

УДК 78.06

*Козубова А.С. ФГБОУ ВПО РГК им. С.В.Рахманинова;**Рук. Карпова Н.К. д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО РГК им. С.В.Рахманинова.*

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Аннотация. Профессиональная деятельность артистов зависит от постоянного контакта с многочисленной аудиторией. Публичные выступления и частое пребывание на сцене накладывает определенный отпечаток на психологическое состояние каждого, порой, превращая концертное выступление в настоящее испытание. Связанные с этим эмоциональные проблемы перерастают в болезненное пребывание на сцене – глоссофобию (страх публичных выступлений). Целью данной статьи является своевременное выявление причины такого поведения, рациональной оценки ситуации и использование определенных методов психологической коррекции.

Ключевые слова: страх публичных выступлений, глоссофобия, когнитивная терапия, Аарон Бек.

Abstract. Professional activities of actors depend on constant interaction with a large audience. Public performances and frequent staying on stage leave certain mark on the psychological state of each of them, turning sometimes a performance into a real challenge. Emotional problems related to this can develop into a painful stay on stage named glossophobia (in other words speech anxiety).

The purpose of this article is the identification of the causes of this behavior, evaluation of the situation and the use of certain methods of psychological correction.

Key words: speech anxiety, glossophobia, cognitive therapy, Aaron Beck.

Успешное публичное выступление – мастерство, подвластное не каждому человеку, начинающему исполнителю или даже профессиональному артисту. Концертное исполнение – это испытание, требующее огромной выдержки и без сомнения, зависящее от индивидуальных качеств личности – темперамента и силы воли, способности контролировать ситуацию и находить выход из определенных обстоятельств, умения понимать и принимать реакцию и оценку твоей игры публикой. В некоторых случаях чувство тревоги перерастает в фобию индивида, – одну из составляющих защитной реакции организма 95% людей на планете.

В психологии страх публичных выступлений называется глоссофобией или пейрафобией, точное определение и употребление которых необходимо только в отношении болезненного панического состояния исполнителя. В этом случае, присутствие страха не зависит от кратковременного пребывания на сцене, количества зрителей, или места выступления, а является чувством постоянным, не избирательным в своем проявлении. Его отличие от умеренного сценического волнения заключается в естественности последнего.

Выход на сцену и само выступление в присутствии большой аудитории не всегда приносит желаемый результат и очень часто сопровождается неудачами и промахами. Как правило, проблема заключается в отвлекающих внешних факторах, которыми могут быть, как и сами зрители, так и собственные предубеждения относительно благополучного завершения концертного выступления. Некоторые объясняют это стрессовое состояние недостаточным опытом, отсутствием уверенности в собственных силах, не знанием текста, техническим несовершенством, стремлением к идеальному выступлению, свойственным людям с склонностью к перфекционизму. Конечно, можно не согласиться с общепринятыми суждениями относительно формирования чувства страха, которые скрываются намного глубже и напрямую связаны с устойчивыми индивидуально - психологическими особенностями личности, порой, мешающими объективной самооценке выступления.

В чем же заключается страх публичных выступлений? Как правило, в ощущении неопределенности, ведь предугадать последующее развитие событий невозможно. Вследствие этого, возникает неуверенность, а из неуверенности рождается беспокойство, перерастающее в паническое состояние. Бояться человек начинает именно тогда, когда заканчивается сила его влияния на исход событий. То есть, сковывая себя постоянными мыслями о предстоящей неудаче, артист не может полностью реализовать свои возможности и творческий потенциал. Эстрадные выступления требуют исполнительской уверенности и выносливости, поэтому концентрация и правильное распределение внимания являются составляющими успешного выступления. Другими словами, умение сконцентрироваться на своей игре и отвлечься от всего, что может помешать в исполнении произведения, в целом, сокращает присутствие панического страха. В свою очередь, распределение внимания на несколько поставленных задач в процессе выступления играет немаловажную роль, ведь профессиональное исполнение

– это целый комплекс навыков и умений, опыт, который исполнитель получает при выучивании и «обыгрывании» на сцене каждого произведения.

Г.Нейгауз в книге «Об искусстве фортепианной игры» рассказывает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. А. Гольденвейзер говорит, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов. Как исключением из правил был И. Гофман, которому не было свойственно волнение перед концертом. Так почему же, одному музыканту волнение помогает выступить наиболее ярко и уверенно, добиваясь при этом лучшего контакта с аудиторией, а другому, – из-за природной или приобретенной неуверенности так и не удастся справиться с паническим страхом? Ответ на этот вопрос дать довольно сложно. Возможно, причиной возникновения психологической ограниченности при достижении определенных целей и невозможности получения конкретных результатов, является непродуктивность самоподготовки в вашей профессиональной деятельности (а конкретно музыкальной). Выход из этой ситуации – правильная организация занятий и объективность анализа ошибок. Т.е. основным источником стрессового состояния служит попытка жесткого подавления своих эмоций после концертного выступления. В то же время естественным является ощущение досады в отношении невозможности контролировать свое состояние на публике.

В психологии, есть такое понятие, как фрустрация – определенное состояние, под влиянием которого человек, сталкиваясь с преградами, не может достичь целей и подвергается излишней самокритике, перерастающей из тревоги в раздражительность и даже агрессивность. Очень часто, эти проявления ярко выражены и у артиста, чувствующего ответственность за свое исполнение, неудовлетворенного результатом выступления. У начинающих исполнителей это вызывает тревожное состояние, перерастающее в фобию, навсегда закрывающую дверь на большую сцену. Конечно, у каждого эти проявления выражены в большей или меньшей степени, но в целом, излишняя самокритичность никому не помогала конструктивно оценить ситуацию и справиться с ней, а психологическое давление, поиск причины неудач и внутренний спор с самим собой не искоренял причину срывов.

В этом случае, одним из методов борьбы со страхом является когнитивная терапия, основанная на отслеживании всех своих чувств и

мыслей, т.е. каким образом человек воспринимает информацию, его привычный образ суждений. Создателем этого метода является Аарон Бек (американский психотерапевт, профессор психиатрии Пенсильванского университета), утверждающий, что все психологические проблемы неразрывно связаны с негативным восприятием и оценкой событий реального мира. Целью когнитивной терапии является освобождение от психосоциальных фобий и стереотипности мышления методом толкования различных ситуаций по определенной схеме: внешние факторы и события (наше место в окружающем мире) – когнитивная система (поведение) – интерпретация (человеческие мысли) – эмоциональное состояние.

«Человеческие мысли определяют эмоции, эмоции обуславливают соответствующее поведение, а поведение в свою очередь формирует наше место в окружающем мире». «Дело не в том, что мир плох, а в том, как часто мы видим его таким». - А. Бек [4.1].

А. Бек, наблюдая депрессивных пациентов, выделил основное состояние негативного восприятия ими реальности окружающего мира – отчаяние, основанное на ощущении безысходности, перерастающее в чувство поражения и апатии. Здесь можно провести параллель с негативным опытом выступления на сцене, на основании которого музыкант не сможет забыть ощущение тревоги и нервного напряжения, рисуя каждый раз только негативный предстоящий исход событий концерта. Без сомнения, это способствует снижению чувства собственного достоинства и зарождает ощущение беспомощности. В таких ситуациях, Бек советует терапевтические методы самоконтроля для подавления этих состояний. Среди них – сознательное самонаблюдение (оценка своего поведения и причина его возникновения), попытка устранения симптомов социофобии (когда человек чувствует себя в центре внимания и боится этого) посредством индивидуального аутотренинга, осознание невозможности происшествия неблагоприятных ситуаций в ответственный момент (исключение представления о глобальности проблемы), и, наконец, развитие способности положительного отношения к происходящему. Таким образом, можно наиболее точно оценить свое психологическое состояние, взглянуть на себя со стороны и освободиться от патологической нервозности и страха сценического выступления.

Бесспорно, психологические особенности музыканта - исполнителя являются основными в преодолении страха публичного выступления,

способствующие выходу из состояния панического страха. Но основными составляющими вашего триумфа являются два аспекта – желание и стремление. Если вы поставили перед собой такую цель и настойчиво преодолеваете все трудности на пути к ее достижению, то успех и в итоге долгожданный желаемый результат будут являться спутниками вашей уверенности и стабильности в профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Википедия: Свободная энциклопедия. Страх сцены. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85_%D1%81%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8B
2. Гейвин Х. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
3. Нейгауз Г. Г. «Об искусстве фортепианной игры», М.; Музыка; 1988. – 240 с.
4. Когнитивная терапия Аарона Бека. «Психологос»: Электронная энциклопедия практической психологии. – 2009 - 2016. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/kognitivnaya_terapiya_aarona_beka.
5. Публичное выступление. «Психологос»: Электронная энциклопедия практической психологии. – 2009 - 2016. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/publichnoe_vystuplenie
6. Psychologies.ru: Российский электронный журнал о психологии. Психологические термины. Когнитивная психология. Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/10/kognitivnaya-psihoterapiya/>