

Цуранова О. О.

*кандидат мистецтвознавства, доцент,
завідувач кафедри фортепіано*

Бабиніна Ю. С.

магістр

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

СТРЕСОВІ СТАНИ ЯК ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ВИНИКНЕННЯ КОНЦЕРТНОГО ХВИЛЮВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Анотація: У статті розкриваються питання, пов'язані з дослідженням проблеми стресових станів як впливових чинників концертного хвилювання під час публічного виступу майбутніх учителів музичного мистецтва. Розглядаються етапи концертного хвилювання, його психоемоційні особливості й стани.

Аннотация: В статье раскрываются вопросы, связанные с исследованием проблемы стрессовых состояний как влиятельных факторов концертного волнения во время публичного выступления будущих учителей музыкального искусства. Рассматриваются этапы концертного волнения его психоэмоциональные особенности и состояния.

Summary: The article reveals the issues related to the study of the problem of stress as an influential factor of concert excitement during the public performance of future music teachers. Stages of concert excitement, its psycho-emotional features and states are considered.

Постановка проблеми. Проблема стресових станів в останні роки стає однією з актуальних тем в сучасній світовій науці і практиці. Інтерес до питань, що пов'язані зі стресом і стресостійкістю обумовлений постійним розширенням сфери професійної діяльності людини, що протікає в екстремальних умовах. Сказане впритул стикається з професією вчителя музичного мистецтва, чії професійні обов'язки пов'язані з публічною діяльністю взагалі та концертними виступами – зокрема.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Отже, концертне хвилювання – одна з найбільш актуальних у теорії та практиці музичного виконавства проблема, що залишається актуальною на протязі багатьох років. Її розробкою поряд з

ученими дослідниками займаються і концертуючі музиканти, фахівці в галузі психології й педагогіки. У дослідженнях Л. Бочкарьова, А. Васадзе, О. Юрченка, С. Науменка, Б. Теплова та ін. розглядаються психологічні особливості концертного хвилювання. Питання, пов'язані з виконавської майстерністю в умовах публічного виступу, висвітлюють у своїх наукових й методичних розвідках музиканти-виконавці й музикознавці-вчені, а саме: В. Ражніков, О. Григор'єв, Л. Ауер, Г. Коган, Ю. Єлагін, Г. Ципін та ін. Разом з тим, проблема концертного хвилювання під час публічного виступу залишається актуальною, особливо в галузі музично-педагогічної освіти.

Зважаючи на ґрунтовні дослідження проблем, пов'язаних з публічним

виступом майбутніх учителів музичного мистецтва, метою нашої роботи є розгляд психологічних особливостей стресоутворюючих факторів, що впливають на психоемоційний стан виконавця під час концертного виступу.

Виклад основного матеріалу. Стресові стани природним чином виникають в різних складних життєвих ситуаціях, які часом тільки здаються людині непереборними. Термін «стрес» (від англ. *stress* – «тиск, напруга») використовується в ряді дисциплін для позначення станів, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, складні ситуації. Його можна віднести до однієї з базових наукових категорій, яка стала предметом вивчення цілого комплексу дисциплін: біології і медицини, фізіології, психології тощо.

Переважаюча кількість фахівців вважають, що важливо розуміти генезис і психологічну природу подібних станів, їх походження та сутність, так як деякі події призводять до виникнення стресу у людини не через їх об'єктивні особливості, а тільки тому, що конкретна особистість сприймає цю подію як джерело стресу. Звідси випливає важливий принцип подолання психологічних стресів, який спирається на твердження, що простіше змінити уявлення людини про світ, ніж сам світ. У теоретичному аспекті це заперечень не викликає, однак на практиці вдається далеко не завжди і не всім. Значно важливіше вміти реально впливати на стан стресу, нервового збудження, іншими словами, володіти механізмами саморегуляції і самоконтролю, бути здатним адаптуватися до екстремальних умов. Найбільшого поширення в сучасному світі отримали психологічні і фізіологічні способи подолання стресу.

Публічний виступ – одна з найважливіших форм узагальнення процесу виконавської підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. Концертне виконання є підсумком тривалої роботи студента в класі. Результативність цього «кінцевого продукту» переважно залежить від уміння подолання стресових станів, що впливають на концертне хвилювання виконавця.

Безумовно, простих і однозначних методів у вирішенні концертного хвилювання не може бути, так як суб'єктивні переживання виконавця і зовнішні прояви його сценічної поведінки носять суто індивідуальний характер. Проте, існують чинники, які можна вивести на рівень узагальнення. Поняття стресу вийшло за межі суцільно біологічного трактування і стало використовуватися як в науці, так і в життєвій практиці. Саме за допомогою слова «стрес» можна пояснити свої помилки або неадекватні вчинки при виникненні труднощів, цілий спектр гострих емоційних реакцій від відчуття повного виснаження, втоми і навіть хвороби. Чинники, що викликають стрес, – стресори – можуть бути різними. Слід зазначити, що стресові реакції людини мають, як правило, загальний психологічний зміст, відрізняючись симптоматикою і ступенем вираженості, а не психологічною природою.

Видатний співак Ф. Шаляпін на питання про те, чи хвилюється він на сцені, відповів: «На сцені не хвилюються тільки небіжчики і бовдури» [1, с. 14]. Концертне хвилювання, що супроводжує будь-який виступ виконавця перед аудиторією, здається невід'ємним компонентом цього процесу. Хвилюється оратор, артист драматичного і музичного театрів, цирку, естради; хвилюються спортсмени та музиканти. Хвилювання

буває настільки сильним, що може абсолютно спотворити і майже нівелювати результати величезної роботи. Самопочуття людей, які зазнали концертного хвилювання, таке, що його порівнюють з відчуттями в найбільш життєво небезпечних ситуаціях.

Психофізична організація виконавця, в нашому випадку – майбутнього вчителя музичного мистецтва, у будь-який момент може дати збій, а саме свідомість незворотності дії викликає побоювання того, що результати праці будуть втрачені. Припущення в свідомості можливості збою і його необоротних наслідків викликають той самий збій, якого більшість студентів побоюються. Це і є концертне хвилювання в його негативній формі.

Існує і позитивний різновид концертного хвилювання – у той самий часовий відрізок, протягом якого демонструються результати праці, у виконавця відбувається підйом всіх його фізичних і духовних можливостей, і результат знову виявляється неадекватним праці, але вже в зворотному напрямку.

Застосовуючи термін «концертне хвилювання», тим самим підкреслюємо істотні відмінності сценічного самовідчуття майбутніх учителів музичного мистецтва від представників інших «тимчасових» процесів. У виступах спортсменів багато схожого за механізмами виступів музикантів. Позачасові компоненти має, наприклад, театральне мистецтво, циркове, танцювальне. Вони також більшою мірою, ніж музичне виконавство, можуть оперувати словесної або рухової імпровізацією в разі будь-якого сценічного «збою», заміною складних елементів на більш прості без значної шкоди для змісту. Але все ж значимість концертного хвилювання в них

уже є досить високою.

Музично-виконавське мистецтво у всіх його видах – від концерту видатного майстра до академічного виступу першокласника – має тимчасову природу, а значить, в найбільшій мірі схильне незворотності. Зміни тексту тягнуть непоправної шкоди змістом (а імпровізація, що дозволяє зберегти художні контури твору, не менш складна, ніж майстерне відтворення складного тексту). Будь-яка зупинка руйнує образний лад. Хвилювання може порушити будь-який елемент виконання – від рухових до найскладніших емоційно-інтелектуальних.

Деякі студенти від хвилювання забувають текст, інші виконують твір занадто повільно або, навпаки, швидко; занадто голосно або занадто тихо; без педалі або на суцільний педаль; грубо або майже беззвучно. Багато втрачають здатність справлятися з технічно складними епізодами, які до того у них успішно виходили. Деякі, навпаки, грають технічно чисто, але в емоційному відношенні сухо. Все це прояви концертного хвилювання у музичному мистецтві.

Концертне хвилювання має різну інтенсивність у однієї людини на різних вікових стадіях. Таких вікових періодів можна виділяють три: перший – дитинство (початкова професійна освіта), другий – підлітковий (середня професійна освіта), третій – юнацький (середня та/або вища професійна освіта). Ті учні, які минули перші два періоди, поступово звикають до особливостей свого естрадного самопочуття і навчаються керувати ним. У деяких «заспокоєння» настає до закінчення середньої професійної освіти, у деяких – до завершення вищої, у інших воно не настає зовсім. Звичайно, бувають і такі студенти, які минають всі перераховані вище стадії

відносно легко, і проблема концертних «втрат» їх мало зачіпає.

Найбільш вразливими до концертного хвилювання виявляються середньо обдаровані студенти з розвинутою рефлексією, що є якістю професійно необхідною для музиканта, як виконавця, так і педагога. Завдяки їй музикант чує і оцінює свої недоліки, що є основою професійного та особистісного зростання. Переважна кількість студентів, що навчається – це виконавці з розвинутою рефлексією, високою психічною реактивністю і невисокою самооцінкою. Саме ця категорія студентів найбільш схильна до концертного хвилювання в його негативній формі.

Поряд із віковими особливостями концертного хвилювання, слід вказати на деякі психологічні особливості концертного виступу, на які вказує видатний сучасний піаніст В. Григор'єв. Він наголошує також на тому, що перебування музиканта на сцені умовно можна розподілити на три етапи:

Перший етап – концертне хвилювання триває багато годин, кілька днів, а в гострій формі настає зазвичай з ранку в день виступу або напередодні. У ході цього хвилювання проявляються ознаки стресу: поганий сон, відсутність апетиту, неясні скарги на фізичне самопочуття, тремор рук. Хвилювання зростає в міру наближення виходу на сцену, і у більшості приймає форму гострого протиріччя: одночасно і не хочеться йти на сцену (людина просто боїться), і дуже хочеться вийти на неї якомога швидше. Останнє має різні мотиви: одні просто хочуть, щоб все скоріше закінчилося, іншим винести на суд слухачів результати своєї роботи, досягти художньо-емоційної розрядки.

Коли виконавець виходить на сцену, у нього в результаті стресу тимчасово

порушується ряд психофізичних функцій. Стрес призводить до посиленого викиду гормонів адреналіну і норадреналіну, в результаті чого частішає серцебиття і підвищується артеріальний тиск. Підвищується тонус м'язів, що призводить до скутості або тремтіння рук. Знижується слух, часом в два-три рази (так звана «концертна глухота»), можуть виникати часткові зорові розлади. Поле уваги звужується, що в принципі покликане допомогти його концентрації на виконанні основних завдань з вирішення ситуації, що викликала стрес (в даному випадку – художніх завдань); однак у недосвідчених студентів звужена увага звертається насамперед на подробиці свого стану і в результаті цього виникають помилки. Кожна, навіть дрібна помилка в цей момент представляється катастрофою.

Перезбудження нервової системи може виражатися в її агресивному стані або, навпаки, концертному «ступорі» – раптовому пригніченому заціпенінні, при якому людина перестає реагувати на зовнішні подразники. Багато в чому це залежить від типу нервової системи. Виконавці з сильним типом нервової системи відчувають швидше агресивний стан, і їх гра внаслідок цього може бути занадто різкою, грубою і прямолінійною (цьому сприяє зниження слуху). Виконавці зі слабким типом нервової системи відчувають заціпеніння і млявість. У них в такий момент бувають холодні, тремтячі руки, і вони показують значно гірші, ніж зазвичай, технічні результати. Разом з тим у таких людей може місцями підвищуватися виразність виконання внаслідок загострення чутливості.

Другий етап приносить поступове заспокоєння. Воно пов'язане з адаптацією

студента до свого стану і формуванням своєрідної звички до нього. Студент переконується в тому, що багато в його виконанні автоматизовано і виходить незалежно від участі свідомості. Відновлюється пульс і дихання, приходить у відносну норму тонус м'язів, увагу поступово знаходить потрібне поле. Повертаються в повному обсязі зір і головне, слух. Виконавець починає вирішувати звичайні завдання. В цілому на цьому етапі виконання буває на рівні репетиційного.

На третьому етапі майже завжди відбувається поліпшення фізичного і психічного самопочуття. На ньому немов компенсуються втрати першого і другого етапів: загострюється слух, поліпшуються рухові реакції, всі рухи стають спритними і точними. Настає емоційний підйом, який доходить до ейфорії: студент грає, співає, диригує яскраво, захоплено. Саме до цієї, останньої стадії, як правило, відноситься термін «натхнення», саме на неї чекають досвідчені виконавці, а для недосвідчених вона часом стає несподіваним подарунком.

Протікає ця стадія теж по-різному в залежності від таланту, майстерності і концертного досвіду виконавця. Вдалий період, або натхнення, іноді приходить в останній третині або в самому кінці програми, іноді – вже в середині.

У недосвідчених виконавців, третя стадія концертного виступу протікає по-іншому. Вони теж можуть відчути елементи ейфорії і також на цій стадії грають краще, ніж на двох попередніх, і навіть краще, ніж на репетиціях. Але на них чекає небезпека: невміння розподіляти свої сили в поєднанні з витрачанням психічної енергії у передконцертний період і на першому етапі виступу може привести до втоми і притуплення уваги

на останній його стадії. У результаті виконання, в цілому яскраве і емоційно піднесене, може містити помилки через неуважність, причому суб'єктивно, самим виступаючим, вони сприймаються набагато легше, ніж помилки першого етапу, коли кожна помилка здавалося катастрофою. Слухачами ж помилки різних етапів, природно, сприймаються як рівноцінні.

В основі відчуттів виконавця на останньому етапі виступу знаходяться в цілому ті ж фізіологічні процеси, що і на першому: викид адреналіну і норадреналіну. Справа в тому, що самі по собі ці гормони не викликають почуття страху. Організм виробляє їх в ситуації стресу, який може обумовлюватися і страхом, і радістю, і просто будь-яким порушенням. На першому етапі домінує страх, і гормони надають на організм дію, яке перешкоджає успішному виконанню. На останньому етапі, коли страх поступово йде, а дія гормонів триває, воно виражається в поліпшенні самопочуття – загостренні слуху, поліпшенні координації, емоційному підйомі – і створює сприятливі передумови для виконання.

Висновки. Отже, публічний виступ, з одного боку, – яскравий творчий процес, насичений емоційними перепадами, фізичними і психологічними навантаженнями, з іншого – виявляється складним психоемоційним випробуванням, ускладненим стресовими чинниками, що несуть загрозу вдалому виступу. Недарма музичне виконавство порівнюють із екстремальними видами людської діяльності.

Як відомо, успіх виконавської діяльності музиканта залежить від його вміння володіти собою, своїм емоційним станом і поведінкою, як перед

концертом, так і під час виступу. Однак далеко не кожен може «похвалитися» такою важливою якістю. Вплив концертного хвилювання відчуває більшість музикантів різного професійного рівня – від початківців до відомих концертуючих музикантів. Виконавців, які не хвилювалися б перед виступом, – мало. Ні талант, ні вік, ні досвід, ні гарне здоров'я не рятують від хвилювання. Залежно від індивідуальних особливостей музиканта, на думку піаніста Г. Когана [6], це явище може набувати різні нюанси – «хвилювання-підйом» і «хвилювання-паніка». Іноді схвилюваність та піднесеність перед виступом рятує виконання від буденності, сприяє виникненню артистичного підйому.

Отже, для того, щоб частково подолати стресові стани, що впливають на концертне хвилювання повинні бути дотримані наступні чинники:

– готовність програми, що дає внутрішнє відчуття спокою, впевненості в тому, що все зроблено;

– концертний виступ необхідно декілька разів виконати при сторонніх слухачах, тобто провести публічну репетицію виступу у декількох концертних залах;

– виконавець повинен володіти необхідними знаннями механізмів психічної саморегуляції, такими як: м'язова релаксація, нормалізація дихання, самозаспокоєння тощо.

Таким чином, професійна майстерність майбутніх учителів музичного мистецтва, формується, серед іншого, у виконавській діяльності, результатом якої є публічний виступ. Під час підготовки до останнього слід враховувати не тільки музично-виконавські складові виконання музичної програми, а, що не менш важливо – брати до уваги специфічні особливості мислення та поведінки на сцені, застосовувати певні прийоми саморегуляції та емоційного заспокоєння.

Література:

1. Абдуллин Э., Николаева Е. Методика музыкального образования: Учеб. для студ. высш. пед. уч. зав. Москва: Музыка, 2006. 336 с.
2. Ауер Л. Моя школа игры на скрипке. Санкт-Петербург: Композитор Санкт-Петербург, 2004. 117 с.
3. Берман Л. Годы путешествий. Размышления музыканта. Москва: Классика ХХ1, 2006. 240 с.
4. Васадзе А. Художественное чувство как переживание «созревшей установки». – Тбилиси, 1978. – Т. 2. – С. 512 – 517.
5. Григорьев В. Исполнитель и эстрада. Москва: Классика ХХ1, 2016. 156 с.
6. Коган Г. Работа пианиста. Москва, 1963. 138 с.