

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ТРЕВОГИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ВОКАЛИСТОВ



Михалёва Анна Алексеевна, аспирант кафедры педагогики и психологии Московского государственного института культуры (МГИК); Библиотечная ул., 7, Химки, Московская обл., Россия, 141406; e-mail n-strange@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Статья посвящена анализу исследований актуальности коррекции исполнительского волнения у вокалистов — профессиональных исполнителей, учащихся высших музыкальных учебных заведений, любителей. В ней рассмотрены определения исполнительской тревоги и ее компоненты — физиологический, когнитивный, аффективный, поведенческий. Проведен анализ зарубежных исследований страха сцены, в которых отмечен высокий уровень исполнительской тревоги у респондентов. Приведен ряд методик диагностики наличия и уровня исполнительской тревоги, применяемых различными исследователями. Изложены результаты проведенного автором анкетирования с целью выявления актуальности проблемы в современных условиях подготовки отечественных вокалистов. На основе полученных результатов сделан вывод об актуальности включения в систему профессиональной подготовки вокалистов программы обучения техникам их совладания со сценическим волнением.

Ключевые слова: сценическое волнение, исполнительская тревога, страх сцены, формирование стрессоустойчивости, подготовка вокалистов, профессиональное мастерство.

Развитие творческого потенциала индивида в процессе его профессиональной деятельности является в акмеологии одним из ключевых вопросов. Рассматривая профессиональную деятельность как некую качественную характеристику — овладение способами решения профессиональных задач, нельзя представить профессионализм без развитых профессионально значимых личностных качеств индивида, составляющих так называемый профессионализм личности [1].

Специальные способности как свойства личности, способствующие успешной реализации того или иного вида профессиональной деятельности, закладываются в ходе онтогенеза на основе общих способностей.

Любая деятельность опирается на профессиональные способности, которые — в отличие от способностей общих — обеспечивают индивиду успешность в выбранной им деятельности [2].

Так, определенный набор личностных качеств — таких, как эстетическая чувствительность, эстети-

ческая эмпатия, перфекционизм, самовыражение, стремление к неизведанному, творческие способности, — способствует успешной творческой деятельности индивида, достижению им творческих высот и славы [3]. При этом можно выделить такие специальные качества, как музыкальный слух, музыкально-ритмическое чувство и музыкально-репродуктивная способность, а также развитое воображение, хорошая память, умение эмоционально погружаться в содержание исполняемого произведения и даже жизненный опыт и уровень общих знаний исполнителя. Все эти качества оказывают влияние на уровень профессионализма исполнения, и их, несомненно, в равной степени можно отнести к специалистам в области вокального искусства [2].

У вокалистов оперной школы практическое овладение навыками будущей профессии осуществляется во взрослом возрасте, в период, когда происходит самостоятельное профессиональное самоопределение человека, а ведущими факторами повышения уровня профессионализма выступают волевая, интеллектуальная и когнитивная сферы, что позволяет отнести современную профессиональную подготовку вокалистов к области акмеологической науки. В настоящее время эта подготовка в основном ограничена рамками вокальной методики, постановкой певческого голоса. Изучение физиологических, акустических форм исполнительской техники вокалистов, а также попытки дать научное обоснование эмпирическим находкам исполнителей-практиков — таковы основные компоненты научной составляющей вокальной подготовки [4].

При этом в системе вокального образования рассмотрению психологических составляющих успешного выступления не предусмотрено, о чем свидетельствует отсутствие в образовательном стандарте специальности «Сольное пение» профессиональных компетенций, отражающих способность вокалиста совладать со сценическим волнением и тем самым обеспечить высокое качество выступления. Можно утверждать, что зачастую именно сценическое волнение (известное также под названиями «исполнительское волнение», «исполнительская тревога» или «страх сцены») может стать препятствием к достижению профессионального акме исполнителя.

Опираясь на работу Дж. Дэвисона, Дж. Нила и Э. Кринг, рассматривающих исполнительское волнение как «неприятное чувство страха или опасения,

сопровождается усилением физиологического возбуждения» [8, с. 650], можно представить это волнение разновидностью тревоги, возникающей при определенных условиях. Таким образом, его следует отнести к проявлениям ситуативной тревожности. Согласно концепции Стептоя, исполнительская тревога представляет собой совокупность четырех компонентов: физиологического, когнитивного, аффективного и поведенческого [18]. Наиболее широко известен из них физиологический компонент, который включает в себя такие распространенные проявления, как увеличение частоты пульса, тремор губ и конечностей, повышенное потоотделение, зажатость голосовых связок, а также ряд других признаков; физиологические проявления исполнительской тревоги весьма разнообразны и индивидуальны в каждом конкретном случае. К когнитивному компоненту можно отнести негативные мысли, рассеянность, трудности с запоминанием [16] или низкую концентрацию внимания [21]. Аффективный компонент включает в себя возникающее при выходе на сцену чувство паники [16] или деперсонализации [19]. Наконец, четвертый компонент, поведенческий, выражается в допущении ошибок во время выступления [11] или даже полном его срыве [17].

Таррант представляет исполнительскую тревогу в виде модели четырех вышеназванных компонентов, в любой момент времени находящихся в тесной взаимосвязи и способных влиять друг на друга. При этом она отмечает динамичность компонентов, каждый из которых способен функционировать независимо от остальных и в определенной ситуации приводить к изменению уровня тревоги [12].

По данным Вильсона, как любители, так и профессиональные исполнители в равной степени подвержены исполнительской тревоге [22]. На основе данных о распространенности исполнительской тревоги Вильсон также выдвигает предположение, что рассматриваемый тип тревоги «может быть больше распространен среди музыкантов по сравнению с другими типами исполнителей» [22, с. 230], что подтверждает его проведенное совместно с Марчант-Хейкоксом сравнительное исследование различных типов артистов [13], в ходе которого об исполнительской тревоге сообщили 47% музыкантов-инструменталистов, в то время как среди вокалистов данный показатель составил 38%, среди танцоров — 35%, среди актеров — 33%. Таким образом, вокалисты составили вторую по распространенности исполнительской тревоги группу респондентов.

Нужно отметить, что, рассматривая исполнительскую тревогу, авторы используют термины «страх сцены», «беспокойство», «нервозность» и ряд других.

Подобное расхождение в терминологии, по всей видимости, и обуславливает определенное различие получаемых тем или иным исследователем данных о распространенности показателей исполнительской тревоги. Например, исследования Кларка и Аграса [5], Нагеля [14], Стептоя и Фидлера [19], Лидена и Готтриса [12] показали высокий уровень исполнительской тревоги у респондентов — от 77 до 97%.

Существенно отличаются от этого уровня данные, полученные в ходе исследования 302 американских музыкантов — студентов и преподавателей: здесь об исполнительской тревоге, наиболее сильно

переживаемой во время прослушиваний или сольных выступлений, сообщили лишь 61% респондентов [23]. Еще одно обширное исследование, охватившее 2212 оркестровых музыкантов — представителей 47 американских оркестров, показало, что исполнительская тревога являлась «проблемой» для 40% респондентов [9].

Таким образом, несмотря на вариативность результатов, полученные данные свидетельствуют о широкой распространенности исполнительской тревоги: наряду с любителями и студентами, страх сцены диагностируется как давняя проблема и у опытных профессиональных исполнителей.

В то же время, по заявлению Кокса и Кеннарди, для измерения уровня исполнительской тревоги не существует никаких четко установленных тестов. Измерения этого уровня производились разными авторами посредством целого комплекса методов. Так, сами Кокс и Кеннарди применяли в своих исследованиях данные самоанализа испытуемых, измеряли их физиологические показатели, наблюдали за их поведением, а также использовали собственные авторские анкеты [6]. Нагель, Хаймл и Папсдорф прибегали в ходе исследования к адаптированным критериям теста тревожности [15], Кларк и Аграс использовали опросники самоанкетирования и тесты субъективной оценки дистресса. Ряд авторов также применяли такие методики, как оценка биологических показателей, исследование поведения, применение отдельных субтестов более широких авторских тестов, авторских контрольных списков признаков тревоги. [1].

Таковы, в общих чертах, зарубежные исследования влияния исполнительской тревоги на становление и развитие профессионализма исполнителей. Но остается ли и сегодня актуальной проблема страха сцены в профессиональной самореализации представителей творческих специальностей, в частности — вокалистов? Для ответа на этот вопрос нами был проведен анализ современного состояния данной проблемы в условиях профессиональной деятельности отечественных вокалистов.

В рамках первого этапа исследования для выявления наличия и степени серьезности проблемы совладания со страхом сцены у вокалистов и, соответственно, подтверждения актуальности нашего исследования нами была разработана анкета «Исследования сценического волнения у исполнителей». Кроме анкетных данных респондентам нужно было ответить на вопросы относительно степени своего волнения перед выступлением в самом начале своей исполнительской карьеры и в настоящий момент, рассказать, какими техниками они пользуются (и пользуются ли) для совладания со страхом сцены, справляются ли с волнением самостоятельно или при помощи специалиста и, наконец, считают ли необходимым целенаправленное обучение начинающих исполнителей техникам совладания со сценическим волнением. Помимо этого, для объективной оценки степени исполнительской тревоги у респондентов в анкету был включен блок, предлагающий испытуемым оценить по десятибалльной шкале наличие у себя непосредственно перед и во время выступления ряда признаков сценического волнения. Преимущественно в анкету были включены физиологические признаки проявления исполнительской тре-

воги как самые доступные для самооценки респондентами, а также некоторые когнитивные и аффективные признаки наличия страха сцены.

В анкетировании приняли участие как профессиональные оперные вокалисты — преподаватели и студенты Театра старинной музыки МГУ им. М.В. Ломоносова и Ростовской государственной консерватории им. С.В. Рахманинова, так и вокалисты-любители. Нами было опрошено 93 респондента в возрасте от 20 до 68 лет. Среди опрошенных 60% — женщины и 40% — мужчины. Самую многочисленную группу составили студенты-вокалисты — 43% общего числа респондентов (среди них 31% — мужчины и 69% — женщины). Вокалисты-любители, частным образом обучающиеся певческому мастерству под руководством педагога, но не являющиеся учащимися музыкальных высших учебных заведений, составили 35%, то есть вторую по численности группу (36% — мужчины и 64% — женщины). Наконец, педагоги-вокалисты составили 22% общего числа опрошенных (мужчины — 56% — несколько преобладали над женщинами).

Степень волнения по десятибалльной шкале перед выступлением в прошлом и в настоящий момент была оценена так:

- среди опрошенных мужчин наличие страха сцены в прошлом отметили примерно 50% респондентов, средняя степень волнения составила 8 баллов; волнение перед выступлением в настоящий момент отмечали 56% опрошенных, а его средняя степень понизилась до 4 баллов;

- 84% женщин-респондентов отметили наличие исполнительской тревоги в прошлом, в среднем оценив ее степень, как и мужчины, на 8 баллов; страх сцены в настоящий момент со средней степенью 5,5 балла отметили у себя 78% опрошенных женщин.

Обобщая результаты опроса, можно отметить, что 70% общего числа респондентов отметили у себя наличие волнения перед выступлением как в прошлом, так и в настоящий момент, причем степень тревоги перед выступлением в прошлом в среднем составила 8 баллов, а перед выступлением в настоящий момент — 4,75 балла.

Как видим, проблема исполнительской тревоги у вокалистов остается неизменно актуальной, несмотря на повышение уровня исполнительского профессионализма, хотя степень тревоги и снижается в среднем на 40%.

В свете полученных результатов небезынтересны и данные относительно использования респондентами — самостоятельно или при помощи психолога — каких-либо техник совладания со сценическим волнением, а также взглядов на необходимость обучения вокалиста таким техникам.

Согласно анкетированию, 51% респондентов (из них 50% среди мужчин и 59% среди женщин) не используют каких-либо техник, чтобы совладать со страхом сцены. Способы совладания со сценическим волнением использовали 41% опрошенных. При этом:

- наиболее популярным способом оказались дыхательные упражнения, куда можно включить и отдельно отмеченную дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой (второй по популярности ответ);
- кроме этого, респонденты использовали следующие способы (по степени популярности): аутотре-

нинг, медитация, самовнушение, безупречное заучивание материала, напряжение и расслабление мышц, психологический настрой, концентрация на выступлении, система упражнений Кристен Линклейтер;

- некоторые респонденты прибегали к молитве, а также полагали, что хорошими способами совладания со сценическим волнением будут такие способы, как «приходить пораньше» и «не заикливаться».

Практически все респонденты отметили, что справляются со сценическим волнением самостоятельно, и только один из них, мужчина, допустил для себя возможность обращения к специалисту в области работы со стрессом для решения существующей проблемы. При этом около 90% опрошенных (80% среди мужчин и 99% среди женщин) сочли необходимым целенаправленное обучение начинающих исполнителей техникам совладания со сценическим волнением.

Таким образом, мы видим несомненную актуальность включения в систему профессиональной подготовки вокалистов обучения способам совладания со сценическим волнением с целью самостоятельного применения этих способов вокалистами как в своей профессиональной исполнительской деятельности, так и на этапе обучения. Применение студентами-вокалистами различных способов совладания со сценическим волнением на этапе обучения позволит им снизить уровень исполнительского стресса; таким образом, качество самого обучения повысится.

Данный вывод обусловлен противоречием между преобладающим нежеланием респондентов обращаться к помощи специалиста в области психологии стресса и, при этом, отмеченной ими необходимостью обучения техникам совладания со страхом сцены. Конечно, подобное обучение невозможно без получения студентами-вокалистами первоначальных знаний теоретического плана о механизмах возникновения стрессовых реакций, а также индивидуальных характеристик особенностей и их влиянии на выбор способа совладания со страхом сцены в каждом конкретном случае. Исходя из этого, мы считаем обоснованным включение в систему подготовки вокалистов практико-ориентированного курса по формированию стрессоустойчивости.

ССЫЛКИ

[1]. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. — М.: РАГС, 1999.

[2]. Михайлов Г.С., Бакулин И.И. Психологический анализ профессиональных способностей // Акмеология. — 2002. — № 2. — С. 57–67.

[3]. Рыбакова А.И. Компетентность личностного самосовершенствования как основа развития творческой личности // Акмеология. — 2013. — № 4. — С. 100–105.

[4]. Юшманов В.И. Акмеологические основы певческой подготовки оперных артистов // Акмеология. — 2003. — № 3. — С. 42–46.

[5]. Clark D.B., Agras W.S. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians // American Journal of Psychiatry. — 1991. — 148 (5). — P. 598–605.

[6]. Cox W.J., Kenardy J. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students // Journal of Anxiety Disorders, 1993. — 7. — P. 49–60.

[7]. *Craske M.G., Craig K.D.* Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory // *Behavioural Research Therapy*. — 1984. — 22 (3). — P. 267–280.

[8]. *Davison G.C., Neale J.M., Kring A.M.* Abnormal psychology (9th ed.). — New York: John Wiley & Sons Inc., 2004.

[9]. *Fishbein M., Middlestadt S.E., Ottati V., Straus S., Ellis A.* Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey // *Medical Problems of Performing Artists*. — 1988. — 3. — P. 1–8.

[10]. *Fredrikson M., Gunnarsson R.* Psychobiology of stage fright: The effect of public performance on neuroendocrine, cardiovascular and subjective reactions // *Biological Psychology*. — 1992. — 33. — P. 51–61.

[11]. *Gabrielsson A.* The performance of music. In D. Deutsch (Ed.). *The psychology of music* (2nd ed.). — California: Academic Press, 1999. — P. 501–602.

[12]. *Liden S. & Gottrides C.G.* Beta-blocking agents in the treatment of catecholamine-induced symptoms in musicians // *The Lancet*. — 1974. — 2 (2). — P. 529.

[13]. *Marchant-Haycox S.E., Wilson G.D.* Personality and individual differences // *Personality and Stress in Performing Artists*. — 1992. — 13 (10). — P. 1061–1068.

[14]. *Nagel J.J.* In pursuit of perfection: career choice and performance anxiety in musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. — 1988. — 3. — P. 140–145.

[15]. *Nagel J.J., Himle D.P., Papsdorf J.D.* Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety // *Psychology of Music*. — 1989. — 17. — P. 12–21.

[16]. *Roland D.* The confident performer. — Sydney: Currency Press Ltd., 1997.

[17]. *Seligmann J., Namuth, T.* Drowning on dry land // *Newsweek*. — 1994. — 123 (21). — P. 64–66.

[18]. *Steptoe A.* Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.). *Music and emotion*. — New York: Oxford University Press, 2001. — P. 291–307.

[19]. *Steptoe A., Fidler H.* Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety // *British Journal of Psychology*. — 1987. — 78. — P. 241–249.

[20]. *Tarrant R.A.* Anguish and accolades: a psychological therapy for music performance anxiety. — Massey University, vol 1. — Wellington, 2005. — 411 p.

[21]. *Wesner R.B., Noyes R., Davis T.L.* The occurrence of performance anxiety among musicians // *Journal of Affective Disorders*. — 1990. — 18. — P. 177–185.

[22]. *Wilson G.* Performance anxiety. In D. J Hargreaves & A. North (Eds.) *The social psychology of music*. — New York: Oxford University Press Inc., 1997. — P. 229–245.

RESEARCH OF INFLUENCE OF PERFORMANCE ANXIETY ON VOCALISTS' PROFESSIONAL TECHNICAL MASTERY

Anna A. Mikhaleva — Postgraduate Student, Department of Pedagogy and Psychology, Moscow State Institute (University) of Culture (MSIC); Bibliotchnaya Str., 7, Khimki, Moscow Region, 141406, Russia; e-mail n-strange@mail.ru

ABSTRACT

This article is devoted to the analysis of the relevance of performance anxiety correction researches among

the vocalists — professional performers, students of higher music education, amateurs. The paper considers determinations of performance anxiety and its components — physiological, cognitive, affective, and behavioral. The analysis of foreign studies of stage fear shows high level of performance anxiety among the respondents. There has been described a number of diagnostic methods of existence and level of performance anxiety, applied by different researchers. The results of questionnaire survey conducted by the author in order to identify the relevance of the problem of national singers training under modern conditions have been represented. Basing on these results, the authors made a conclusion about the relevance of inclusion of the program of training techniques aimed at coping with performance anxiety into the vocalists' professional education system.

Key words: Performing anxiety, stage fear, stress resistance development, singers training, professional skills.

REFERENCES

[1]. *Derkach A.A.* Metodologo-prikladnye osnovy akmeologicheskikh issledovanij [Methodological and applied researches of acmeological researches]. — Moscow: RAGS [RANEPA], 1999.

[2]. *Mihajlov G.S., Bakulin I.I.* Psihologicheskij analiz professional'nyh sposobnostej [Psychological analysis of professional abilities] // *Akmeologija [Akmeology]*. — 2002. — № 2. — P. 57–67.

[3]. *Rybakova A.I.* Kompetencija lichnostnogo samosovershenstvovaniya kak osnova razvitiya tvorcheskoj lichnosti [Competence of personal self-improvement as a basis of development of the creative person] // *Akmeologija [Akmeology]*. — 2013. — № 4. — P. 100–105.

[4]. *Jushmanov V.I.* Akmeologicheskie osnovy pevcheskoj podgotovki opernyh artistov [Acmeological bases of vocal training of opera actors] // *Akmeologija [Akmeology]*. — 2003. — № 3. — P. 42–46.

[5]. *Clark D.B., Agras W.S.* The assessment and treatment of performance anxiety in musicians // *American Journal of Psychiatry*. — 1991. — 148 (5). — P. 598–605.

[6]. *Cox W.J., Kenardy J.* Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students // *Journal of Anxiety Disorders*, 1993. — 7. — P. 49–60.

[7]. *Craske M.G., Craig K.D.* Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory // *Behavioural Research Therapy*. — 1984. — 22 (3). — P. 267–280.

[8]. *Davison G.C., Neale J.M., Kring A.M.* Abnormal psychology (9th ed.). — New York: John Wiley & Sons Inc., 2004.

[9]. *Fishbein M., Middlestadt S.E., Ottati V., Straus S., Ellis A.* Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey // *Medical Problems of Performing Artists*. — 1988. — 3. — P. 1–8.

[10]. *Fredrikson M., Gunnarsson R.* Psychobiology of stage fright: The effect of public performance on neuroendocrine, cardiovascular and subjective reactions // *Biological Psychology*. — 1992. — 33. — P. 51–61.

[11]. *Gabrielsson A.* The performance of music. In D. Deutsch (Ed.). *The psychology of music* (2nd ed.). — California: Academic Press, 1999. — P. 501–602.

[12]. *Liden S. & Gottrides C.G.* Beta-blocking agents in the treatment of catecholamine-induced symptoms in musicians // *The Lancet*. — 1974. — 2 (2). — P. 529.

- [13]. *Marchant-Haycox S. E., Wilson G.D.* Personality and individual differences // *Personality and Stress in Performing Artists*. — 1992. — 13 (10). — P. 1061–1068.
- [14]. *Nagel J.J.* In pursuit of perfection: career choice and performance anxiety in musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. — 1988. — 3. — P. 140–145.
- [15]. *Nagel J.J., Himle D.P., Papsdorf J.D.* Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety // *Psychology of Music*. — 1989. — 17. — P. 12–21.
- [16]. *Roland D.* *The confident performer*. — Sydney: Currency Press Ltd., 1997.
- [17]. *Seligmann J., Namuth, T.* Drowning on dry land // *Newsweek*. — 1994. — 123 (21). — P. 64–66.
- [18]. *Steptoe A.* Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.). *Music and emotion*. — New York: Oxford University Press, 2001. — P. 291–307.
- [19]. *Steptoe A., Fidler H.* Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety // *British Journal of Psychology*. — 1987. — 78. — P. 241–249.
- [20]. *Tarrant R.A.* Anguish and accolades: a psychological therapy for music performance anxiety. — Massey University, vol 1. — Wellington, 2005. — 411 p.
- [21]. *Wesner R.B., Noyes R., Davis T.L.* The occurrence of performance anxiety among musicians // *Journal of Affective Disorders*. — 1990. — 18. — P. 177–185.
- [22]. *Wilson G.* Performance anxiety. In D. J Hargreaves & A. North (Eds.) *The social psychology of music*. — New York: Oxford University Press Inc., 1997. — P. 229–245.