеобразный "вор" и "убийца" ("самоубийца"), так как он крадёт уверенность, силы и энергию человека и "убивает" его будущее. Сколько раз нам из самых "добрых" побуждений говорили: "Спустишься на землю! Тебе, с твоими способностями (финансовыми возможностями, местом проживания...) никогда не достичь того, чего может достичь, и уже достиг N.N.". Мы же, веря на слово, отказывались даже пробовать идти по выбранному пути, выбирая чуждый нам тип и уровень деятельности.

Как справедливо отмечает Г. Цыпин, существуют три основные категории самооценки музыканта:

1. Ощущение своей исключительности, неповторимости, превосходства над другими.
2. Болезненная самокритичность - своеобразная обратная сторона первого типа.
3. Относительно спокойное, более или менее уравновешенное отношение к себе. Чувство собственного достоинства как в отношении своего творческого "я", так и своей работы. Это не золотая середина между двумя полюсами, а совершенно особая психологическая позиция. Это качественно иной, более высокий уровень самосознания, который является результатом самовоспитания.

Человек "первого типа" зачастую так же не уверен в себе, как и "второго типа" с тем лишь отличием, что его сомнения оказываются "вытесненными" из сознания в сферу бессознательного и компенсированными в форме полного их отрицания. В реальности у такого человека множество "больных мест", которые он тщательно скрывает от посторонних глаз. С таким человеком тяжело работать, так как у него постоянно срабатывает известный психологам-практикам механизм "сопротивления". Такой человек, образно говоря, панически боится "заглянуть в глаза" самому себе. Поэтому у такого человека нередко срывы (опять-таки зачастую скрытые от посторонних глаз), именно они чаще всего оказываются подвержены алкогольной зависимости.

"Болезненно неуверенные" трудны другой своей особенностью - они склонны подчёркнуто жалеть себя, получая почти мазохистское "наслаждение" от сознания своей "ничтожности" и в какой-то степени "жертвенности". Они пытаются вызвать жалость и у окружающих, которые должны всячески препятствовать этому. Жалость по отношению к таким людям - самая непродуктивная позиция.

Преодоление сомнений и выстраивание деловой активной позитивной самооценки - задача любого человека, решившего пойти по пути самореализации и стремящегося к высокому профессионализму.

Упражнение "Сомнение и поддержка"

Есть хорошее упражнение, которое так и называется "Сомнение и поддержка". Лучше всего его выполнять в группе, при наличии "зрителей",

но можно выполнить втроём. Сформулируйте убеждение, в котором вы сомневаетесь. Например, что вы можете достичь высокого уровня исполнительского профессионализма и блестяще выступить на сцене. Попросите кого-нибудь стать "Сомнением". Задача этого человека - всячески "подкреплять" вашу неуверенность, приводя различные реальные и нереальные аргументы. Другой человек будет "Поддержкой". Его функция очевидна. Ваша же задача - победить "Сомнение". Любыми способами. Небольшая подсказка: не пытайтесь "переубедить" "Сомнение", уверенность зачастую не нуждается в аргументах. Участница одного из семинаров поначалу едва не довела себя до слёз, убеждая "Сомнение" оставить её. В конечном итоге она не выдержала и, вместе с "Поддержкой", выгнала "Сомнение" за дверь - в буквальном и переносном смысле слова. По её словам, итог упражнения имел настолько сильный эффект, что заявленные в упражнении сомнения исчезли полностью.

Эстрадное волнение

Одним из "больных" вопросов профессиональной деятельности исполнителя является *эстрадное волнение* - волнение перед концертом и во время самого концертного выступления. Кроме того, проблема волнения касается всех, кто связан с выходом на публику, например, волнуются лекторы и педагоги во время открытого урока.

Проблема "эстрадного волнения", как отмечает Л. Бочкарев, относится к числу ключевых в музыкальной педагогике и психологии, так как умение владеть собой на эстраде - одна из задач в формировании пригодности к исполнительской деятельности. С. Савшинский относит эстрадное самообладание к важнейшим качествам артистичности - способность увлекаться исполнением и отдавать ему все психические силы.

Сценическое волнение может рассматриваться как реакция на *стрессовую ситуацию*. Что такое стресс? В наиболее общем определении стресс - это состояние психического напряжения в трудных условиях. Понятие стресса было в 1936 году введено канадским физиологом Г. Селье для описания так называемого "адаптационного синдрома" - адаптации человека к усложнённым условиям жизни и труда. "Трудные условия", в свою очередь, подразделяются на три группы: относительно дискомфортные, экстремальные и сверхэкстремальные. В классической психологии труда считается, что экстремальные и сверхэкстремальные условия присутствуют лишь в "опасных" профессиях, где труд связан с серьёзными физическими нагрузками и риском для жизни. Однако сценические переживания музыкантов, как не парадоксально, на физиологическом и психологическом уровнях обнаруживают удивительное сходство с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Потеют и дрожат руки, учащённо бьётся сердце, прерывается дыхание... Стресс может оказывать не только отрицательное, но и положительное волнение на деятельность. При дезорганизации

деятельности мы имеем дело с "дисстрессом", при улучшении показателей деятельности - с "эустрессом". Реакция зависит от личности человека. Существует 5 основных типов реакции на стрессовую ситуацию:

1. *Напряжённый тип.* В стрессовой ситуации сковывается, кусает губы, сжимает руки, скован. Может проявляться импульсивность и напряжённость действий. Внимание сужено и приковано к "одной точке".
2. *Трусливый тип.* В стрессовой ситуации впадает в панику. Испытывает сильное чувство страха. Проявляет комплекс реакции по принципу "убежать - замереть - упасть": в крайних случаях пытается спрятаться, полностью "уйти в себя", закрывает глаза, затаивает дыхание.
3. *Тормозной тип.* Проявляет заторможенность действий. Движения замедляются, реакции притупляются. Человек как бы находится в ситуации "замедленной съёмки".
4. *Агрессивный тип.* Человек теряет контроль над собой. Проявляет агрессию, "нападая" на всех и всё, нередко за исключением истинного источника стресса.
5. *Прогрессивный тип.* В стрессовой ситуации улучшаются показатели деятельности. Появляется "боевой задор", человек обнаруживает минимальную затрату сил при выполнении работы. Стресс становится активизирующим толчком для мобилизации скрытой эмоциональной силы и творческого подъема.

В деятельности музыканта мы можем обнаружить все проявления стрессовых реакций. "Напряжённый" тип поддаётся исправлению в ходе практики. Мы можем часто наблюдать, например, как маленькие дети напряжены на уроке, пытаюсь "собрать воедино" всю совокупность стоящих перед ними исполнительских задач. В процессе работы совершенствуются навыки, многие действия начинают совершаться автоматически, появляется уверенность, и данный тип реагирования заменяется на более продуктивный.

"Трусливый" тип реагирования связан с любыми проявлениями страха на уроке или на сцене. Исполнитель начинает суетиться, ошибаться, хаотично двигаться, механически повторять одно и то же место в произведении. Бывают случаи, когда молодой исполнитель даже покидает сцену, убегая за кулисы, или прекращает играть, оставаясь на месте и дрожа от страха (нередко от страха наказания). При обнаружении у ученика "трусливого" типа реагирования важно понять его первопричины. Не слишком ли ученик боится, что педагог его накажет? Или у ученика повышенный уровень тревожности? Уверен ли он в себе как личность и как музыкант?

Человек "тормозного" типа зачастую требует "встряски". С ним довольно сложно работать, так как на него затрачивается очень много энергии. Для продуктивной деятельности такому человеку необходим хороший "запас прочности" знаний и навыков. В этом случае он ощущает надёжность в своей деятельности и становится достаточно уверенным.

Нередко такие люди излишне перестраховываются и долго не решаются выйти на публику, ожидая поддержки или подтверждения оптимальности своего профессионального уровня.

"Агрессивный" тип допустим у маленьких детей (в частности, некоторые маленькие пианисты начинают "наказывать" непослушный инструмент, шлёпая его по клавишам или деке). У взрослого агрессивная реакция (в условиях профессиональной музыкальной деятельности) свидетельствует лишь об отсутствии эмоциональной культуры.

"Прогрессивный" тип реагирования является идеальным для сценической (да и педагогической тоже) деятельности музыканта. Существуют группы людей, так называемых "экстремалов", для которых стрессовая ситуация - отличный стимул для деятельности. Более того, им скучно работать в комфортных условиях. Такого рода исполнители не любят "выкладываться" на уроках или репетициях, но всегда превосходно чувствуют себя на сцене. Экстремалу обязательно необходима деятельность, связанная со стрессом, риском. Такому человеку затруднительно работать в рутинных, спокойных условиях.

Таким образом, спектр сценических состояний музыканта достаточно широк, и проблема "настройки" ученика на продуктивную исполнительскую деятельность затрагивает не только вопросы "волнения". Тем не менее, именно *волнение* составляет наибольшую проблему: более половины и начинающих, и маститых музыкантов говорят о ней, как о самом серьёзном препятствии для достижения полной удовлетворённости трудом

Г. Коган пишет, что взволнованность перед выступлением естественна и желательна. Такое волнение-подъем - условие артистичности исполнения. Отрицательным вариантом реакции на сценический стресс является волнение-паника, которое приносит большой психический вред. В результате волнения-паники может возникать "жестокая психическая травма, растущая от раза к разу боязнь эстрады, приводящая в ряде случаев к вынужденному отказу одаренных людей от артистической деятельности".

Аналогичное высказывание принадлежит С. Савшинскому: волнение перед выступлением является врагом, если становится доминирующим состоянием. Когда же исполнитель не теряет власть над собой, волнение имеет даже положительное значение - борьба с ним настраивает психику на предстоящую деятельность.

Е.И. Герсамя, рассматривая психологию творчества певца, отмечает, что "в состоянии волнения-паники наблюдается снижение активности личности. Это подтверждается целым рядом исследователей. В результате указанного обстоятельства у певцов вместо высших форм сознательной активности - *сознания* (мышление, память и др.) и *воли* - вступают в силу те формы активности, которые особенно интенсивно протекают как раз в условиях притупления сознания. Таковы сила фантазии и внушения (...) В состоянии волнения-паники у певца возрастает внушаемость, понижается активность воли, потому-то он так легко и поддается самовнушению; в

результате снижения активности сознания и воли продукт собственной фантазии представляется певцу реальной действительностью (...), а это влечёт за собой утрату веры в собственные силы".

По поводу возникновения, а также методов устранения или преодоления этого неприятного состояния в музыкальной среде существует много мифических представлений. Даже крупные, успешно концертирующие музыканты говорили о "фатальности" волнения. Например, А. Вицинский в книге "Беседы с пианистами" приводит мнение А. Шацкеса, который относил волнение к одной из неизведанных областей. Г. Цыпин сообщает слова Д. Шафрана: "Вопрос - откуда берется это постоянное и жгучее волнение? "Никаких рациональных приемов решения этой задачи, сколько-нибудь надежных "рецептов" тут не существует".

Получается ситуация с оттенком фатальности. Возникает вопрос, неужели волнение неизбежно и воспитать в себе стрессоустойчивость нельзя? Попробуем рассмотреть эту проблему с разных ракурсов, опираясь на мнения исследователей, изучавших проблему сценического волнения.

Действительно, "неожиданности" на эстраде неизбежны, уберечься от них невозможно. Выступления протекают в различных условиях, сам артист - не автомат. Акустика зала, особенности инструмента, состав и реакция публики, самочувствие и настроение исполнителя в данное время, холод или жара, шумовые помехи на улице - все это влияет на исполнение и требует быстрой реакции на ситуацию, корректировки действий. Поэтому исполнитель должен иметь навыки быстрой реакции на ситуацию и корректировки действий: нужно быть готовым к изменениям условий деятельности в сценической ситуации, уметь быстро реагировать, импровизировать. Нужно иметь власть над собой и направлять волнение себе на пользу, а для этого необходимо *учить* исполнителя использовать энергетический и эмпатийный потенциал волнения.

Как известно, дети младшего возраста (дошкольники и младшие школьники) не волнуются, так как они ещё не знают, что традиция поведения исполнителя включает обязательное волнение. Более того, им нравится выступать на сцене. Уже к третьему-четвертому классу дети получают твердую установку на волнение (обычно от педагогов, старших товарищей или родителей). В последующие годы эта установка закрепляется, так как, начав волноваться, человек приобретает навык волнения и "успешно" его развивает. Известны случаи, когда прекрасные музыканты просто не могли выходить на большую сцену, хотя в узком кругу всегда показывали высокий уровень исполнения.

Для решения вопросов, связанных с волнением, нужно выяснить наиболее распространенные *причины* его возникновения. Психологические аспекты появления волнения весьма сложны. Они могут быть связаны как с внешними воздействиями, так и с внутренними предпосылками.

Внешние факторы, влияющие на психические состояния в условиях музыкального соревнования, представлены Л. Бочкаревым. К числу наиболее сильных внешних эмоциогенных факторов относятся:

1 - новизна ситуации, что часто влияет на качество выступлений в первом туре;

2 - жеребьевка;

3 - работа фото- и кинооператоров во время прослушиваний;

4 - масштаб, место проведения и уровень организации конкурса (значение имеет не только международный авторитет конкурса, но и субъективная оценка его значимости участником). Эти факторы могут оказывать как отрицательное, так и положительное, вдохновляющее воздействие.

Могут возникать отрицательные рефлексии на неблагоприятные условия, которые становятся причинами нарушений в эмоциональном состоянии. Неудача, сценический срыв может надолго связаться в сознании человека с помещением концертного зала, где проходило выступление. Бывали случаи, когда в течение длительного времени человек просто не смог находиться в этом зале! Могут также возникать серьезные последствия из-за неосторожных слов или действий педагога. Такие состояния чаще всего возникают на фоне ослабленной нервной организации и слабого типа нервной системы. Причинами волнения могут быть и нервные заболевания, которые требуют лечения. Поэтому педагогу нужно хорошо разбираться в вопросах психологии и физиологии, чтобы своевременно помочь ученику.

В качестве поучительного примера очень "внешнего" и негативного фактора можно привести интересный случай из жизни. Молодая пианистка перед самым концертом получила анонимную записку со словами "Сколько можно играть Скарлатти!" (в предстоящем концерте должны были исполняться несколько сонат этого автора). По молодости лет исполнительница не нашла достойной реакции на эту мелкую неприятность. Естественно, что волнение во время исполнения было более сильным, чем обычно. Что можно было бы посоветовать этой пианистке? Самый лучший вариант - выйти на сцену и прочитать записку, а затем с блеском играть Скарлатти! Однако для такого поведения нужно было иметь большую внутреннюю уверенность в своем праве на собственный выбор, что не было сформировано в годы обучения.

Профессиональные аспекты связаны с качеством подготовки к выступлению. Предконцертная уверенность в качестве освоения музыкального материала часто является условием уверенности в себе и своей памяти на сцене. Эту задачу исполнитель решает в процессе обучения и подготовки к выступлению. Однако даже при условии качественной подготовки негативное психологическое состояние может помешать успешному выступлению.

Внутренние психологические причины зачастую обусловлены индивидуально-типологическими особенностями личности. И. Герсамя,

например, связывает состояние сценического волнения и сценических неудач с явлением *установки*, исследованной Д.Н. Узнадзе и его последователями. Установка - это готовность, предрасположенность человека действовать (мыслить, чувствовать, воспринимать) заданным образом в тех или иных определённых ситуациях.

Рассматривая ситуации срывов на сцене, Герсамия говорит о специфическом состоянии, иначе говоря, установке, "которая ложится в основу ошибочных действий, приводящих к срывам. Фиксируясь в результате нескольких последовательных неудач, они приводят и далее к постоянным срывам. Повторные выступления певца, в данном случае со срывом, называются *фиксирующими*, или *установочными*, а сама установка, возникающая в результате повторений, *фиксированной установкой*. Фиксированная установка, возникающая в результате ряда срывов, впоследствии не прекращает своего существования, не исчезает полностью. Наоборот, если певец попадает в ту же ситуацию, в нём может возобновиться прежняя установка, которая возникает значительно быстрее, чем это нужно было бы для возникновения новой установки в аналогичных условиях". Далее она добавляет, что "паническое волнение является следствием переориентации исполнителя, т.е. результатом смены его установки. При этом на место разумного анализа действительности и ориентации на противостояние опасности, на веру в свои возможности приходят неуверенность, беспомощность и обреченность. Так возникает паническая установка, паническая предуготовленность".

Что касается психологических типов и формирования установки, то здесь Герсамия опирается на исследования В.Г. Норакидзе, рассматривая сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический типы установок - соответственно известным типам темперамента. Приведём данную типологию полностью:

1. *Возбудимость установки при сангвиническом темпераменте.* У людей этого типа фиксированная установка имеет среднюю возбудимость, по типу усвоения она стойкая, пластично-динамичная. Фиксированная установка не сопротивляется "воздействующим на неё ситуациям", постепенно угасает, происходит переключение на установку, соответствующую действительности, т.е. личность не остаётся в плену возникающего импульсивного поведения. Динамичность, пластичность такой установки облегчают личности приспособление к внешней среде, быстрому переключению с одной деятельности на другую.

2. *Возбудимость установки при флегматическом темпераменте.* У людей этого типа установка вырабатывается с трудом. Флегматик, в отличие от сангвиника, характеризуется низкой возбудимостью установки, но большей её глубиной и устойчивостью. Импульсивная деятельность флегматика возникает замедленно, его эмоциональная сфера трудновозбудима, и для возникновения эмоций

необходимы раздражители большой силы. Соответственно, у флегматиков затруднено переключение с одной деятельности на другую.

3. *Холерики* характеризуются высокой степенью возбудимости. Впечатления легко воздействуют на личность, которая быстро на них реагирует. Переключение на соответствующую новой ситуации деятельность затруднено, личность попадает в плен возникшего у неё импульса. Наряду с этим, характерна "внезапная скачкообразная разгрузка", "внезапная ликвидация обуславливающих поведение сильных переживаний, полное освобождение от длительных, бурных переживаний"

4. При *меланхолическом темпераменте* "установка полностью овладевает субъектом". Человек не в состоянии переключиться с одного действия на другое, освободиться от влияния прежней установки даже в том случае, когда происшедшее в ситуации изменение настоятельно требует от него иного поведения и иной установки. Личности приходится проявлять особое усилие, чтобы суметь создать в себе готовность, соответствующую изменившейся ситуации. Импульс однажды возникшей установки может без конца вести за собой личность, что вызывает затруднение в приспособлении к внешней среде, необходимость торможения этих импульсов, внутренние конфликты, возникновение отрицательных эмоций.

Также к числу главных внутренних причин волнения можно отнести, говоря словами Г. Цыпина, *"парадокс сверхзначимости"*.

Весьма распространено мнение, что причина волнения кроется в скромности человека, неверии в свои способности, недооценке дарования. Однако Г. Коган считает, что причина волнения заключается в переоценке своих способностей, в чрезмерном любовании собой. Собственному выступлению придается слишком большое значение. "Как бы кто не подумал, что я недостаточно... (профессионален, талантлив, музыкален, техничен и т.п.)!" Человек занят оценкой себя, рассматриванием себя. Такая сосредоточенность на своих переживаниях, а не на деятельности ведет к волнению.

Волнение, как правило, прямо пропорционально степени концентрации человека на своем "я". Боязнь чужого мнения, действительно, - причина многих страхов, внутренних зажимов. Одним из стрессовых факторов является "присутствие значимых людей" во время деятельности человека. Этими "значимыми" людьми могут оказаться и неприятные для нас люди, и, наоборот, любимые. Спросите себя: в чьем присутствии вы чувствуете себя неуверенно? Может, это какой-то конкретный человек? Или тип человека (профессиональный, социальный)? Студенты консерватории по-разному отвечали на эти вопросы. Некоторых из них волновало присутствие коллег-студентов на экзаменах и прослушиваниях, тогда как присутствие преподавателей беспокоило меньше. Других, наоборот,

сковывало присутствие комиссии (или кого-то из её членов). Одна выпускница-музыковед на защиту своей дипломной работы пригласила друзей и сокурсников с других факультетов, но не разрешила появляться в аудитории родителям, которые вынуждены были до конца экзамена гулять на улице.

Необходимо учитывать особенности ситуаций, вызывающих волнение и тревогу, их внешние и внутренние факторы. Состояние тревоги может быть вызвано многими причинами - недостаточным уровнем подготовленности, тревожностью как свойством личности, неблагоприятным физическим состоянием.

Причиной ошибок в игре (и связанного с этим волнения) может быть, в частности, **тревожность** как личностная черта, которая активно проявляется в процессе исполнения. Одна из причин активизации тревожности исполнителя заключается в неопределенности, непредсказуемости реакции слушателей. Это может быть преувеличенное опасение отрицательной оценки, острое желание непременно выдающегося успеха или память о прошлом негативном опыте. Часто многие факторы накладываются один на другой.

Особенности типа нервной деятельности своеобразно проявляются в условиях публичного выступления. Почти одними и теми же словами характеризуют состояние излишней тревожности В. Ражников и Г. Коган. Говоря о проблеме сценического волнения, В. Ражников замечает: "Людам со слабой нервной системой свойственна некоторая перестраховка. Они заранее готовятся ко всяким ответственным или экстремальным событиям, стараются предусмотреть как можно больше из ожидаемых стрессовых напряжений. Людей такого типа, очевидно, большинство среди музыкантов, поэтому большинство, может быть, и играет гаммы!". Фактически это тоже повышенная **тревожность**. Такие люди предусматривают заранее варианты будущих событий, проживают их сейчас и потому уже взволнованы.

У Г. Когана читаем: исполнители боятся забыть текст, поэтому перед выступлением они по мелочам многократно проверяют выученный текст, перебирают мысленно отдельные детали - следствие недоверия своей памяти и проявление излишней тревожности. Страх забыть - психологический двойник страха ошибиться. Они порождают стремление "застраховаться" при помощи способов, которые мешают делу. Важно побороть все страхи.

Как мы видим, ситуация имеет типичные признаки. С подобным разрушительным состоянием необходимо бороться, но **как это сделать?** Люди с сильной душевной организацией полнее и смелее овладевают стрессовой ситуацией. Сама неординарность и опасность повышают их тонус. На сцене они испытывают не волнение-панику, а волнение-подъем. Людям с менее сильной нервной системой нужна помощь.

Методы психологической поддержки для оптимизации психических состояний музыкантов-исполнителей

Говоря об особенностях психических состояний музыкантов-исполнителей на эстраде, Л. Бочкарев отмечает, что обстановка концерта повышает интенсивность исполнительского процесса. Психическое состояние в первые моменты деятельности на эстраде зависит от адаптированности исполнителя к условиям публичного выступления. Л. Бочкарев считает, что можно избежать травмирующего воздействия негативных факторов сценической ситуации при условии "адаптированности, хорошей самоорганизации, высокого уровня развития регулятивных способностей музыканта. Но поскольку для многих они могут стать барьером, мешающим реализовать творческие возможности, в музыкальной педагогике важно выработать средства оптимизации психических состояний и поведения исполнителей на сцене". Такая работа должна вестись и каждым отдельным преподавателем с учётом индивидуальности ученика: его темперамента, типичной реакции в стрессовых условиях, уровня личностной тревожности. Однако наиболее общие рекомендации актуальны для каждого музыканта - и начинающего, и зрелого.

1. Формирование уверенности в своих силах

Проблема продуктивного самочувствия и возможности творческого самовыражения исполнителя на сцене в значительной мере связана с уверенностью в себе, в своем праве высказываться публично. Это право имеет две стороны - профессиональную и психологическую.

Профессиональные условия уверенности в себе и своих силах, как говорилось выше, прежде всего, связаны с качеством подготовки. Необходимо ясное осознание действий для успешного решения проблемы, ощущение надежности своих умений и навыков, ясное понимание истоков неудачи и путей её устранения.

Более сложно формировать психологические основы уверенности. Зачастую при хорошей подготовке музыкант, имеющий сбои в психологических механизмах саморегуляции, может терять уверенность в себе. Г. Коган пишет, что надо верить в себя - иначе играть нельзя. Во время работы можно себя критиковать, но во время выступления нужно проникаться убеждением, что исполнение превосходно. "Нужно, применяя известную формулу Станиславского, играть, как если бы было так, поверить в это, отстранить от себя все, что может подорвать подобную веру". Как знают многие музыканты, это легко сказать, но далеко не просто сделать. Формирование такой установки едва ли может происходить без специальной тренировочной работы.

2. Навыки самонаблюдения - регулировка психического состояния

Самонаблюдение - важнейший этап в процессе формирования стрессоустойчивости музыканта. Каждый человек, в конечном счёте, обладает уникальностью собственной психологической организации. Поэтому попытка

создать систему общезначимых директивных "рецептов" регулировки психического состояния заведомо обречена на неудачу. Максимум, на что способна практическая психология - предложить те или иные *направления* работы над собой и дать ряд *рекомендаций* (приёмов, упражнений, техник), которые могут быть использованы человеком в процессе работы над собой или с учеником.

Самое важное - самопознание. Как отмечают многие исследователи, зная особенности протекания собственных психологических процессов, музыкант может организовывать свою деятельность более продуктивно, создавая наиболее "комфортные" условия для работы. Самонаблюдение позволит легче управляться с собой в период кризиса, внутренних сбоев.

В частности, важно хорошо знать особенности своего характера и нервной организации, которые существенным образом влияют на формы волнения. Для людей с повышенной возбудимостью желательно проводить предконцертный период в спокойном состоянии, избегая будоражащих впечатлений. Для людей, отличающихся уравновешенностью, бывает полезно слегка "взвинтить" себя перед концертом.

Если Вы занимаетесь музыкой не первый год (а это, безусловно, так), то наверняка можете подробно описать типичные формы проявления Ваших психических состояний в различных условиях своей профессиональной деятельности. Какие формы работы вызывают у Вас беспокойство? Выход на сцену? В таком случае осознайте, *что именно* беспокоит Вас (страх ошибиться, реакция публики и пр.) и *как проявляется* беспокойство (что вы чувствуете, как проявляется беспокойство в вашем теле). Осознание проявлений беспокойства довольно сложно с непривычки, так как в нашей культуре длительно время не было принято обращать внимание на процессы, происходящие в теле (если они не были связаны с болезнью или другими "крайними" случаями). Однако уже одно *внимание* к телесным процессам может заметно снять напряжение и снизить симптомы волнения. Если у вас дрожат руки, *просто понаблюдайте*, как они дрожат. Что происходит? Можете описать эту дрожь? На что она похожа? Может быть, она с чем-то ассоциируется, приходит на ум какой-то образ? Изменяется ли характер дрожи в процессе наблюдения? Может быть, вы что-то вспомнили? А может, из глубин вашего сознания пришло какое-то решение проблемы? Такое случается нередко, так как, на самом деле решения проблемы находятся **внутри самого человека**, задача психолога-консультанта - помочь "вытащить" наружу это решение.

Оригинальные способы наблюдения над собой и корректировки собственных состояний предлагает И. Герсамия. "Молодой певец, чрезмерно волнующийся на сцене, должен с максимальной яркостью вообразить, представить, "обмануть" себя, будто правда видит ситуацию (атмосферу) ожидаемого им в будущем публичного выступления (концерт, экзамен, конкурс) - зрительный зал, членов комиссии, жюри, "значимых" для него людей и т.д., и как можно глубже и отчётливее "пережить", "вжиться",

"вчувствоваться" в представляемую обстановку вплоть до мельчайших подробностей". Подобная работа поможет выработать и закрепить установку на будущее выступление: человек как бы "программирует" предстоящее поведение, наблюдая за собой и мысленно устраняя нежелательные реакции и действия.

3. *Роль тренажа для преодоления волнения.*

Тренировка навыков комфортного пребывания на сцене для многих музыкантов является необходимостью, иначе не возникла бы сама проблема сценического волнения. Формирование продуктивного сценического состояния должно происходить в процессе обучения в школе и музыкальном училище, когда молодая психика способна более быстро приспособиться к экстремальным условиям. Преодоление панического волнения у более взрослых музыкантов, обучающихся в вузе (или ведущих самостоятельную деятельность), часто наталкивается на большое внутреннее сопротивление и требует от педагога (или консультанта) достаточно существенных волевых усилий.

Приведем в качестве примера ситуацию с пианисткой Ю., выпускницей консерватории. Несмотря на склонность к панике на сцене, что приводило к сбоям в тексте, эта студентка не стремилась к "обыгрыванию" программы. Более того, она категорически отказалась выступить в сольном концерте перед государственным экзаменом, ещё раз подкрепив свой страх перед публичным выступлением. Естественно, что на выпускном экзамене она чувствовала себя крайне напряженно и играла весьма неудачно. Возникает вопрос, что следовало делать в подобной ситуации? Скорее всего, педагог должен был настоять на обязательных тренировочных выступлениях, в частности на исполнении всей программы в открытом сольном концерте.

Деструктивное сценическое волнение во многом связано с тем, что само выступление на сцене человек приучается воспринимать как нечто "из ряда вон выходящее". Такое ощущение, что на сцене решается вопрос жизни и смерти. Возникает парадокс: люди, выполняющие работу, *действительно* связанную с риском для жизни, практически не волнуются, несмотря на объективную опасность их труда. Достигнув определенного уровня профессионализма, они *просто выполняют работу*. Ошибки водителя или лётчика по степени значимости ни в какое сравнение не идут с ошибками музыканта, тем не менее, вряд ли можно встретить опытного шофёра, "волнующегося" каждый раз перед тем, как он сядет за руль...

По идее, сцена должна стать привычным "рабочим местом" музыканта-исполнителя. В этом случае будет выполняться *работа*, а не решаться вопрос о собственной личной значимости человека-музыканта. Постоянный тренаж - один из путей достижения такого состояния. В качестве примера приведём опыт К., 35-летней пианистки, выступавшей на синтезаторе в составе камерного ансамбля, гастролировавшего по Европе и игравшего на улицах городов. Пианистка получила академическую

подготовку (консерватория) и, вместе с этим, навыки деструктивного волнения. В первые дни гастролей пианистка чувствовала то же, что и обычно перед концертом или экзаменом: волнение, дискомфорт, дрожь в руках и ногах. По её словам, она "сдавала зачёт" - старалась максимально хорошо играть, не ошибаться, выполнять штрихи и т.д. Шло время, и к концу второй недели ежедневной многочасовой публичной игры пианистка стала чувствовать уверенность и удовольствие ("кайф", по её собственным словам). Она стала улыбаться слушателям, "общаться" с ними глазами: "некоторых я даже, как бы, *подзывала*, они, глядя на меня, останавливались и слушали нашу игру". Деструктивное волнение-паника превратилось в продуктивное волнение-подъём. Но к концу второго месяца гастролей уже не было и "кайфа". По словам пианистки, во время игры она уже думала о доме, о "тёплой ванне с пеной", о любимой собаке. Качество игры не страдало, но вдохновение уже притупилось.

К. описала типичный путь развития состояний "волнения - вдохновения". Второй этап оказался наиболее продуктивным и удовлетворяющим саму исполнительницу.

В работе с учеником не всегда, к сожалению, возможна интенсивная концертная практика. Если пианистка К. *ежедневно* в течение двух месяцев играла на публике, то создать такие условия для каждого студента-музыканта практически невозможно. Поэтому приходится пользоваться средствами, имитирующими тревожащую ситуацию концерта или экзамена. Например, можно воспользоваться рекомендациями, предложенными И. Герсамия:

"Сначала ученику предъявляют ситуации, аналогичные тем, которые каждый раз могут возникать непосредственно при публичном выступлении и вызывать незначительное волнение (например, педагог просит всех учеников присутствовать на уроке их коллеги-одноклассника и т.д.). Это даёт ученику возможность ориентироваться, "настроиться" на них, т.е. выработать целостно-личностное (установочное) состояние, соответствующее данной ситуации. Затем создаются ситуации, находящиеся ступенью выше и вызывающие несколько большее (значительное) волнение (посещение урока учеником высокоавторитетного педагога, родителями и т.д.). После "настройки", т.е. выработки установки и на эти ситуации, постепенно переходить к другим, и так до тех пор, пока молодой певец не овладеет ситуациями, которые вызывают чрезмерное волнение".

Список используемой литературы:

1. Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту. Публичное выступление музыканта-исполнителя в свете психологии личности// Проблемы высшего музыкального образования. - М., 1975.
2. Герсамия И.Е. К проблеме психологии творчества певца. - Тбилиси: "Мецнеиреба", 1985.
3. Лучинина О., Винокурова Е. Практическая психология для музыкантов// Учебно-методическое пособие. Астрахань, 2008.
4. Ражников В. Диалоги о музыкальной педагогике. - М.: Классика - XXI, 2004.
5. Станиславский К.С. Работа актера над собой// Собр. соч. - М., 1954.
6. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы суждения, мнения. М., 1994.