

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ВОКАЛИСТА К СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Саргина И.В.

ФБГОУ «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова Минобрнауки России», Москва, Россия (109240, Москва, Верхняя Радищевская улица, дом 16–18), e-mail: muz.mggu@mail.ru; mgoru@mgopu.ru.

В статье рассматривается проблема подготовки вокалиста к эстрадным выступлениям, и раскрываются возможные пути ее решения в профессиональной подготовке вокалиста-исполнителя посредством использования современных технологий. Страх перед выходом на сцену, эстрадное волнение, тревога для большинства исполнителей является непривычной стрессовой ситуацией, препятствующей полноценному художественному исполнению. При работе с вокалистами особое внимание следует уделять формированию умения использовать определённые инновационные технологии. Среди последних акцентируется внимание на копинг-стратегии, направленной на устранение внутриличностного адаптационного конфликта и приспособление исполнителя к различного рода обстоятельствам, а также копинг-ресурсах как средстве формирования умения использовать определенные специфические приемы для преодоления эмоционального стресса. Аргументируется возможность формирования исполнительского поведения в соответствии со стратегией «совладания», что обеспечивает функциональную приспособляемость вокалиста к публичным выступлениям.

Ключевые слова: сценическое выступление, эстрадное волнение, совладающее поведение, психологическая адаптация, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.

KOPING-STRATEGIES AS THE FACTOR OF THE ADAPTATION OF VOCALIST TO THE SITUATION OF THE PUBLIC APPEARANCE

Sargina I.V.

Moscow State Humanitarian University n.a. M.A. Sholokhov, Moscow, Russia (109240, Moscow street Upper Radishchevskaya 16–18), e-mail: muz.mggu@mail.ru; mgopu@mgopu.ru.

The article deals with the problem of singers training for stage performances, it discloses some possible solutions in training singer with the use of modern technology. For most vocalists, fears of going on stage, stage excitement, anxiety are unusual stressful situations, which prevent skilful performance. When working with vocalists, special attention should be paid to developing the ability of using certain innovative technologies. Among the latter we may focus on the coping strategies aimed at addressing the intrapersonal conflict adaptation and the adaptation to different circumstances, and coping resources as a means of forming the ability to use certain specific techniques to overcome emotional stress. The article argues for the possibility of forming the performing behavior in accordance with the strategy of "coping", which provides a functional adaptability of a vocalist to sing in public.

Keywords: stage performance, stage excitement, psychological adjustment, coping behavior, coping strategies, coping resources.

Проблема совершенствования эстрадного мастерства музыкантов-исполнителей является одной из важнейших в исполнительстве, музыкальной педагогике, психологии. Динамичное развитие современного общества детерминирует рост требований к профессиональной подготовке вокалиста-исполнителя, который должен быть готов к постоянному повышению требований к конкурентоспособности, профессиональному росту, самосовершенствованию специалистов.

Формирование психологической адаптации, артистических, эмоционально-регулятивных качеств, способности владеть собой в процессе публичного выступления и

преодолеть эстрадное волнение является основополагающей задачей процесса профессиональной исполнительской подготовки вокалистов.

Вопросам преодоления эстрадного волнения, саморегуляции сценического состояния и самое главное адаптации к ситуации публичного посвящены работы многих величайших представителей психологии художественного творчества, музыкальной психологии и педагогики, теории театральной деятельности. Но до настоящего времени, данная проблема остаётся недостаточно разработанной и систематизированной, односторонне и малоизученной. Конкретные методические и технологические подходы к её решению в специальной литературе не обозначены.

Исследования поведения, которое направлено на преодоление трудностей, в психологии проводится в рамках работ, посвящённых анализу копинг-поведения или копинг-механизмов. Копинг чаще всего рассматривается как индивидуальный способ разрешения соответствующих ситуаций в соответствии с их значимостью в деятельности конкретного человека и его психологическими возможностями [1].

Под копингом имеется в виду постоянно изменяющиеся поведенческие, когнитивные, эмоциональные попытки справиться с индивидуальными внутренними и внешними требованиями, которые как бы входят в конфликт с имеющимися человеческими ресурсами или оцениваются как стресс.

В последние годы растёт число работ, которые посвящены копинг-поведению и психологической защите как доминирующим адаптационным процессам вокалиста. Рассматривая строение защитной системы личности, можно выделить четыре основных уровня, одновременно функционирующих и обоснованно формирующихся в развитии исполнителя.

1. Уровень совладающего поведения. Адаптация осуществляется за счёт осмысления вокалистом возникших трудностей, умений применять стратегии данных действий на практике и использования знаний о том, как следует побороть ситуацию данного типа. Стратегия конкретного решения стоящих перед исполнителем трудностей действует только на этом уровне защиты в сочетании с другими стратегиями.

2. Соматовегетативный. Адаптация на данном уровне реализуется путём автоматических изменений в деятельности различных систем организма.

3. Уровень психологической защиты. Здесь совершается внутриличностная адаптация при помощи включения психологических защитных механизмов, говоря иначе, изменения обычного течения психических процессов. Оберегание сознания вокалиста от травмирующих переживаний позволяет значительно сбавить эмоциональный дискомфорт и внутреннее напряжение.

4. Поведенческий уровень. Адаптация осуществляется вследствие изменений общего рисунка поведения исполнителя, мимики, пантомимики, автоматического изменения характера и объёма общей моторной активности.

Современная концепция стресса и адаптации вокалиста-исполнителя в ситуации публичного выступления разрабатывается в пределах нескольких исследовательских направлений, среди которых можно выделить психологическое, биохимическое, физиологическое направление.

Необходимо отметить, что ситуация публичного выступления для вокалиста стрессовая – это индивидуальный феномен, поскольку определение её сложности определяется самим исполнителем в зависимости от его субъективной значимости, восприятия, оценки и интерпретации.

Переживание данных ситуаций очень часто меняет понимание себя и восприятие действительности. Формы поведения, которые направлены на разрешение стрессовой ситуации, психологическую адаптацию получили название, преодолевающее поведение. Оно обращено на осмысленное разрешение кризиса или конфликта посредством конкретных действий и содержит такие формы поведения, как обращение за помощью, поиск информации, поэтапное решение проблемы.

Копинг-поведение позволяет установить оптимальный способ выражения неблагоприятных эмоций и чувств, которые связаны с кризисом или конфликтом. Деятельность совладания зарождается потребностью человека в установлении равновесия ситуационных и личностных переменных, в снятии «давления» ситуации. Деятельностные начала совладания наблюдаются в мотивированности усилий вокалиста, его осознанности, направляемых вполне определённой для исполнителя целью. Совладание как деятельность носит процессуальный характер, имеет свою динамику внешней и внутренней организации, системные основания, свою структуру.

Следовательно, можно выделить три способа совладания вокалиста со стрессовой ситуацией публичного выступления:

- копинг, ориентированный на эмоции – преодоление стресса, включающее в себя поведенческие, когнитивные усилия, посредством которых исполнитель старается поддержать эффективное равновесие и сократить эмоциональное напряжение;
- копинг, ориентированный на оценку – преодоление стресса, подразумевающее оценку и введение в деятельность определённых стратегий: когнитивная переоценка, логический анализ и др.;
- копинг, ориентированный на проблему – совладание со стрессом, ставящее перед собой задачу трансформировать, уменьшить или устранить причину стресса [5; 6; 8].

В реальной практике широкое распространение получили два ведущих подхода к исследованию преодоления предложенные Фолькманом и Лазарусом: эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный копинг[7].

На психологическую адаптацию к неразрешённому или неразрешимому конфликту, а также к психологическим проблемам, которые появляются в процессе проблемно-ориентированного разрешения конфликта, направлено эмоционально-ориентированное поведение. Рациональное разрешение кризиса или конфликта с помощью конкретных действий позволяет осуществлять проблемно-ориентированное преодолевающее поведение. Оно включает такие модели поведения, как поэтапное решение проблемы, обращение за помощью, поиск информации и т. п. По своим механизмам и целям эмоционально-ориентированный копинг имеет много общего с психологическими защитами. Преодолевающее поведение в меньшей степени основано на изменении результативности или чувств и более осознанно.

Как правило, копинг реализует две основные функции: управление проблемами, вызывающими стресс, и регуляция эмоций.

Исследователи несколько компонентов копинг-процесса:

1. Выбор оптимизированного варианта решения проблемы кризиса и конфликта оценивается как основа приобретения жизненного опыта, изменения к лучшему и источник личностного роста;
2. Формулировка и определение проблемы, отождествление специфических целей;
3. Введение мотивационного и когнитивного компонентов для общения ознакомления, направление в проблеме;
4. Обоснование возможных вариантов решения возникшей проблемы, генерация задач.

Одним из способов адаптации вокалиста к ситуации публичного выступления является использование адаптивных, конструктивных копинг-стратегий. Принято считать, что важнейшей задачей копинг-поведения является такая адаптация исполнителя к требованиям ситуации, которая позволяет ослабить или смягчить условия, овладеть ситуацией, нейтрализовать эмоциональное напряжение и, следовательно, сделать максимально эффективным поиск конструктивного решения.

Внимание к данным стратегиям появилось сравнительно недавно. Научный подход в отношении копинг-стратегий, несмотря на это, уже сформировался. Впервые стратегии преодоления стрессовых ситуаций рассмотрел А. Маслоу [5]. Первая классификация копинг-стратегий принадлежит основоположникам их исследования С. Фолкману и Р. Лазарусу, они считали, что копинг-стратегии – это модели преодоления различных проблем [4; 8].

Доказано, что физическое и психическое состояние вокалиста напрямую связано с выбором копинг-стратегий для преодоления психотравмирующих ситуаций. Низкая восприимчивость к стрессовым ситуациям и привлечение активных поведенческих стратегий содействуют улучшению самочувствия исполнителя. Следует отметить, что попытка избежать проблем и пассивное отношение к ним не уменьшает эмоциональное напряжение, а приводит к нарастанию неблагоприятной симптоматики и его ухудшению.

В применении копинг-технологий существует определённая возрастная динамика. Использование активных проблемосовладающих поведенческих технологий повышается с увеличением возраста. Исследователи определили три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: эмоциональная сфера; поведенческая сфера; когнитивная сфера. Разновидности копинг-стратегий поведения делятся также с учётом степени их адаптивных возможностей: неадаптивные, адаптивные, относительно адаптивные.

Сегодня значительное внимание уделяется и проблеме диагностики и измерения совладающего поведения. Авторы опросников чаще всего исходят из необходимости проанализировать:

- базисные стратегии копинг-поведения (эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции на стресс, объединённые из отдельных ситуационно-специфических копинг-стратегий по принципу активности-пассивности совладания вокалиста со стрессом);
- конкретные, отдельные ситуационные копинг-стратегии;
- базисные копинг-стратегии и отдельные ситуационно-специфические копинг-стратегии, нацеленные на изучение тех и других типов стратегий;
- стратегии, которые разделены по основным сферам психической деятельности.

На основе факторного анализа многообразных копинг-ответов на стресс Дж. Амирхан разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил три группы копинг-стратегий. Это – избегание, разрешение проблем и поиск социальной поддержки. «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из самых удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения личности. Концепция данного опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, формирующиеся у человека в процессе жизни, возможно разделить на три основные группы:

1. Стратегия избегания, при которой личность старается уйти от решения проблем, избежать контакта и конфликта с окружающей действительностью.
2. Стратегия разрешения проблем – активное поведение, в процессе которого актуализируются все личностные ресурсы для поиска возможных способов продуктивного решения проблемы.

3. Стратегия поиска социальной поддержки – активная поведенческая стратегия, в процессе которой личность обращается за поддержкой и помощью к окружающей его среде: педагогу, друзьям, семье.

Одной из основополагающих поведенческих стратегий при формировании псевдосовладающего, дезадаптивного поведения является стратегия избегания. Использование данной стратегии предопределено недостаточностью развития навыков активного разрешения стрессовых ситуаций и личностно-средовых копинг-ресурсов. Вместе с тем она может носить неадекватный либо адекватный характер, это зависит от конкретной стрессовой ситуации, состояния ресурсной системы личности, возрастных особенностей.

В зависимости от сложившейся ситуации, наиболее эффективным является использование всех трёх поведенческих стратегий. В отдельных случаях исполнитель может самостоятельно справиться с возникшими сложностями, в других – он может избежать столкновения с проблемной ситуацией, в-третьих, ему потребуется поддержка окружающих.

Необходимо отметить, что копинг-стратегия вырабатывается сознательно, что в самом широком понимании содержит в себе любые попытки совладать, привыкнуть, преодолеть стрессовые ситуации или уклониться от них. Огромное внимание уделяется взаимосвязи копинг-образований и эмоционального состояния, точнее, как и с какой интенсивностью копинг-стратегия влияет на эмоциональное состояние вокалиста. И наоборот, как эмоциональное состояние в момент возникновения стрессогенной ситуации влияет на формирование копинг-образования. В этой связи копинг-стратегии в основном принимают очертания неэффективных или эффективных, где эффективность означает уменьшение уязвимости к стрессам и повышение эмоциональной устойчивости.

Технологии данного типа предполагают развитие у вокалистов способности активного осмысления своих профессиональных возможностей с целью оценки их эффективности, критического анализа и построения собственного профессионального пути. Это позволит им быстро адаптироваться к различным ситуациям, включая ситуации публичного выступления, постоянно находиться в состоянии творческого поиска, критически мыслить.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2004. – № 4. – С. 58–68.

3. Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психологическая диагностика. Ежеквартальный научно-методический и практический журнал / сост. М.К. Акимова и др. – 2005. – № 2. – С. 65–78.
4. Немыкина И.Н., Саргина И.В. Эстрадная стрессоустойчивость как профессионально-значимое качество вокалиста // Вестник МГГУ им. М.А.Шолохова: Педагогика и психология. – 2013. – 2. – С. 92-97.
5. Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л.Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 426 с.
6. Психология стресса и совладающего поведения в современном Российском обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 241 с.
7. Саргина И.В., Немыкина И.Н. Современные подходы к формированию эстрадной стрессоустойчивости вокалиста-исполнителя // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова: Педагогика и психология. – 2014. – 1. – С. 66-71.
8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Рецензенты:

Немыкина И.Н., д.п.н., профессор, профессор кафедры музыкознания и музыкального образования ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А.Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва;

Рапацкая Л.А., д.п.н., профессор, декан факультета культуры и музыкального искусства ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва.