

Сценическое волнение певца и способы его преодоления

Научный руководитель – Владышевская Татьяна Феодосьевна

Маслова Анастасия Анатольевна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет искусств,
Москва, Россия

E-mail: stasya_maslova@mail.ru

Все исполнители перед выходом на сцену волнуются: кто-то больше, кто-то меньше, но так или иначе чувство волнения знакомо каждому. Это явление существует столько, сколько существует сценическое искусство, и, на самом деле, оно играет положительную роль при подготовке исполнителя к выходу на сцену, т.к. мобилизует его и обостряет восприятие. Но когда волнение становится чрезмерным, вокалист не может достойно выступить, раскрыть свои способности перед слушателями.

Волнение - это особое состояние человеческой личности, её особая реакция на окружающую действительность. Волнение человеческой личности, как всякое эмоциональное, чувственное состояние имеет двойственную психосоматическую природу. Это означает, что волнение включает в себя две составляющие: психическую и соматическую. Психическая составляющая волнения проявляет себя как известный в научной литературе процесс, определяемый терминами «тревога», «страх», «смятение» [1].

Соматическая составляющая волнения человека проявляет себя через особые физиологические процессы в человеческом организме, определяемые в научной литературе термином «стресс».

В настоящей работе делается попытка выработать рекомендации по преодолению сценического волнения с помощью разного рода процедур физиологического характера и теоретически их обосновать. Интересно, что процедуры эти были заимствованы из практики работы психологов с пациентами, страдающими различными расстройствами психики. Все предложенные методики борьбы со сценическим волнением, которые предлагает автор настоящей работы, следует рассматривать не как панацею, а как дополнение к перечню способов преодоления сценического волнения, широко описанных в научной и популярной литературе.

Для того, чтобы вывести оптимальные способы борьбы с волнением, нужно сначала изучить механизм возникновения этого явления. Поскольку волнение является чувством, выражающимся в соматических проявлениях, стоит обратить внимание на составляющие человеческого организма, работающего с чувствами и эмоциями, а именно на нервную систему. Она имеет сложное иерархическое строение, но нас интересуют в первую очередь симпатическая нервная система, отвечающая за активацию организма, парасимпатическая нервная система, выполняющая функцию тормоза всех систем, и нейромедиаторы - биологически активные химические вещества, «настраивающие» организм - гормоны, например [2].

Среди нейромедиаторов есть два всем известных - адреналин (гормон страха) и норадреналин (гормон гнева), вырабатываемые надпочечниками. Эти гормоны повышают артериальное давление, усиливают работу сердца, расширяют просветы бронхов, увеличивают уровень сахара в крови. В стрессовой ситуации секреция этих гормонов резко повышается.

И это и есть те самые проявления, которые мы относим к волнению. Поскольку из-за психологических причин начинает реагировать тело, можно предположить, что, воздействуя на тело, можно привести в равновесное состояние психику.

Из спортивной медицины в исполнительской деятельности были позаимствованы термины “предстартовая лихорадка” (тормозные процессы не могут погасить возбуждение), “предстартовая апатия” (тормозные процессы преобладают) и “предстартовая готовность”.

Тип темперамента, коих всего четыре, тесно связан с предрасположенностью певца к той или иной крайности. Холерики чаще подвержены предстартовой лихорадке, меланхолики - предстартовой апатии.

Причины волнения могут быть разными: недостаточная подготовка произведения, настрой на неудачу, излишний перфекционизм, чрезмерное чувство ответственности, переутомления.

Одним из важнейших регулировщиков человеческого состояния является дыхание. Мы задерживаем дыхание, когда испытываем сильные чувства и хотим их избежать, поэтому для профилактики негативных психических состояний используются методики, работающие именно с ним. Особое внимание я хотела бы обратить на дыхательную гимнастику Стрельниковой. Изначально придуманная для лечения астмы, эта гимнастика демонстрирует великолепные результаты в настройке всего организма [4]. Идея в том, что стресс выводит организм из равновесия, и если все системы организма привести в равновесное состояние, то эмоционально-психически человек тоже придёт в норму.

Главной идеей предлагаемых методов борьбы с волнением является установление обратной связи между психикой и физиологией.

Наравне с телесноориентированными способами борьбы со сценическим волнением можно использовать различные психотехники, такие как биологическая обратная связь [7, 8], аутогенная тренировка [5], аффирмация [6], якорение.

Источники и литература

- 1) Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. СПб.; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.
- 2) Большой энциклопедический словарь / Под ред. Прохорова А. М.. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 2002. — 1456 с.
- 3) Бочкарёв Л.Л. Психология музыкальной деятельности.-М. Изд-во «Институт психологии РАН», 1997г.- 352с.
- 4) Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. –М.; ФИС. - 2000.
- 5) Аутогенная тренировка // Википедия. [2008—2016]. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=77024664>.
- 6) Аффирмация (психология) // Википедия. [2009—2016]. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=77818905>.
- 7) БОС: часто задаваемые вопросы. URL: <http://www.bosoliva.ru/faq.htm>
- 8) Биологическая обратная связь. 2016. URL: http://vdoh-spb.ru/uslugi/psihologiy/met/biologicheskaya_obratnaya_svyaz/