Психология сценической деятельности музыканта.

Проблема сценического волнения сопутствует большинству музыкантов, кто выступает публично – исполнителям, лекторам-музыковедам, педагогам на открытых уроках. Само понятие «сцена» зачастую ассоциируется с волнением и тревогой.

Сценическая деятельность- это деятельность в условиях общения и деятельность в условиях стресса. Мы говорим о «сценическом общении» даже тогда, когда оно совершается на скрытом уровне, когда музыкант «погружён в себя» и полностью сосредоточен на исполнении. В любом случае исполнитель выходит на публику, влияет на неё, передаёт слушателям информацию и энергию, заключённую в музыке.

Взаимодействие музыкантов между собой при ансамблевом исполнительстве - ещё один аспект сценического общения. Когда на сцену выходят два и более человека, подразумевается качественное выстраивание диалога между участниками выступления. В противном случае, процесс исполнения наталкивается на несогласованность действий музыкантов, искажаясь и разваливаясь.

Экстровертированный тип исполнительства (прежде всего у музыкантов эстрадных специализаций) подразумевает реальный контакт с аудиторией. Такой же непосредственный контакт - у лекторов-музыковедов, хотя среди них есть те, кто предпочитает держаться отстранённо, не вовлекаясь в зрительно-эмоциональный "диалог" с публикой.

Публичная успешность музыкантов напрямую сопряжена с лидерством. Большинство известных музыкантов являются как бы "духовными лидерами", людьми, обладающими "харизмой", кто способен повести публику за собой, увлечь своей деятельностью. Поклонники чувствуют харизму исполнителя, стараясь психологически присоединиться к своему кумиру, несмотря на то, что никакой прагматической ценности это присоединение не имеет, затрагивая лишь эмоционально-психологический уровень. Однако до уровня лидера сложно дойти, если не разрешена проблема сцены как источника и зоны стресса.

Одним из «больных» вопросов профессиональной деятельности исполнителя является эстрадное волнение – волнение перед концертом и во время самого концертного выступления. Проблема эстрадного волнения, как отмечает Л.Бочкарёв, относится к числу ключевых в музыкальной педагогике и психологии, т.к. умение владеть собой на эстраде – одна из задач формирования пригодности к исполнительской деятельности.

Выступления протекают в различных условиях, сам артист - не автомат. Акустика зала, особенности инструмента, состав и реакция публики, самочувствие и настроение исполнителя, холод или жара, шумовые помехи на улице - все это влияет на исполнение и требует навыков быстрой реакции на ситуацию, корректировки действий. Исполнителю нужно быть готовым к изменениям в условиях сценической ситуации, уметь быстро реагировать, исправлять ошибки, уметь импровизировать, владеть собой и направлять волнение себе на пользу, а для этого необходимо учить исполнителя использовать энергетический и эмпатийный потенциал волнения.

Источники сценического стресса:

1. Значимость ошибки. У взрослого музыканта страх ошибки лежит глубоко на подсознательном уровне. Но почему в условиях музыкального исполнительства, когда ошибка не несёт никакой реальной угрозы, она, тем не менее, так влияет на самочувствие музыканта? Здесь вступает в силу другой важнейший стрессовый фактор –

2. Страх оценки значимых людей. Причина – глубинный страх, идущий из детства и работающий на бессознательном уровне.

3. Дефицит времени – универсальный стрессовый фактор, актуальный в условиях любой деятельности. Говоря о сценической деятельности музыканта, мы должны отметить его особенность. Выступление разворачивается во времени, и исполнитель не может остановиться и подумать в середине исполняемого произведения, не может вернуться назад, не может отдохнуть или исправить неточности исполнения.

4. Помехи – объективный стрессовый фактор. Это может быть шум за дверью, гул машин и т.п. Помехи отвлекают, не дают сосредоточиться. Но иногда помехи помогают неуверенному в себе музыканту, т.к. морально снимают ответственность за возможную ошибку.

5. Трудность задания. В психологии труда трудность или сложность выполняемого задания также относится к базовым стрессовым факторам.

6. Дополнительные внешние факторы также влияют на психическое состояние в условиях музыкального соревнования. Это: новизна ситуации, работа фото- и кинооператоров, место проведения и уровень организации выступления.

Профессиональные стрессовые факторы связаны с качеством подготовки к выступлению. Предконцертная уверенность в качестве освоения музыкального материала является одним из условий уверенности в себе и в своей памяти на сцене. Эту задачу исполнитель решает в процессе обучения и подготовки к выступлению. Следует затронуть роль памяти как важнейшего источника уверенности/неуверенности исполнителя и, прежде всего - проблему забывания.

Забывание бывает устойчивое и временное. Наибольшую проблему для музыканта-исполнителя составляет временное забывание, которое сопровождает сценические стрессы. В процессе временного забывания память как бы "перестаёт работать", и дополнительные усилия воли могут лишь усугубить ситуацию "выпадения из памяти".

 Для предупреждения временного забывания полезно активизировать все возможные каналы восприятия и все виды памяти. У инструменталистов, чаще всего, сценические сбои происходят на уровне моторики (автоматизированной техники) при общей слуховой пассивности и слабом знании нотного текста как совокупности смысловых единиц. Поэтому многие методисты рекомендуют при запоминании опираться не только на двигательную, но и на слуховую, зрительную, вербальную, аналитическую память (уметь проговаривать названия нот в тексте, знать форму, повторы, гармонические функции и т.п.)

Выделяют четыре вида памяти в соответствии с типом запоминаемого материала:

 1) двигательная память, т. е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций. Техника музыканта основана на двигательной памяти;

 2) образная память, под ней подразумевается возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия;

 3) эмоциональная память запечатлевает пережитые нами чувства, особенности эмоциональных состояний и аффектов. В деятельности музыканта она тесно связана с музыкальностью;

 4) виды памяти, присущие только человеку, - память вербальная, словесно-логическая, семантическая, аналитическая. С их помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т. д.). Многие музыканты отмечают, что тщательный анализ музыкального произведения способствует прочности и надёжности его запоминания.

Активизация различных видов памяти способствует быстрому, прочному и надёжному запоминанию, что, в конечном итоге приводит к сценической уверенности.

Для многих музыкантов имеет принципиальное значение наличие или отсутствие нотного текста на выступлении. Необходимость игры наизусть становится для многих дополнительным стрессовым фактором. Причём роль нотного текста на пюпитре зачастую «моральная» - музыкант превосходно знает произведение, но для него важен сам факт наличия нот в качестве своеобразной поддержки.

Сценическая деятельность, как и любая другая профессиональная деятельность, требует наличия опыта. Отсутствие опыта само по себе вызывает тревогу, т.к. человек испытывает страх неизвестного.

Внутренние психологические причины волнения зачастую обусловлены индивидуально-типологическими особенностями личности.

Акцентуации характера - это черты личности, которые являются заострением некоторых индивидуальных свойств человека. Считается, что акцентуации характера, в основном, наблюдаются у подростков, а с возрастом сглаживаются. Однако музыкальная (как и любая другая артистическая) деятельность зачастую провоцирует сохранение акцентуированного характера на долгие годы (не случайно бытует в народе мнение, что артисты - "люди странные").

В художественных коллективах, на самом деле, нередко встречаются люди с акцентуациями характера. Более того, странности характера могут культивироваться человеком, так как, по его мнению, они добавляют "изюминку" в творческий имидж.

На основании классификации Леонгарда выделяют десять основных типов акцентуации. Некоторые из них:

Демонстративный тип. Один из наиболее распространённых среди артистов. Человек демонстративного типа испытывает потребность в постоянном внимании к себе. Ему необходимо признание, восхищение, похвала, удивление.

 На сцене чувствуют себя уверенно, однако исполнение зачастую лишено глубины и содержательности: человек настолько поглощён собой, что сверхзадачей исполнения становится самолюбование.

Гипертимный тип. Особенность этого типа - склонность к повышенному настроению, возбудимой эмоциональности.

В целом, гипертимный тип - это максимально выраженный сангвиник. Человек яркий, артистический, но поверхностный, несерьёзный. Если это ученик, то педагогу с ним очень трудно: такой ученик может остаться "подающим надежды", так как к серьёзной деятельности не склонен и любые профессиональные трудности заставляют его переключаться на другую деятельность.

Тревожный тип. Людям данного типа свойственна неуверенность в себе, застенчивость. Как правило, это ярко выраженные меланхолики. Чаще всего, они недооценивают свои способности. Человек обладает повышенным чувством долга, самокритичностью, исполнительностью, при этом он пугается ответственности, опасаясь всевозможных неприятностей. Нуждается в постоянной поддержке, подбадривании.

Сцена для человека тревожного типа - место "пытки". Каждое выступление сопровождается страхом, "волнением-паникой". Как правило, люди данного типа не выбирают занятия, связанные с публичными выступлениями.

Циклотимный тип. Характеризуется резкими перепадами настроения. Эти люди зависимы от внешних событий. Желая любым способом избавиться от подавленного настроения, часто попадают в алкогольную зависимость.

 Данные свойства закономерно влияют на сценическую деятельность, создавая неровность уровня выступлений.

 Эмотивный тип. Характерная черта этого типа - преувеличенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, может резко поменяется настроение по незначительному для окружающих поводу. У этих людей тонко организована эмоциональная сфера: они способны глубоко чувствовать и переживать.

Экзальтированный тип. Человек проявляет склонность к аффективной экзальтации: стремится максимально ярко выразить эмоции с элементом напыщенности. Эти люди близки к "демонстрантам", они склонны к публичным выступлениям, хотя в отношении сценического самочувствия среди них есть как стрессоустойчивые, так и тревожные исполнители.

Успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с оценкой результатов профессиональной деятельности. Оценка слагается из двух частей - внешней, идущей от окружения человека, и внутренней, отражающей отношение личности к себе самой. Для каждого человека внешняя оценка со стороны окружающих (педагогов, товарищей, коллег) весьма значима. Однако не менее важной для личностного развития является адекватная самооценка.

В современной психологической литературе содержится масса полезных упражнений для работы над собой и, в частности, для осознания своей собственной жизненной цели.

Для успешности в профессиональной деятельности недостаточно качественных знаний, умений и навыков. Порой профессиональные удачи и неудачи коренятся в личностных особенностях человека: в его умении общаться с другими людьми, уверенно чувствовать себя на публике, справляться с конфликтными или иными стрессовыми ситуациями... Профессия музыканта (особенно музыканта-исполнителя) требует от человека большой физической выносливости, хорошего здоровья и работоспособности. Специфика взаимоотношений в творческих коллективах требует также и моральной выносливости, способности "отстаивать себя" в борьбе за лидерство, за приоритетность собственных творческих ролей и позиций.