

Краснов Андрей Сергеевич

студент

ГПОУ ТО «Тульский колледж искусств им. А.С. Даргомыжского»

г. Тула, Тульская область

Научный руководитель

Яковлева Алла Алексеевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

***Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ понятия «стресс», выявляются особенности его проявления у музыкантов-исполнителей. Представлены рекомендации по психокоррекции, которые позволяют преодолевать последствия стрессовых реакций, препятствующих успешному выступлению.*

***Ключевые слова:** стресс, преодоление стресса, музыкант-исполнитель, концертное выступление, психологическое сопровождение.*

Понятие стресса стало активно изучаться в психологии в XX столетии. Один из основоположников исследования этого явления Г. Селье рассматривал стресс как неспецифическую реакцию организма, отвечающую на воздействие окружающей среды [3]. В работах Г. Селье стресс рассматривается как приспособительная реакция организма, которая может быть выражена двумя разными способами – дистресс предполагает негативный сценарий, сопровождающийся для человека деструктивными изменениями в самочувствии, а эустресс, наоборот обеспечивает положительный, мобилизационный отклик на внешнее воздействие среды.

Концертное выступление – важнейший этап в деятельности музыканта, это итог длительной совместной работы с педагогом, при этом в момент

выступления ответственность за эту работу полностью возлагается на исполнителя. Тревожность и напряжение, которые испытывают в этот момент многие исполнители, сопровождается изменениями в организме, характерными для любой другой стрессовой ситуации.

Таким образом, стресс перед выступлением вполне предсказуем, однако сценарий, по которому он развивается может существенно отличаться в соответствии с логикой, предложенной Г. Селье.

Дистресс (сочетание с нежелательным эффектом, стресс-паника) вызывает сильнейшее эмоциональное напряжение, рост возбуждения, нестабильные поведенческие реакции, а концентрация внимания и память, наоборот, снижаются. Совокупность этих деструктивных состояний является существенным препятствием для удачного выступления, даже при условии серьезной репетиционной работы и хорошо выученной программы.

Для преодоления дистресса музыканту-исполнителю требуется комплексная помощь, которая включает в себя психологическое сопровождение со стороны и внутреннюю работу самого исполнителя по стабилизации своего эмоционального состояния.

Эффективными приемами такого психологического сопровождения являются постепенное расширение аудитории слушателей, фиксация положительного опыта концертных выступлений, правильное распределение времени в репетиционный период, работа по преодолению телесных зажимов, использование приемов осмысленного запоминания музыкального текста, переключение с негативных эмоций на решение доступных для самостоятельного управления задач. Существенным вкладом в стабилизацию стрессовых состояний является обсуждение результатов выступления после концерта. Важно, чтобы критика, которая присутствует в этот момент, не была травматичной для исполнителя, не блокировала его психологический настрой на продолжение работы.

Направление собственной внутренней настройки на концертное выступление Г. Коган определил понятием целенаправленности, которая включает в

себя – постановку цели, сосредоточенность усилий и искреннее желание ее достижения [2].

В ситуации эустресса (сочетание с желательным эффектом, стресс-подъем) волнение не мешает музыканту-исполнителю продемонстрировать свое мастерство и отношение к произведению. Это волнение, при котором реакции организма работают четко и слаженно, а творческий подъем вызывает эмоциональный отклик аудитории [1].

С момента выхода работы Г. Селье «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами» опубликованной в 1936 г. в английском журнале «Nature», прошло почти 90 лет, и психология изучения стресса существенно изменилась, однако базовые выводы, сделанные Г. Селье, не потеряли своей актуальности. Знание этих теоретических положений оказывает существенную помощь в преодолении стрессовых состояний, в том числе возникающих в ситуации концертных выступлений.

Список литературы

1. Блох О.А. Психология и педагогика музыкального творчества: учебное пособие для вузов / О.А. Блох. – М.: МГУКИ, 2013.
2. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. – М., 1969. – EDN VKKTOV
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.