

УДК 784

СТРЕС. РОЛЬ СТРЕСУ У ВИНИКНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ

Шевченко Н.С., Гроссберг Т.Ю.

Івано-Франківський навчально-науковий інститут мистецтв

У статті розглядається причини виникнення стресу і його вплив на організм та голосовий апарат. Досліджено взаємозв'язок між стресом та виникненням психологічних бар'єрів. Детально описано одну з основних проблем виконавця-глософобію. Описано методи лікування глософобії за допомогою гіпнозу.

Ключові слова: стрес, психологічний бар'єр, глософобія, градаксин, гіпноз.

Постановка проблеми. Проблематика даної реакції організму полягає у недостатньому вивченні даної проблеми та каскаду реакцій, які вона запускає по відношенню до голосового апарату

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Функціональні і органні проблеми голосового апарату розглядають у своїх роботах Герасимова І.Ю., Флейшман А.Н., Извин А.И., Лаврова Е.В., Шидловська Т.А., Косаковський А.Л., А. Тринос, Юрков А.Ю. Вплив нервової системи на голосові розлади відмічаємо у роботах Яхина К.К., Теплова Б.М., Науменко С.И. Лікування за допомогою гіпнозу можна зустріти в роботах Роберте М.Л., Грум Д., Воропаева М.С.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми Практично вивчення даної проблеми допомогло б більш ефективніше коректувати психо-емоційну сферу співака, та розробити алгоритм дій для створення індивідуальних програм по відновленню психологічного здоров'я, а як наслідок і ефективного лікування захворювань голосового апарату.

Мета статті. Головною метою цієї статті є привернення уваги, як викладачів так і медиків, до важливої ролі психо-емоційної сфери у здоров'ї співака.

Виклад основного матеріалу. Голос – це унікальне явище, завдяки якому людина отримує можливість висловлювати свої думки, спілкуватися з оточуючими людьми [6, с. 66]. Голос є про-

дуктом, а не інструментом, злагодженої роботи голосового апарату.

Поширене твердження, що «всі хвороби від нервів». За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язані зі стресом. У співаків практично у 80% випадків причинами захворювань голосового апарату називають порушення психо-емоційної сфери [5, с. 38]. Тривалий розлад голосової функції веде до утруднення міжособистісних відносин, порушення процесу соціальної адаптації, що негативно позначається на загальному розвитку і формуванні особистості. Всі ці фактори запускають каскад реакцій, що в підсумку виражається у виникненні стресу [8, с. 176].

Що ж таке стрес?

У перекладі з англійської мови «стрес» означає тиск, натяг, зусилля, а також зовнішній вплив, що створює цей стан. Тобто до стресу може призводити будь-який фактор зовнішнього середовища, який наш організм вважатиме негативним подразником. Також внутрішні переживання викликані навіть незначними явищами в нашому житті можуть призвести до стресу.

У літературу з медицини та психології слово «стрес» потрапило більше півстоліття тому. У 1936 році в журналі «Nature», в розділі «Листи до редактора», було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє під назвою «Синдром, що викликається різними пошкоджуючими агентами» [7, с. 44]. Сельє виділив три стадії стресу.

Перша – реакція тривоги, що виражається у мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає стадія опору, коли організму вдається (за рахунок попередньої мобілізації) успішно впоратися із зовнішніми впливами. У цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – виснаження [12, с. 83].

Регуляцію роботи внутрішніх органів процесів обміну, кровообігу, травлення, дихання, виділення здійснює вегетативна нервова система. Діяльність вегетативної нервової системи направлена на збереження сталість внутрішнього середовища – гомеостазу. Стрес викликає, перш за все, активацію симпатичної нервової системи. Така активація відбувається рефлексорно при будь-якому емоційному збудженні, необов'язково негативному. Однак саме по собі подібне порушення ще не дає хвороботворної дії, оскільки резерви медіаторів у нервових закінченнях при тривалому подразненні швидко виснажуються. Для розвитку стресу необхідне включення головної фізіологічної і біохімічної ланки стресу – «реакції боротьби або втечі». При такій реакції відбувається рефлексорна активація кори надниркових залоз і «вторинні» потужний викид у кров адреналіну і «нордреналіну». Стан, що виникає при підвищенні рівня вмісту цих речовин в крові схоже з станом збудження під впливом зовнішніх емоційних подразників: підвищується артеріальний тиск, можливі напади запаморочення, «блукаючі» біль у шиї та спині, постійні або приступоподібні головні болі, тремтіння в руках, звужуються судини, частішає пульс і дихання, підвищується рівень холестерину. Часте

повторення цих реакцій може призвести до розвитку гіпертонії, виразки шлунку та іншим уражень внутрішніх органів [7, с. 65].

Знаючи просту аксіому, що при негативних емоціях і стресах організм включає захисні механізми, в числі яких, скорочення, зажимання, м'язів, ми можемо відчувати ці процеси і в голосовому апараті. Найчастіше робота голосового апарату в умовах стресу, що вже розвинувся призводить до найпоширеніших проблем дисфонії і афонії, що в свою чергу, при подальшому навантаженні на голосовий апарат веде до вузликів на зв'язках, чи крововиливів у товщу голосових зв'язок.

У виникненні та перебігу стресу виявляються три взаємодіючих ланки:

1) оцінка стресогенної події, в якій нерідко стикаються емоції і розум; 2) фізіологічні та біохімічні реакції на саму подію і на її оцінку; 3) дії, поведінкової реакції, спрямовані на усунення причин і наслідків стресу і мають на меті уникнути її в майбутньому [9, с. 23].

Якщо ж захисні заходи не приймаються або виявляються недостатніми, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності, відчаю, то на фоні цих станів виникають психологічний бар'єр [12, с. 97].

Психологічним бар'єром називають психічний стан, який виявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих чи ін-ших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єру полягає у посиленні негативних переживань і установок – сорому, почуття вини, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням [10, с. 56].

Проблема подолання психологічних бар'єрів особистості актуальна. Так, до-слідник психологічних аспектів творчості Г.И. Антонов, виокремлює декілька психологічних бар'єрів. Це насамперед бар'єр відсутності віри у власні сили, в можливість розв'язати творчу задачу. Це комплексний бар'єр, що складається з таких більш дрібних як: бар'єр гіперскладності, коли людина схильна переоцінювати об'єктивну складність задачі; боязнь авторитетів, думки своїх керівників; зміцнення у суспільстві різних забобонів і "принципів неможливості".

Одним із основних психологічних станів для співака можна назвати глософобію, або страх сцени [2, с. 7]. Як показує клінічна практика, передумовами до тривожно-фобічних розладів виступають вроджені особливості нервової системи і успадкованих високий рівень тривожності особистості. До набутих негативних факторів відносять особливу особисту конституцію, при якій домінуючими рисами і властивостями виступають недовірливість, вразливість, нерішучість індивіда, відсутність у нього впевненості у власних силах. Як відзначають багато авторів, домінуючим фактором, визначальним специфіку психічного стану вокаліста на сцені, є виконувана ним музика (А.В. Алексеев, Л.А. Баренбойм, С.І. Науменко та ін). Багато музикантів – виконавці трактують психічний стан на сцені як стан роздвоєння, як синтез натхнення і контролю, стихійного і свідомого (П.І. Чайковський, В.І. Качалов, І.Н. Певцов, Г.М. Коган) [2, с. 9].

Страх сцени є різновидом емоційних станів, і причини його появи залежать від особистості виконавця і від впливу на нього створеної ситуації.

А.Г. Ананьев виділив три групи внутрішніх причин (збудників) емоційних психологічних станів. Відповідно до його концепції про людину як особистість і суб'єкт діяльності виділяють:

1. Функціональні причини, зумовлені особливостями психофізіологічної реактивності, нейродинаміки, темпераменту.

2. Мотиваційні і характерологічні, пов'язані з розвитком особистості (потреби, відносини, ідеали, установки, ціннісні орієнтації, смаки).

3. Операційні – похідні діяльності, праці (рівень майстерності і розвитку спеціальних здібностей, досвід, тренуваність, підготовленість) [1, с. 57].

Одну з головних причин, пов'язаних з операційним компонентом стану, вдало висловив Н.А. Римський-Корсаков: “воно обернено пропорційно ступеню підготовки”. Дійсно, багато дослідників підкреслюють, що передконцертна впевненість завжди знаходиться в прямій залежності від ступеня тренуваності, навичок, рівня підготовки. А.П. Щапов справедливо зазначає, що «руйнівню дію на творчу настройку саме стан неспокою і невпевненості, а не тільки шореткість гри, якої при хорошій мобілізації уваги може і не бути”. Г.М. Коган приходить до висновку, що головною причиною хвилювання на сцені є неадекватна самооцінка виконавця: недооцінка свого обдарування, що формує невпевненість як рису характеру або переоцінка власних здібностей. С. Савшинський пише, що хвилювання видатних музикантів-виконавців пов'язано з почуттям професійної відповідальності перед слухачами.

Симптоми глоссофобії досить схожі на симптоми звичайного стресу, описаного вище. Характерними симптомами ж є: відчуття спраги, тремор в голосі, емоційний ступор, афонія, мимовільний сечопуск [8, с. 283].

Подолання психологічних бар'єрів у творчій діяльності, на думку Я.О. Пономарьова та Т.В. Кудрявцева, передбачає не тільки пошук алгоритму, що веде до створення нового, але й застосування системи заходів, що попереджають помилки інерції мислення, руйнують шаблонні принципи та рутинні прийоми. Медикаментозно можна використовувати препарати, які мають седативну дію, такі як валеріана, персен, седасен в поєднанні з міорелаксантами. В останній час в практиці знайшов застосування «денний» транквілізатор грандаксин, який використовується з метою нормалізації вегетативних розладів. Грандаксин – діюча речовина тофізопам, що відноситься до транквілізаторів-анксиолітиків. При цьому препарат не викликає міорелаксації та седативного ефекту. Препарат регулює психовегетативні реакції, а також має помірну психостимулюючу активність. Використовується грандаксин для лікування слабких психіатричних розладів, які характеризуються напруженням, вегетативними порушеннями, слабким та помірним відчуттям тривоги, відсутністю мотивації, втомлюваністю, апатією, не активністю внаслідок невротиз (особливо виснажуючий невроз), реактивною депресією, неврастенією [4, с. 70].

Крім медикаментозної терапії, що має на увазі прийом сильних фармакологічних препаратів, які крім блага завдають колосальної шкоди організму, існують два адекватних способу вирішення проблеми глоссофобії. Перший варіант – використовувати психотерапевтичні техніки, орієнтовані на усунення раціонального компонента страху. Шля-

хом психологічного освіти і навчання індивід починає розуміти походження своїх негативних відчуттів. Починаючи від нетривалих виступів в колі близьких людей, поступово збільшуючи тривалість своїх виступів і розширюючи число слухачів, у співака зменшується інтенсивність неприємних фізіологічних симптомів. Він стає здатним тримати під контролем власні емоції і керувати поведінкою. Тобто за своєю суттю психотерапевтичні техніки є методом поступового «привчання» хворого до зіткнення зі своїм об'єктом тривоги, в результаті чого страх зменшує свої розміри [11, с. 127]. Однак такий варіант не гарантує повне позбавлення індивіда від нав'язливого страху, оскільки техніки психотерапії впливають на свідомість особистості і не можуть вплинути на несвідому сферу. А саме підсвідомість – хранитель життєвих програм особистості, керуючий мисленням і поведінкою. Тому для повного звільнення від глоссофобії необхідно впливати безпосередньо на підсвідомість.

На сьогоднішній день відкрити доступ до таких глибинних відділів психіки здатні тільки техніки гіпнозу. Ефективність гіпнозу заснована на двох феноменах:

- на перебуванні клієнта в трансі – сприятливому і цілощому стані, при якому стабілізується діяльність всіх систем організму і стимулюється процес самовідновлення органів;

- на проведенні навіювання – вербальних конструкцій, націлених на виявлення природи глоссофобії і мотивацію особистості для змін деструктивних компонентів мислення. В результаті сеансів гіпнозу сфера підсвідомості звільняється від нав'язаних механізмів “захисту”, психоемоційне поле особистості очищається від ірраціональних страхів, і людина просто перестає відчувати алогічну тривогу. Особлива перевага гіпнозу – досягнення стійких результатів, тобто після усунення страху перед виступами, людині не загрожує набутти нового ворога, або стати жертвою депресій. Ще одна перевага технік гіпнозу – комфортність маніпуляцій: персона не піддатлива жодному зовнішньому насильству, і у неї немає необхідності примушувати себе діяти проти своїх відчуттів. Сеанси гіпнозу – безпечні і приємні, атравматичні і ефективні, доказами чого є визнання методу в наукових колах, як самого дієвого варіанта для позбавлення від тривожно-фобічних розладів. Не менша вигода гіпнозу в тому, що замість витрачання ресурси на логічне придушення страху зусиллями волі, співак може направити життєву енергію в позитивне русло – на самовдосконалення, розкриття власного потенціалу, розвиток нових здібностей [3, с. 481].

Висновки і пропозиції. Підсумовуючи все вищеприписане ми можемо зробити висновок, що для правильного і довготривалого функціонування голосового апарату співака потрібно стежити не тільки за своїм фізичним здоров'ям, а й за психологічним.

Для студентів у інститутах та консерваторіях потрібно розробити програму занять, яка допоможе правильно мотивувати їх до навчання і нормалізувати емоційну сферу. Це потрібно для гармонійного творчого розвитку і поступового прогресу їх як співаків. Також потрібно ввести кабінет фоніатрії та лор-захворювань, що допоможе негайно реагувати на проблеми студентів, які пов'язані з порушенням роботи голосового апарату, так як це було в консерваторіях.

Список літератури:

1. Анিকেєва З.И., Анিকেєв Ф.М., Плешков В.Ф. Клініка и лечение нарушения голоса у вокалистов / З.И. Анিকেєва, Ф.М. Анিকেєв, В.Ф. Плешков. – М.: 1995. – 57 с.
2. Бочкарёв Л.Л. «Психология музыкальной деятельности». – М.: Изд. дом «Классика-XXI», 2006. – 7, 9 с.
3. Василенко Ю.С. Голос. Фонологические аспекты / Ю.С. Василенко. – М.: Энергоиздат, 2002. – 481 с.
4. Герасимова И.Ю. Вегетокоррекция в комплексном лечении рецидивирующих нарушений голоса / И.Ю. Герасимова, Е.М. Зеленкин, Н.В. Мингалев // Вест. Росс. отоларингология. 2009. – № 2. – 70 с.
5. Дружинин В.Н. «Психология общих способностей». – М., 1993. – 38 с.
6. Данилова О.Н. «Музыкальный мир личности». М., 1993. – 66 с.
7. Левитов Н.Д. «О психических состояниях человека». М., 1964. – 44, 65 с.
8. Максимов И. Фонология / И. Максимов. – М.: Медицина, 1987. – 176, 283 с.
9. Науменко С.И. «Индивидуально-психологические особенности музыкальности». – Вопр. психол., № 5, 1981. – 23 с.
10. Петрушин В.А. «Музыкальная психология». М.: Валдос, 1997. – 56 с.
11. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов / Л. Работнов. – М.-Л.: Госмузиздат, 1932. – 127 с.
12. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – в кн.: «Проблемы индивидуальных различий». М., 1947. – 83, 97 с.

Шевченко Н.С., Гроссберг Т.Ю.

Ивано-Франковский учебно-научный институт искусств

СТРЕСС. РОЛЬ СТРЕССА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ**Аннотация**

В статье рассматриваются причины возникновения стресса и его влияние на организм и голосовой аппарат. Исследована взаимосвязь между стрессом и возникновением психологических барьеров. Подробно описано одну из основных проблем исполнителя глософобия. Описаны методы лечения глософобии с помощью гипноза.

Ключевые слова: стресс, психологический барьер, глософобия, градаксин, гипноз.

Shevchenko N.S., Hrossberh T.Yu.

Ivano-Frankivsk Educational and Scientific Institute of Arts

STRESS. THE ROLE OF STRESS IN THE EMERGENCE OF PSYCHOLOGICAL BARRIERS**Summary**

The article considers the causes of stress and its impact on the body and the vocal system. The relationship between stress and occurrence of psychological barriers is investigated. A detailed description of one of the main problems of the artist of the philosophy of philosophy. The methods of treatment of hypoplasia with hypnosis are described.

Keywords: stress, psychological barrier, glosophobia, gradaksin, hypnosis.