УДК 78.071.2-057.87:792.09:159.944.4 **DOI: https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-3-7**

Проблема сценічного хвилювання у підготовці студентів педагогічних університетів до виконавської діяльності

***Тімакова Юлія Сергіївна*[1]**,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна
ORCID ID https://orcid.org/0000-0001-9776-0978

***Кьон Володимир Вікторович*[2]**
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна
E-mail: natkoehn@hotmail.com
ORCID ID https://orcid.org/0000-0002-8422-2764

Статтю присвячено проблемі сценічного хвилювання майбутніх учителів музики під час прилюдного виконання репертуару

Мета статті – аналіз феномену сценічного хвилювання, його деструктивного та конструктивного прояву в процесі оволодіння студентів виконавською майстерністю. Завданнями дослідження є аналіз чинників, які приводять до надмірного сценічного виховання та обґрунтування методів подолання його деструктивного впливу в процесі освітньої діяльності.

Розглянуто специфіку прояву надмірного хвилювання в типових діяльності майбутніх учителів музики і викладачів вищої школи ситуаціях прилюдного виконавства.

Визначено різновиди сценічного хвилювання – деструктивні та конструктивні. Деструктивне хвилювання проявляється у підвищеній тривожності, знервованості виконавців, що приводить до розладу напрацьованих умовних рефлексів, координації виконавських рухів, втраті самоконтролю і суттєво погіршує продемонстровані ним результати. Акцентовано, що повторення таких зривів приводить до «сценічного бар'єру» і може перетворитись на невідповідність студента професійним вимогам. Конструктивне хвилювання позитивно впливає на психологічний стан виконавця за рахунок підвищення концентрації уваги, досягнення піднесеного стану та натхненності у виконавстві.

Визначено чинники суб'єктивно-особистісного та ситуативно-об'єктивного характеру, які впливають на стан виконавця. До перших – віднесено індивідуально-типологічні властивості особистості: тип нервової системи, темпераменту, комунікативну спрямованість, спеціальні та загальні здібності, зокрема – розвиток музичної пам'яті, музичного мислення, внутрішніх слухових уявлень. До чинників другого роду віднесено ефективність формувальної методики щодо міцності й автоматизованості технічно-виконавських навичок, націленості студентів на досягнення комунікативно-сугестивної впливовості у виконанні, міру сприятливості психологічного клімату занять зміцненню в студентів впевненості у собі, відповідність складності репертуару реальним можливостям виконавця.

Представлено методи подолання деструктивного сценічного хвилювання, серед яких тренінги, психологічні вправи, рольові ігри на вдосконалення навичок емоційно-вольової саморегуляції, уявлення ситуації і процесу прилюдного виконання твору, ознайомлення студентів з психолого-педагогічною літературою, створення ситуацій успіху.

Ключові слова: *різновиди сценічного хвилювання; вчитель музичного мистецтва; викладач вищої школи; чинники і методи подолання сценічного хвилювання.*

Актуальність проблеми сценічного хвилювання є незаперечним фактом. З необхідністю його подолання вірогідно стикався кожен музикант. Нерідко ця проблема супроводжує виконавця впродовж усього мистецько-життєвого шляху. Найбільш гостро відчувають цю проблему студенти,

[1] *викладач кафедри теорії музики і вокалу Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

[2] *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музично-інструментальної підготовки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

які ще не мають достатнього досвіду сценічних виступів, відчувають підвищену тривожність перед прилюдними виступами і не володіють прийомами емоційно-вольової саморегуляції. Зрозуміло, шо нездатність долати надмірну тривожність перед публічними виступами негативно впливає на якість виконання репертуару навіть за умов його якісної підготовки. Неодноразове повторення таких ситуацій призводить до виникнення, за А. Санніковою, «сценічного бар'єру», тобто сформованої негативної настанови на виступ, що в найбільш складних випадках приводить до відмови обдарованих музикантів від прилюдного виконавства.

Значущість цієї проблеми у підготовці майбутніх учителів музики зумовлена тим, що вони мають постійно бути виконавцями на уроках: співати, грати на інструменті для школярів, які нерідко налаштовані досить критично. До вокального виконавства вчитель має звертатися, наприклад, у процесі розучування з класом пісенних творів, а також з метою демонстрації вокальної творчості певного композитора. Як інструменталіст, учитель виконує твори з метою їх ілюстрації в процесі організації так званого «слухання музики», тобто розвитку музичного сприйняття учнів, має акомпанувати їхньому співу під час розспівування, розучування й виконання пісенного репертуару.

Не меншого значення набуває володіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та забезпечення успішності в прилюдних виступах і в навчанні студентів магістратури, які готуються як до викладацької, так і до виконавської діяльності.

Проблема сценічного хвилювання не нова для музичної педагогіки: вона розглядається музичними психологами (Л. Бочкарьов, О. Саннікова, А. Саннікова та ін.), професійними музикантами-виконавцями, зокрема – Г. Нейгаузом, Ф. Шаляпіним, М. Бердянчиком, О. Станко, науковцями, методистами, педагогами-практиками (Д. Юник, В. Міщанчук, Ван Чень, Цзю Цянь та ін.).

Натомість проблема підготовки студентів педагогічних університетів до виконавської-прилюдної діяльності з погляду подолання підвищеної тривожності та сценічного хвилювання не отримала належного висвітлення в науковій та методичній літературі.

Мета та завдання дослідження. Мета статті – аналіз феномену сценічного хвилювання, його деструктивного та конструктивного прояву в процесі оволодіння студентів виконавською майстерністю. Завданнями дослідження є аналіз чинників, які приводять до надмірного сценічного вихування та обґрунтування методів подолання його деструктивного впливу в процесі освітньої діяльності.

Результати дослідження. Відповідно зазначеним завданням статті, розглянемо спочатку джерела виникнення сценічного хвилювання.

Психолого-педагогічні дослідження доводять, що готовність музиканта до виступу залежить від комплексу чинників суб'єктивно-особистісного та ситуативно-об'єктивного характеру. Чинниками першого роду визначають:

– генотип особистості, властивості її нервової системи, здатність до саморегуляції емоційних станів, яка розуміється також як завадостійкість, витривалість тощо (Д. Юник, В. Міщанчук);

– особистісно-характерологічні властивості виконавця – його спрямованість (екстравертність / інтравертність), комунікативність, міра впевненості у своїх можливостях, здатність до адекватності самооцінки і самопрезентації (Н. Толстова, О. Новська, Хуан Яцянь);

– емоційний інтелект, під яким дослідники розуміють спроможність особистості керувати своїми емоційними станами (В. Калошин, Дж. Майєр, П. Саловей).

Іншу групу чинників, які впливають на психологічний стан виконавця, пов'язують, по-перше, із залежністю якості його виконавської діяльності від ступеня сформованості музичних здібностей і досконалості володіння виконавськими навичками, затребуваними для виконання певного твору, по-друге – від методики, на засадах якої відбувається розучування музичних творів.

Акцентуючи на ролі розвитку музичних здібностей, маємо на увазі, що на якості виконавства відбивається здатність утримувати внутрішні слухові уявлення звучання твору та оперування ними, які базуються на загальній розвиненості внутрішнього слуху, музичної пам'яті, музичного мислення музиканта. Отже, від ступеня розвитку музичних здібностей у значній мірі залежить якість засвоєння тексту конкретного твору. Не меншого значення набуває і загально-музична грамотність та розвиненість музичного мислення, які забезпечують усвідомлення майбутнім виконавцем художньо-образного змісту твору в динаміці становлення, яке, за В. Ражніковим, позначається на наявності у виконавця суб'єктивно-емоційної програми твору, відповідно логіки розгортання його структури та інтонаційного матеріалу (Ражников, 1981).

Звернемо увагу на значущість свідомого ставлення юних музикантів до особливостей твору як унікального художнього феномену, здатність здійснювати його цілісний й диференційований аналіз,

уміння виробляти узагальнене (симультанно-перспективне) уявлення про «перебіг музичних подій», набуття здатності до самостійної інтерпретації твору. Як показують проведені дослідження, в більшості студентів молодших курсів ці вміння не сформовані: тільки 12,9% із них володіють навичками аналізу творів. 4,6% – намагаються самостійно інтерпретувати його художньо-образний зміст, а 87,1% з них засвоюють текст твору методом простого повторення, механічного запам'ятовування.

Зрозуміло, що в стресовій ситуації механічна пам'ять стає ненадійною, що і приводить виконавця до текстових помилок, зупинок, та, у свою чергу, породжує в нього відчуття невпевненості, а нерідко – усталене почуття згадуваного вище «сценічного бар'єру» (Саннікова, 2014).

Не менш суттєвим чинником невпевненості у собі є і невідповідність технічної складності твору підготовленості студента до виконання тих труднощів, які містяться у певному репертуарі. Бажання викладача сприяти швидкому зростанню технічних можливостей студентів/магістрантів за рахунок розучування творів, які технічно йому ще недоступні, здебільшого спрацьовує тільки у найталановитіших, спроможних рухатись у своєму розвиту стрибкоподібно. Практика показує, що для переважної більшості юних музикантів така «репертуарна політика» є шкідливою. По-перше, виконання творів суб'єктивно завищеної для них складності в стресовій ситуації додає їм хвилювання і невпевненості та заважає продемонструвати оптимально можливу якість підготовки твору. По-друге, це примушує його зосереджувати свою увагу на техніці озвучення тексту, що негативно відбивається на художній виразності виконання та не дозволяє досягати прикінцевої мети виступу – здійснення яскравого емоційного впливу на слухачів, донесення до них художньої ідеї твору та особливостей її власної інтерпретації.

Багаторічні спостереження показують, що страх забути текст, зробити помилку в сукупності з недостатньою музично-інтелектуальною та технічною підготовкою приводять до підвищеного стану перед-сценічного хвилювання та нездатності «виносити на сцену» результати попередньої роботи над твором, що підтверджується і результатами досліджень у цьому напряму (Чжу, Цянь, 2019).

Крім того, на психологічний стан виконавця суттєво впливають і чинники *ситуативного типу – незнайома зала з недосконалою акустикою, підвищена відповідальність у зв'язку з оцінюванням виконання під час академічних звітів, участі в конкурсі або в присутності особи, думка якої є особливо значущою тощо.*

Отже, серед головних чинників, які суттєво впливають на сценічний стан виконавця – комплекс його особистісних властивостей, відповідність музичної і технічної підготовки репертуару, що виконується, спосіб засвоєння останнього, психологічно-ситуативні обставини, за яких здійснюється виступ. Їх негативний вплив визнається науковцями, методистами й практиками як деструктивна форма сценічного хвилювання, яка виражається у переживанні виконавцем дискомфортних психічних станів і стає істотною перешкодою у виконавській, а подалі – і в педагогічній діяльності студента.

Однак не слід забувати, що існує і тип творчої схвильованості, який надає виконавцю натхнення, зосередженості, посилює гостроту сценічної реакції, яскравість прояву художніх емоцій, виразність міміки й жестів, а в цілому додає переконливості втіленому музикантом художньому образу, а йому особисто – віри у спроможність здійснювати художньо-сугестивній вплив на слухачів, налагоджувати з ними духовно-творчий контакт. Отже, певне хвилювання, відчуття піднесеності перед виходом на сцену і під час виступу не тільки природні, але й бажані, корисні: це позбавляє музиканта від стану «буденності», дозволяє музикантам реалізувати свої потенційні можливості, досягати виконавського артистизму та успішного включення в суспільно-культурне життя свого середовища.

Подолання сценічного хвилювання деструктивного типу вимагає передусім всебічної діагностики студентів з метою виявлення чинників їх прояву в кожного з них, а з цим – і перегляду стратегії освітнього процесу. В основі її вироблення мають стати цілеспрямований розвиток музично-слухових здібностей, практичне застосування отриманих на музично-історичних та музично-теоретичних дисциплінах знань з метою підвищення самостійності в інтерпретації та підготовці до виконання репертуару, осмислення художньо-образного змісту, інтонаційних і структурних особливостей творів. Не менш важливо забезпечувати системній підхід до планування освітнього процесу, передбачаючи формування технічних навичок на інструктивному матеріалі, опанування яких має передувати виконанню творів, у яких існують аналогічні технічні завдання. Це дозволить концентрувати увагу студентів на досягненні художньої виразності у його виконанні і тим самим досягати артистизму і творчого натхнення.

Значна увага має також приділятись удосконаленню емоційно-вольових якостей студентів, чому має сприяти застосування спеціальних методик і технік, спрямованих на вдосконалення

здатності співаків до емоційної саморегуляції. Це, зокрема – техніки самонавіювання, самопідтримки, створення ситуацій успіху. виконання концертного репертуару подумки, обов'язково – на позитивному емоційному тлі. До речі, здатність таким чином, тобто подумки, озвучити твір, буде свідчити про якість засвоєння його тексту та достатній рівень розвитку внутрішніх слухових уявлень, музичної пам'яті і тим самим надасть виконавцю впевненості в тому, що він добре опанував текст твору, має план його виконання і може спокійно виходити на сцену.

Не менш важливо переконати студента, який пережив невдачу, що, по-перше, необхідно виявити дійсну причину допущених помилок, не припускаючи простого пояснення, як наприклад – «я просто перехвилювався», адже ці висновки мають стати підґрунтям наполегливій праці над вилученням виявлених причин. Також важливо донести до відому студента, що і виконавсько-технічні, і психологічні причини завжди носять тимчасовий характер і це необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів. Переконливим аргументом, з цього погляду, є висловлення О. Царькової, яка акцентувала на тому, що «…оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, налаштовуватись на подолання труднощів, приймати вплив психологічного вантажу тимчасових навчальних невдач, остраху майбутньої діяльності» (Царькова, 2013: 318).

Доречно порекомендувати студентам ознайомлення з психологічною літературою, різними практиками вдосконалення навичок емоційної саморегуляції, зокрема – техніки самонавіювання, релаксації, включення в рольові ігри на кшталт кастингу, в якому студенти по-черзі виступають у ролі знаних співаків і членів журі тощо.

Ефективним шляхом позбавлення виконавців-початківців від надлишкової тривожності є систематичне виконання ними добре підготовленого твору в ігровій, умовно-концертній ситуації, де роль прискіпливих слухачів виконують викладач, концертмейстер, їхні товариші тощо. Завдяки цьому виконавець звикає до ситуації підвищеної відповідальності та навчається дисциплінувати свою сценічну увагу, спрямовуючи її на втілення художнього образу, а не на свої переживання.

Висновки. Отже, важливо не просто констатувати схильність того чи того студента до надмірного хвилювання, а виявляти істинні причини переживання ними такого стану та застосовувати відповідні прийоми і методи його подолання.

Подальшого дослідження потребує деталізований аналіз різних форм сценічного хвилювання та особливостей їх прояву в студентів на різних стадіях підготовки до прилюдного виконавства.

Література

Ражников В. Г. Резервы музыкальной педагогики. Москва, Знание, 1981, 29.

Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Одеса, 2014.

Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Психологічні науки,* Том II, вип. 10(91). Миколаїв, МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2013, 316-321.

Чжу, Цянь. Емоційно-вольова саморегуляція як компонент фахової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. *Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика*. Вип 5. Дрогобич, 2019, 323-331.

The problem of stage anxiety in training Students of Pedagogical Universities in performing activities

Timakova Yuliia*[3]*,
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", Odesa, Ukraine

***Koehn Volodymyr*[4]**
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", Odesa, Ukraine

[3] *Lecturer at the Chair of Theory of Music and Vocal at the State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"*

[4] *Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor at the Chair of Musical and Performing Training at the State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"*

The article is devoted to the problem of stage anxiety of future Music teachers during public performance of their repertoire.

The purpose of the article is to analyse the phenomenon of stage anxiety, its destructive and constructive manifestation in the process of mastering students' performing skills. The objectives of the study are to analyse the factors that lead to excessive stage education and to substantiate methods of overcoming its destructive impact in the educational process.

The specific manifestation of excessive excitement in typical activities of future Music teachers and higher school teachers in situations of public performance has been considered.

The varieties of stage anxiety – destructive and constructive – have been determined. The destructive anxiety is manifested in increased anxiety, nervousness of performers, which leads to disorder of the developed conditioned reflexes, coordination of performance movements, loss of self-control, and it significantly worsens the results demonstrated by them. It is emphasized that repetition of the designated disruptions leads to a "stage barrier" and can transform into student's non-compliance with professional requirements. The constructive anxiety has a positive effect on the performer's psychological state by increasing concentration of his / her attention and achieving an elevated state and inspiration while performing.

The factors of subjective and personal, situational and objective nature that influence the performer's state have been identified. The first include person's individual-typological properties: type of the nervous system, temperament, communicative orientation, special and general abilities, in particular – the development of musical memory, musical thinking, internal auditory ideas. The factors of the second kind include the effectiveness of the formative methodology aimed at strengthening and automatizing technical and performing skills, stimulating students to achieve communicative-suggestive influence in performing, providing students with favourable psychological climate, strengthening their self-confidence, correlating the complexity of the repertoire with the real (cap)abilities of the performer.

The methods of overcoming the destructive stage anxiety have been presented; these methods include: trainings, psychological exercises, role-playing games for improving the skills of emotional-volitional self-regulation, imagining a situation and a process of public performing, acquainting students with psychological and pedagogical literature, creating success situations.

***Keywords**: varieties of stage anxiety; Music Arts teacher; higher school teacher; factors and methods of overcoming stage anxiety.*

References

Razhnikov, V. G. (1981). *Rezervy muzykal'noy pedagogiki [Reserves of musical pedagogy].* Moscow, Knowledge [in Russian].

Sannikova, O.P. & Sannikova, A.O. (2014). *Stsenichni bar"yery: dyferentsial'no-psykholohichnyy pidkhid [Stage barriers: A differential psychological approach].* Odessa [in Ukrainian].

Tsar'kova, O.V. (2013). Metody emotsiyno-vol'ovoyi samorehulyatsiyi psykholohichnoho stanu studentiv [Methods of emotional-volitional self-regulation of students' psychological state]. *Psykholohichni nauky – Psychological Sciences*, II, 10(91), 316-321. Mykolayiv, MNU imeni V. O. Sukhomlyns'koho [in Ukrainian].

Zhu, Qian (2019). Emotsiyno-vol'ova samorehulyatsiya yak komponent fakhovoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva [Emotional-volitional self-regulation as a component of professional training of future music teachers]. *Muzychne mystetstvo KHKHI stolittya – istoriya, teoriya, praktyka – 21st Century Musical Art - History, Theory, Practice*, 5, Drohobych, 323-331 [in Ukrainian].

Accepted: September 09, 2019