

Меликова Н.М.,

ТГУ им. Г.Р. Державина

магистрат, направление подготовки Вокальное искусство

МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В
ПРЕОДОЛЕНИИ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
МУЗЫКАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

natamelikowa@yandex.ru

В жизни каждого человека найдется хотя бы один эпизод с публичным выступлением. Публикой, изначально была собственная семья, а мероприятиями – праздничные дни. В свою очередь семья, как зритель и значимое общество для ребенка, давала свою оценку его творческих способностей, таланту. А ребенок таким образом формировал мнение о себе, пример того, как относиться к тому что он делает.

На основании вышеизложенного мы предполагаем, что самооценка человека формируется в детстве, на основе того как оценивают его значимые люди. Если оценка была негативной, человек будет чувствовать себя дискомфортно перед публикой.

Испытываемые исполнителем неприятные чувства перед выходом на сцену, воспринимается нами как проблема. Будем называть такое явление «сценическое волнение». И рассматривать его на примере формирования сценического опыта у студентов высших учебных заведений. Данное явление стоит на стыке областей знаний, педагогики и психологии. Как отмечают исследователи, преодоление «сценического волнения» у студентов высших учебных заведений, является актуальной и малоизученной проблемой. Ни на одной ступени музыкального образования нет соответствующей дисциплины, которая помогла бы студентам сформировать навыки психологической саморегуляции. Они не приобретаются.[3]

Важным для исследования мы считаем положение о том, что для одного человека эмоции перед выходом на сцену, будут восприняты как энергия и желание действовать. Для другого, наоборот, вызовет желание сбежать.

Чувства – это реакция человека на изменяющуюся среду. Волнение, как чувство, возникает у студента перед выходом на сцену. Оно зарождается в психике человека, а затем в теле, когда он должен публично показать свои творческие, музыкальные способности.[5]

Можно выделить несколько симптомов, по которым не трудно определить сценическое волнение: дискомфорт в области шеи, груди, живота. Дрожь в теле, углубленное дыхание, усиленное сердцебиение, сухость во рту. Сюда можно отнести еще раздражительность и плаксивость. Интенсивность симптомов может быть высокой. [4]

Согласно работам психологов, сознание человека имеет структуру. Переживаемое чувство формирует направление мысли. Тепобуждают к действиям. В свою очередь, человек одновременно может испытывать несколько противоположных эмоций (амбивалентных), что приводит к противоречивым мыслям, а затем к противоположным действиям.[6]

Студент точно знает, что времени на подготовку к выступлению на сцене было достаточно. Он приходил на все занятия, подготовил программу и хочет выступить на концерте, показать свои профессиональные умения. Но он помнит, как в детстве, когда он выступал перед родителями, они говорили, что голос слишком писклявый. Тогда, ребенком эта оценка воспринялась как значимая и негативная. Теперь, если студент выйдет на сцену, то получит новую оценку от зрителя. Однако, вместе с желанием выступать он еще чувствует страх, боится что зрителю не понравится его голос. Эти мысли побуждают студента, например, отказаться от выступления, он может заболеть накануне или симптомы волнения, о которых было написано выше могут быть интенсивными настолько, что контролировать себя будет трудно.

Наряду с психологическими особенностями человека и умением управлять своими чувствами, мыслями и действиями, можно поставить фактор

неопределенности. Тогда, возникает необходимость быстро реагировать на изменяющиеся условия. В одном и другом случаях нам поможет адаптироваться психологическая саморегуляция.

Собственные наблюдения автора за учащимися показали, что проблема сценического волнения, является значимой для формирования у студентов опыта публичных выступлений.

В поле публичного выступления, студент расходует физическую и психическую энергию. Для того чтобы эффективно использовать этот энергетический потенциал необходим навык психологической саморегуляции – воздействие человека на самого себя с целью урегулировать собственное состояние.[2]

Механизмы регуляции находятся в самой психике человека – воля, мотивация, рефлексия, эмпатия, релаксация, моделирование, аутотренинг, механизмы защиты (искажение, отрицание, избегание и др.) и др. Эти механизмы становятся личностными особенностями человека. Они могут быть исследованы самим студентом, вместе со специалистом в данной области или с педагогом, если тот ему доверяет.[8]

Тем самым, возможно предложить следующие общие рекомендации по преодолению сценического волнения у студентов высших музыкальных учебных заведений, которые помогут развить навык психологической саморегуляции, адаптироваться в условиях предвиденного и непредвиденного риска, при выступлении на сцене.

Для того чтобы эффективно исполнять поставленные сценические задачи, необходимо наладить канал обратной связи с преподавателем. Педагог, с помощью рефлексии на индивидуальных занятиях со студентом выявляет его индивидуальные особенности, определяет мотивацию, помогает разобраться в причинах сценического волнения, проявляя внимание и отзывчивость к его внутренним процессам.[1]

В связи с этим, преподавателю необходимо обязательно обращать внимание на реальные достижения студента, чтобы формировать таким

образом самооценку, отношение студента к собственным усилиям, творческому потенциалу.

Кроме этого, преподавателю студенту следует продолжать работать над профессиональными навыками, оттачивать исполнительское мастерство. Некоторым студентам, уверенность в своих исполнительских навыках помогает уменьшить сценическое волнение. [7]

В качестве способа снижения интенсивности сценического волнения, можно использовать моделирование условий для повышения качества выступления: сместить акцент внимания на что-то другое, например на эффектный сценический образ, или хореографическое оформление вокального номера.

На основе вышеизложенного, становится очевидной важность создания собственного состояния перед выступлением на сцене. Работа над собой требует времени, терпимости и систематической тренировки, наравне с освоением профессиональных исполнительских навыков. [5]

Волноваться перед выходом на сцену – нормально.

Сформированная в детстве самооценка, остается с человеком в последующем его жизненном становлении. Публичное выступление оголяет психологические процессы студента. Нарастающее сценическое волнение, затрудняет формирование концертной практики.

Для того чтобы помочь себе регулировать интенсивность волнения можно быть в доброжелательном контакте с преподавателем, который подскажет методы саморегуляции поведения, с учетом выявленных с помощью рефлексии психологических особенностей студента. С помощью моделирования условий выступления на сцене, смещением акцентов на самую удачную сторону в сценическом действии. Работать над улучшением исполнительских навыков. Обратиться за помощью к специалисту, который поможет преодолеть противоречивость мыслей и действий, справиться со страхом. Найти для себя другие, подходящие методы справляться со сценическим волнением.

Список использованных источников

1. Альжанова Г.Т., Бурлак О.А. Проблема сценического волнения и пути его преодоления // Инновационная наука. 2016. №12-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-stsenicheskogo-volneniya-i-puti-ego-preodoleniya> (дата обращения: 27.04.2022).
2. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т. Г. Волкова. – Барнаул : Изд-во Алт. Унта, 2014. – 80 с.
3. Головизнина А.А. Методы психологической саморегуляции как условие преодоления сценического волнения у музыкантов: ВКР.- Екатеринбург, 2020.- 180 с.
4. Клипикова А. А. Проблема преодоления сценического волнения учащихся // Проблемы педагогики. 2016. №3 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-preodoleniya-stsenicheskogo-volneniya-uchaschihsya> (дата обращения: 27.04.2022).
5. Петренко Е. В. К вопросу о сценическом волнении эстрадного певца // Наука и школа. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-stsenicheskom-volnenii-estradnogo-pevtca> (дата обращения: 27.04.2022).
6. Цыпин Г.М. Психология сценического волнения // Развитие личности. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-stsenicheskogo-volneniya> (дата обращения: 26.04.2022).
7. Чеснова И.П. Причины сценического волнения и способы его преодоления: (ГАУ ДО ОДШИ.)- Ульяновск, 2018.- 3 с.
https://ulodshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217339227/Chesnova_I.P._Prichiny_scenicheskogo_volneniya_i_sposoby_ego_preodoleniya.pdf
8. https://studbooks.net/83381/psihologiya/psihologicheskie_mehanizmy_samoreregulyatsii