ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СКОВАНОСТІ НА СЦЕНІ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF CLUMSINESS ON STAGE AND THE MEANS OF OVERCOMING IT

У статті розглянуто систематизацію та узагальнення даних про деякі аспекти окремих психологічних передумов співочої сценічної співучасті та проаналізовано шляхи подолання цих негативних явищ. Виявлено, що будь-яка людина, яка готується до відповідальної події, включаючи публічну промову, перебуває у стані підвищеної психічної напруги. Симптоми естрадофобії є атрибутивною характеристикою будь-якої художньої професії. Якщо незграбність і хвилювання набувають дуже болючих форм, вони стають не тільки неприємними для художника, але й заважають його виконанню та професійному розвитку загалом.

Методика дослідження застосовує порівняльний та логічний методи. Зазначений методологічний підхід дає змогу відкрити та піддавати аналізу певні аспекти розвитку галузі вокального мистецтва. Дослідження також ґрунтується на принципі цілісності, який виявляється у прагненні до об'єктивності вивчення всіх культурних елементів та фактів симптомів естрадофобії. Нервово-психічне навантаження може виражатися не лише у значному внутрішньому занепокоєнні, але й у фізичному дискомфорті, який проявляється у напруженому стані всього м'язово-рухового апарата, а також у зміні голосу, що є особливо несприятливим фактором для вокаліста. Встановлено, що способом подолання негативних почуттів, пов'язаних із почуттями скутості на сцені, є усвідомлення співаком того, що у разі вмілого самоконтролю сценічне хвилювання може чинити не лише негативний, але й позитивний вплив на якість співу. Це хвилювання сприяє яскравості реалізації зображення, притоку творчого напхнення. Крім того, для успішного виступу актора має зникнути уявлення про технічні труднощі, а також про фізичну та психологічну втоми від програми.

Новинка полягає у систематичному та комплексному вивченні індивідуальних та групових психологічних передумов незграбності вокальних виконавців на сцені. Дослідження може бути використане для розробки лекцій фахівців з вокального мистецтва.

Ключові слова: скованість, скутість, хвилювання, психологічні детермінанти, артисти, виконавці, вокалісти, сцена.

The article deals with systematization and synthesis of data on some aspects of the separate psychological prerequisites of the singer's on-stage complicity and assesses ways to overcome these negative phenomena. It has been revealed that any person who prepares for a responsible event, including a public speech, is in a state of increased mental tension. The symptoms of estradophobia are an attributive characteristic of any artistic profession. In case clumsiness and excitement take very painful forms, they become not only unpleasant for the artist, but also interfere with his performance and professional development in general.

Research methodology of the study applies the comparative and logical methods. The specified methodological approach makes it possible to open and subject to the analysis certain aspects of development of the area of vocal art. The research is also based on the principle of integrity which is displayed in the aspiration to objectivity of studying all cultural elements and facts of the symptoms of estradophobia.

Nervous-mental stress can be expressed not only in significant internal anxiety, but also in physical discomfort, which manifests itself in the tense state of the entire muscle-motor system, as well as in voice change, which is a particularly unfavorable factor for the vocalist. It has been established that the way to overcome negative feelings related to feelings of clumsiness on the stage is the singer's awareness that with skillful self-control, stage excitement can cause not only negative, but also a positive impact on the quality of singing. This excitement contributes to the brightness of the image implementation, the influx of creative inspiration. In addition, for a successful performance, the artist must disappear the idea of technical difficulties, as well as physical and psychological fatigue from the program. The novelty consists of the systematic and complex study of individual and group psychological prerequisites of the clumsiness of vocal performers on stage.

The research may be used in developing lectures by specialists in vocal art.

Key words: buckling, excitement, psychological determinants, artists, performers, vocalists, stage.

УДК 159.923:78.071

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.29>

Гулей Я.Ю.

бухгалтер 2-ї категорії сектору освіти
Гадяцька районна державна
адміністрація

Постановка проблеми. Мірилом майстерності вокальних виконавців є якість їх виступів на сцені. Теорія музичного вокалу передбачає, що вокальне мистецтво може заслужено вважатися одним із найбільш важливих інструментів прояву художньо-творчої і духовно-ціннісної спрямованості особистості. Через вокал людина розкриває не лише власний внутріш-

ній світ, але й передає самотутній код власної національної культури. Вокальне виконання є проявом як розвинених професійних здібностей виконавця, так і високого духовного потенціалу його особистості, що формується в усіх ланках творчості.

Водночас на заваді якісному виконанню репертуару можуть стати низка психологіч-

них факторів, серед яких вагоме місце посідає скованість (скутість), тобто боязнь сцени, сором'язливість перед увагою людей. Звичайно, що від цієї скутості страждає насамперед психологічний комфорт особистості виконавця, а отже, і його майстерність виступу.

Слід зауважити, що кожна людина у своєму житті відчувала широкий спектр емоцій, пов'язаних зі скованістю, сором'язливістю тощо, оскільки ці почуття розглядаються психологами як захисна реакція людини від стресових зовнішніх факторів. Досвідчені артисти, майстри естради володіють різними прийомами для приборкання цих рефлексів та повноцінного розкриття власного творчого потенціалу на сцені. Водночас постає потреба в узагальненні цього досвіду, його систематизації мовою науки.

З огляду на це проблематика психологічних визначень скованості на сцені перебуває на перетині наукових інтересів фахівців різних галузей гуманітарного знання, пов'язаних як із психологією, так і з мистецтвознавством.

Стан розробки теми. Попри очевидну практичну значущість, розробка корекційних програм, спрямованих на подолання скованості співака на сцені, досі не стала предметом окремого наукового дослідження. Вказане актуалізує відповідні пошуки у цьому напрямі.

Метою цієї публікації є окреслення основних наукових підходів до виявлення психологічних детермінантів скованості на сцені та засобів їх подолання.

Виклад основного матеріалу статті. Формам підготовки до виступів на сцені приділяли багато уваги видатні виконавці минулого. Їх підхід був глибоким та індивідуальним. Низка авторів стверджують про бажану готовність до концерту за 5 днів і про потребу в постійній підготовці до самого дня виконання. При цьому навантаження по мірі наближення до відповідального виступу мають зростати. Цього підходу, зокрема, дотримувався С. Ріхтер, про що він прямо вказував у своїх дидактичних матеріалах і спогадах [9, с. 106].

З іншого боку, інші автори, зокрема Г. Нейгауз, переконані, що постійні репетиції із висхідною динамікою безпосередньо перед виступом можуть тільки зашкодити справі і спричинити зайве перенапруження, нервовність, скованість. Зрештою, це негативно позначиться на самому виступі на сцені. Тому бажаним є раціональний відпочинок, який має приходити на зміну щільному графіку занять. Особливої ваги зазначене набуває в останній тиждень перед виступом, адже саме тоді психологічні проблеми будуть нівельовані [9, с. 106].

Є очевидним і не потребує доведення той факт, що будь-яка особа, котра готується до відповідальної події, у т.ч. публічного виступу, перебуває у стані підвищеної пси-

хічної напруги. Заважаючи непотрібні думки, фобії, невпевненість у своїх силах, підвищена тривога – усе це призводить до того, що стан виступаючого стає неспокійно-тривожним. Згадана типова симптоматика естрадофобії є атрибутивною характеристикою будь-якої артистичної професії [8, с. 47].

Безумовно, вагомим компонентом у синдромі скованості вокаліста на сцені є його почуття відповідальності за свій виступ. Відповідно до фахових досліджень ця скованість зростає з роками та по мірі розвитку кар'єри вокаліста [1; 6; 7; 14]. У разі, якщо скованість і хвилювання набувають вельми хворобливих форм, вони стають не лише неприємними для артиста, а й заважають його виступу та професійному розвитку загалом. Особливо неприємним для співака може стати сценічне хвилювання, пов'язане із побоюваннями забути текст. В цьому разі може сформуватися замкнене коло, коли виконавець хвилюється під час публічного виступу, побоюючись забути текст пісні, а потім справді забуває текст, оскільки надмірно переживає. Крім того, скованість і неврози на сцені звичайно негативно позначаються на технічних аспектах виконання, з огляду на що виникають не лише запинки й зупинки, але й пропуски цілих епізодів.

Скутість і хвилювання перед виступом зазвичай мають свої різновиди і форми. Загалом позитивною є схвилюваність і піднесеність перед виходом на сцену, що супроводжується позитивним настроєм на вокальне виконання у цілому. Водночас інший вид скутості пов'язаний із «хвилюванням – панікою», і він може виникнути як у недосвідчених артистів, так і у видатних майстрів вокального мистецтва (хоча, звичайно, що у перших він трапляється набагато частіше) [13]. «Хвилювання – паніка» може звести нанівець усю підготовчу роботу, всі репетиції, всі психологічні установки вокаліста. З огляду на вказане вокальне виконання втрачає ритм і управління, артиста «несе», його рухи стають нервовими, виникають «провали» у пам'яті, він забуває текст у самих несподіваних місцях, унаслідок чого прекрасно вивчений твір не виконується належним чином. У гірших випадках наслідком такого нервового потрясіння може стати жорстка психічна травма, а після неї – психосоматичні захворювання.

Причин і передумов скованості може бути безліч. В основному вони, ймовірно, пов'язані як з об'єктивними, так і із суб'єктивними факторами. Об'єктивні чинники – це велика аудиторія, незвичайна обстановка, зміна репертуару та інші обставини, які не залежать безпосередньо від психологічних особливостей і морально-вольових якостей самого виконавця. Водночас присутні і суб'єктивні чин-

ники – схвильованість вокаліста, його зайва емоційність, особисті проблеми. Якщо ці ускладнення поєднуються зі стресом від переїзду, від незнайомого залу, то виступ може проходити в атмосфері нервозності і скованості. Як наслідок, можуть виникнути проблеми із професійним виконанням, і це особливо чітко виявляється на гастролях в інших країнах.

Оскільки скованість і хвилювання вокаліста-виконавця логічно пов'язані із нервово-психічними навантаженнями, на них слід зупинитися більш докладно. Такі навантаження із рухом артиста кар'єрними сходами не зменшуються, а навпаки, зростають, що пов'язано із такими обставинами:

- збільшенням відповідальності вокаліста за рівень своєї майстерності;
- ймовірним поглибленням сумнівів у собі, посиленням побоювань «зірвати» голос, забути текст, допустити технічну помилку тощо;
- зростанням інтенсивності виступів артиста, котрий уже зробив собі ім'я і тепер може відчувати хвилювання з приводу можливої втрати свого статусу внаслідок невдалого виступу.

Нервово-психічне навантаження може виражатися не лише у значному внутрішньому занепокоєнні, але й у фізичному дискомфорті, який проявляється у напруженому стані всього м'язово-рухового апарату, а також у зміні голосу, що є особливо несприятливим фактором для вокаліста.

Крім того, в основі спектра негативних почуттів, пов'язаних зі скованістю та хвилюванням, знаходиться тривога стосовно того, що підготовка до виступу або проведена не досить якісно, або не завершена. Якщо артист ретельно вивчив свій твір, вказане є психологічною гарантією успішності майбутнього виступу. Звичайно, така гарантія не може розглядатися як повна, оскільки може відчуватися дія інших факторів, у т.ч. форс-мажорного характеру, проте її роль і значення не можна переоцінити. Якщо вокаліст підготовлений і практично не хвилюється, він майже напевно реалізує у виступі як свій творчий потенціал, так і власні художні задуми загалом [4].

Подолання естрадофобії, як і інших елементів скованості артиста, на сцені має включати у себе такі елементи, як:

- спроможність прогнозувати проблеми власного виступу;
- формування індивідуальних стратегій забезпечення оптимального функціонування виконавця, що передбачає досягнення піка форми безпосередньо перед відповідальним виступом;
- здійснення рефлексії своєї професійної кар'єри;
- установка на проведення профілактики й корекції власних виконавських проблем.

Вокаліст має постійно працювати над підвищенням власної самооцінки. У разі, коли рівень тривожності перевищує допустимий і, здається, що виконання номера буде зірване, він має вдаватися до аутотренінгу. Однією з його перевірених часом і практикою методик є так зване «зниження важливості» певної події. Якщо успіх від виступу не є вирішальним для артиста, то навіщо побоюватися сцени і хвилюватися. Розмірковуючи саме таким чином, виконавець «понижує» не лише власні уявлення про статус виступу, який наближається, але й «полегшує» власні переживання щодо цієї події. Унаслідок цього він перестає хвилюватися і драматично сприймати незвичну обстановку, нову аудиторію тощо. Як наслідок, зростає якість виконання [3; 5; 11].

При цьому молодосвідчений виконавець не повинен обмежуватися виступами на умовно комфортних для себе концертах, що проходять у звичних для молодих співаків умовах. Це буде знижувати рівень їх відповідальності та адаптованості психологічних реакцій. Необхідно, щоби виконавці-початківці систематично грали у нових місцях, постійно виступали у незвичних умовах.

Оскільки істотною причиною нервозності співака перед виступом можна вважати його надмірно завищену вимогливість до себе, йому слід зрозуміти, що переоцінка значимості тієї або іншої події у творчій життєдіяльності артиста так само шкідлива, як і її недооцінка. Вказане підтверджується великим досвідом як навчальної практики, так і концертно-виконавської діяльності [12]. Почуття занепокоєння й остраху у виконавців бувають часто спровоковані гіпертрофованим прагненням артиста справити якнайкраще враження на слухачів, забезпечити максимальний ефект, здобути перемогу у творчому змаганні тощо.

Зайва відповідальність часто виявляється у побоюванні вокаліста забути текст, що зрештою зі значним рівнем ймовірності може спричинити справді «провали у пам'яті» і втрату нейронних ланцюжків, від яких залежить запам'ятовування тексту пісні.

Тому доцільно виокремити такі етапи досягнення сценічної готовності [2, с. 125]:

1. Перший етап – виконання не окремих пісень, а програми всього виступу, як на концерті.
2. Другий етап – програвання програми не у пробній/репетиційній манері, а як перед аудиторією, тобто з повною віддачею, розумінням і почуттям відповідальності.
3. Третій етап – проведення вокальних репетицій перед спеціально запрошеними слухачами. При цьому слід зрозуміти, що репетиції не повинні проводитися щодня, оскільки вони вартують значної енергії, яку слід зберігати. Не можна програвати програму два рази

поспіль і вимагати, щоби друге програвання було досконалішим за перше, оскільки це створює неправильне уявлення про ступінь готовності.

Звичайно, актуальним питанням є наповнення підготовкою періодів відпочинку між репетиціями. На переконання вітчизняних фахівців [6; 11; 13] між вокальними репетиціями необхідно здійснити аналіз тих художніх та виконавських аспектів, що не супроводжувалися достатнім почуттям задоволення під час репетиції. Слід закріпити ті місця, де на репетиції хоча б у пам'яті була тінь нервозності й скованості.

4. Четвертий етап – це вокальне виконання, яке б відповідало всім критеріям естрадної готовності. Артист повинен без зусиль програвати в розумі будь-яке місце вокального твору і якщо зазначене вимагає зусиль, то це місце підлягає додатковому технічному опрацюванню перш за все.

Проте навіть найдосвідченіші професіонали не застраховані від форс-мажорних обставин, які можуть супроводжуватися неврозами на сцені під час виступів.

Виходячи із викладеного, способами подолання негативних почуттів, пов'язаних із почуттям скруті на сцені, є:

- вибір підготовчої програми, відповідної можливостям та інтересам артиста-початківця;

- багаторазові репетиції у відповідному костюмі, з реквізитом для мінімізації можливості виникнення незручності та незвичних сценічних відчуттів;

- розвиток сценічних особистісних якостей у процесі навчання (артистизм, емоційність, товариськість), оскільки творче спілкування з аудиторією є змістом усієї підготовчої роботи співака;

- усвідомлення співаком того, що у разі вмілого самоконтролю сценічне хвилювання може спричинити не лише негативний, але й позитивний вплив на якість співу. Це хвилювання сприяє яскравості втілення образу, впливу творчого натхнення;

- забезпечення фізичного комфорту перед виходом на сцену (дотримання режиму праці й відпочинку, дієта, утримання від шкідливих звичок);

- тренування емоційної сфери, підготовка вокаліста до виступу шляхом створення обстановки сцени в умовах, де проходять репетиції, багаторазові повтори виступу зі знайомими, а потім зі сторонніми глядачами/слухачами;

- тренінги підвищення самооцінки, самоприйняття й упевненості в собі;

- робота з фото- і відеозаписами власних вокальних виступів;

- психологічна підтримка й підбадьорення вокаліста до і особливо після репетицій незалежно від їх успішності. Від дій і коментарів оточуючих у процесі підготовки вокаліста до виступу на сцені значною мірою залежить психологічне налаштування артиста;

- вибір методів подолання негативного сценічного хвилювання на основі індивідуальних якостей внутрішнього й зовнішнього середовища артиста з урахуванням індивідуальності кожної людини;

- формування позитивного емоційного налаштування на факт виходу на сцену як на радісну подію життя й зміст роботи співака;

- організація дій, спрямованих на усунення психологічних бар'єрів вокаліста: зміцнення впевненості у своїх силах, творчому потенціалі, а також зниження значимості події, що відбувається;

- програвання різних варіантів моделей-ситуацій сценічного виступу, проведення бесід-обговорень емоційного сценічного стану.

Висновки. Таким чином, здійснивши дослідницький зріз основних детермінантів скруті на сцені та засобів їх подолання, ми дійшли таких висновків:

- для усунення почуття скованості на сцені естрадне вокальне виконання має бути забезпечене значним резервом технічної невимушеності й швидкості, яке необхідне на випадок непередбачуваного прискорення темпу;

- для успішного виступу в артиста має зникнути уявлення про технічні труднощі, а також фізичне й психологічне стомлення від програми;

- упродовж усього виступу артист має зберігати відчуття зручності рухів і наявності артистичної піднесеності, його увага не має бути напружена. Бажано, щоби співак слухав себе нібито з боку;

- під час підготовки до відповідальних виступів співаку доцільно протягом двох-трьох тижнів до виходу на естраду збільшувати інтенсивність занять і репетицій. Водночас по мірі наближення до самого виступу (за 2–3 дні) навантаження слід суттєво скоротити, оскільки вокаліст має відпочити, набратися сил, налаштуватися на майбутній виступ.

Зазначена тема наукового дослідження, безперечно, має великі **перспективи для подальших досліджень**, зокрема такі як:

- вироблення корекційних програм для подолання скованості артистів на сцені;

- розробка сценаріїв проведення тренінгів з боку кваліфікованих і досвідчених виконавців, присвячених обміну досвідом з подолання скруті у ході виступів;

- вивчення відповідного іноземного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богданов И.А., Виноградский И.А. Драматургия эстрадного представления. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГАТИ, 2009. 424 с.
2. Бочкарёв Л.Л. Психология музыкальной деятельности. Москва : Изд-во Института психологии РАН, 1997. 352 с.
3. Валькевич Р. Сценічна культура та виконавська діяльність. *Зібрання статей з питань культури сценічно-виконавської діяльності майбутнього вчителя*. Наукове видання. Кіровоград, 2011. С. 50–53.
4. Вяткин Е.В. К вопросу преодоления негативных форм сценического волнения. *Диалоги о культуре и искусстве* : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 26–27 окт. 2016 г. В 2 ч. Ч. 2 / Отв. ред. А.В. Макина. Пермь, 2016. С. 68–73.
5. Донченко Н.П. Режисура та акторська майстерність. Київ, 2006. 260 с.
6. Зайцев В.П. Режисура естради та масових видовищ. Київ : Дакор, 2003. 304с.
7. Клитин С.С. История искусства эстрады. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия театрального искусства, 2008. 448 с.
8. Коган Г. У врат мастерства. Психологические предпосылки успешной пианистической работы. Москва, 1976. С. 28–106.
9. Красовская Е.П. Психолого-педагогические аспекты подготовки учащихся-музыкантов к управлению сценическим волнением. *Развитие современного образования: теория, методика и практика*. 2015. № 4 (6). С. 201–211.
10. Масол Л.М. Загальна мистецька освіта: теорія і практика. Київ, 2006. 432 с.
11. Морозова Н.В. Оптимизация концертного волнения юных музыкантов средствами учебной деятельности. *Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование»*. 2013. № 4. С. 64–76.
12. Плахотнюк В.Г. Естрадный синтез мистецтв. *Культура і мистецтво у сучасному світі*. 2010. Вип. 11. С. 259–266.
13. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. Москва : Актёр, 2008. 511 с.
14. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. Москва : Музыка, 2014. 128 с.