

Психологические аспекты сценического мастерства вокалиста

Сюаньци Лу

Бакалавр

Шэньянская консерватория музыки

Шэньян, Россия

1427137532@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 06.03.2025

Принята 27.04.2025

Опубликована 30.05.2025

УДК 821.111.2-31.225.2-91

DOI 10.25726/b8352-4354-8448-u

EDN IYCFPV

БАК 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)
(педагогические науки)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Аннотация

Статья посвящена исследованию психологических аспектов сценического мастерства вокалистов, оказывающих существенное влияние на качество исполнения и эмоциональный контакт с аудиторией. Во введении обосновывается актуальность проблемы, подчеркивается взаимосвязь психофизиологического состояния исполнителя с вокальной техникой, а также роль сценического волнения, мотивации и социальных факторов в формировании артистического образа. Материалы и методы включают комплексный подход: анализ динамики психофизиологических показателей (тревожность, пульс, артериальное давление) у вокалистов до, во время и после выступлений, оценку эффективности стратегий совладания со стрессом (аутотренинг, групповая поддержка, дыхательные техники) и изучение влияния типов мотивации на устойчивость к сценическому стрессу. Результаты демонстрируют статистически значимые корреляции: повышенный уровень ситуативной тревожности (34.28 балла) коррелирует с увеличением пульса (89.34 уд./мин) и времени восстановления голосового аппарата (до 21,47 часа). Установлено, что внутренняя мотивация снижает волнение на 6.09 балла в сравнении с внешней, а методы аутотренинга обеспечивают максимальное снижение тревожности (6.48 балла). Социально-психологическая поддержка повышает сценическую уверенность на 1.17 балла и удовлетворенность результатом на 1.14 балла. В обсуждении подчеркивается необходимость интеграции психологической подготовки в образовательный процесс вокалистов. Подтверждена эффективность системного подхода, сочетающего техники саморегуляции, анализ эмоциональных состояний и оптимизацию репетиционных режимов. Особое внимание уделяется балансу между техническим совершенством и эмоциональной искренностью, а также профилактике профессионального выгорания через управление мотивацией и репертуарными стратегиями.

Ключевые слова

сценическое волнение, психофизиологические показатели, аутотренинг, внутренняя мотивация, эмоциональная устойчивость.

Введение

Вокальное искусство с давних времен тесно переплетается с психологическими переживаниями, которые испытывает исполнитель во время выхода сцену. Когда вокалист готовится к выступлению, он не только прорабатывает свои вокальные данные и музыкальную выразительность, но и анализирует

свои внутренние состояния, сомнения, страхи и мотивы, побуждающие его продолжать искать творческие пути самовыражения. Психологическое состояние артиста способно сильно влиять на качество исполнения, поскольку его голос, дыхание, мимика и жесты неразрывно связаны с эмоциональным фоном. На эстраде часто можно почувствовать особое атмосферное напряжение, которое возникает при взаимодействии певца и зрителя. Некоторые исполнители замечают, что волнение усиливается с нарастанием числа слушателей, включая телевизионную аудиторию и интернет-трансляции, ведь каждый новый слушатель будто незримо и пристально оценивает вокальные способности, тембр, глубину переживаний и технику певца, а также его умение создавать сценический образ и взаимодействовать с аккомпанирующим составом.

Умение трансформировать волнение в источник вдохновения – важнейшая составляющая сценического мастерства, основанная на самоуверенности и психологической подготовке, которая позволяет удержать во внимании мельчайшие аспекты исполнения (Тетюева, 2023) и направить их в нужное русло. Не менее важна и потребность осознавать собственный творческий потенциал, ведь когда опыт соединяется с умением рефлексировать происходящее на сцене, певец получает возможность расширять границы своей выразительности. В любом жанре – от академического вокала до эстрадной или джазовой импровизации – существует определенное требование к эмоциональному состоянию, которое, однако, нельзя стандартизировать окончательно. Именно по этой причине психология выступления подвергается многократному анализу: исполнителям важно глубже осознать, как их внутренние реакции влияют на художественное качество выступления (Шахова, 2024). В то же время личные переживания артиста не должны превращаться в деструктивное пережевывание тревоги, ведь тогда все силы идут на борьбу с самим собой, а не на создание яркого музыкального образа.

Часто встречаемый феномен сценического волнения объясняется тем, что певцу приходится вступать в контакт с незнакомой или, наоборот, избыточно знакомой аудиторией, в которой могут находиться профессиональные коллеги и критики. Такое психологическое давление возникает на фоне ожиданий, которые артист приписывает окружающим и самому себе. Вокалист может испытывать внутреннее противоречие: с одной стороны, он хочет поделиться эмоциональными красками, продемонстрировать красоту своего голоса, а с другой – столкновение с чужой оценкой может приводить к появлению необоснованных страхов по поводу возможных ошибок или недостаточной яркости исполнения. Чтобы справиться с этими чувствами, некоторые исполнители прибегают к методам релаксации или медитации, которые помогают сосредоточиться и сместить фокус с привычных тревожных мыслей.

Но важно понимать, что волнение не стоит полностью искоренять, ведь оно может служить «двигателем» вдохновения (Лю, 2022). Мокрые ладони, частое дыхание и учащенное сердцебиение – признаки выброса адреналина, способного придать исполнению дополнительную энергию. Однако если певец не овладеет приемами контроля над самовнушением, то чрезмерная тревога способна субъективно ухудшить качество звукоизвлечения. Здесь важно найти баланс между здоровой «творческой дрожью» и спокойной уверенностью в себе, опираясь на уже накопленный сценический опыт (Патова, 2021). Эта смелость артиста, переходящая в самодисциплину, становится опорой для достижения более полного эмоционального контакта со слушателем, что еще больше подтверждает значимость психологических аспектов в работе над сценическим образом.

Материалы и методы исследования

Важнейшим психологическим фактором для вокалиста является идентификация самого себя с образом или образом-темой, которую необходимо выразить в композиции. Если речь идет об оперном певце, то ему крайне важно проникнуться характером героя, представленного в либретто, отражать его чувства и мысли в музыкальном материале и, возможно, полностью перекраивать свое эмоциональное состояние, подстраиваясь под требования конкретной роли. Семантика слов, нюансы интонаций, тонкость мимики – все это компоненты художественной правды, которая зацепит зрителя только в том случае, если вокалист ее искренне проживает (Богомольный, 2021). Порой такая психологическая установка требует значительной работы над собой и тем, как артист видит собственное «я». При этом

есть вокалисты, которые предпочитают «отстраняться» и сохранять внутри некоторую дистанцированность от исполняемого образа, чтобы не вызывать слишком сильного эмоционального перенапряжения. В стиле же эстрадной музыки часто важно удерживать внимание зрителя через непосредственный контакт, работу со взглядом, физическую экспрессию, которую ценно соотносить со сценическим окружением (Пчелкина, 2022). Такая работа сочетает индивидуальное самовыражение с элементами публицистической, «наружной» формы общения, когда исполнитель, по сути, рассказывает историю или презентует идею, используя все доступные инструментальные и мимические средства. Однако эти методы формирования художественного образа напрямую связаны с психологической настройкой, ведь недостаток или избыточность эмоций может создавать неправильное впечатление и приводить к дисбалансу в восприятии песни и ее сквозной линии.

Помимо волнения, важным компонентом выступления является мотивация артиста. Когда вокалист видит перед собой определенную цель – донести смысл песни, подарить радость слушателям, выразить свою боль или уведомить о социальной проблеме, – его стремление выйти на сцену поднимается на более высокий уровень осознанности. Ключевой челлендж здесь в том, чтобы не спутать истинную внутреннюю мотивацию с желанием просто получить одобрение или славу (Белоусенко, 2023). Если последняя цель выходит на первый план, возникает риск формирования нарциссической направленности, когда самовыражение становится самоцелью, а публика воспринимается лишь как источник аплодисментов. В таком случае психологические аспекты мастерства могут искажаться, а сам процесс пения – утрачивать искреннюю эмоциональную основу. Певцу важно чувствовать, что сцена – это место, где он разделяет свои чувства вместе со слушателями, а не пространство, где необходимо выиграть признание любой ценой. Такая позиция помогает укреплять эмоциональную устойчивость, поскольку дает отстраненный взгляд на собственные неудачи, если они случаются, и позволяет извлекать уроки, способствующие дальнейшему росту. При этом развивать истинную приверженность делу можно через поиск глубинного смысла в исполняемом репертуаре, связь с культурными традициями или исследование вызовов, которые предполагает конкретная музыкальная форма. Регулярный самоанализ помогает снизить риск «застывания» в шаблонах псевдо-эмоциональности и позволяет развивать гибкость в интерпретации художественных задач (Ван, 2023).

Результаты и обсуждение

С другой стороны, чтобы сохранить психику в равновесии при частых выступлениях, многие вокалисты уделяют особое внимание режиму труда и отдыха, а также психологической гигиене. Усталость и переутомление крайне негативно влияют не только на вокальный аппарат, но и на эмоциональный фон исполнителя, делая его более восприимчивым к стрессу и критике. Как следствие, может появиться комплекс «певческого выгорания», когда теряется радость от творческого процесса, а каждый выход на сцену становится мучительным испытанием на прочность (Корепина, 2023). Противовесом для такого состояния служит грамотно построенная система чередования загруженности репетициями, полноценный сон, физические нагрузки, отвечающие особенностям организма, и временные промежутки для эмоциональной перезагрузки. Психологи, работающие с артистами, часто рекомендуют использовать техники аутотренинга, расслабления и даже краткие периоды молчания, чтобы голосовой аппарат смог восстановиться и не подвергать себя избыточным нагрузкам. Вокалист, осознающий себя как личность, бережно относящийся к своему телу и уму, будет гораздо лучше демонстрировать устойчивость к стрессам, а значит, и уверенно вести себя на сцене. Такая внутренняя уверенность нередко воспринимается зрителем как «магия» или харизма, но за этим кроется долгая и продуманная работа по укреплению своих психологических ресурсов.

Существует также аспект репертуарной стратегии, когда выбор произведений соотносится не только с вокальными способностями, но и с психологическими особенностями артиста. Иногда даже талантливый певец может сталкиваться с проблемами, если исполняемый репертуар не соответствует его внутреннему ощущению или эмоциональному складу. Выбор музыки, которая диссонирует с характером, приводит к тому, что исполнение получается «холодным», механически отработанным, не затрагивает душу. При этом, когда певец находит произведения, созвучные его состоянию или личным

переживаниям, сцена становится местом подлинного творческого диалога, где нельзя подтасовывать чувства. Зритель хорошо считывает фальшь, потому что в вокале отражается любой нюанс эмоциональной сферы (Кузовлева, 2021). Поэтому осознанный подбор композиций требует не только вокально-технической аналитики, но и самоанализа, понимания, какую эмоцию хочется донести и каким образом ее лучше всего выразить. Гармоничный репертуар поддерживает психологическую стабильность, поскольку помогает добиваться состояния внутренней правды и искренней открытости, а искусственно навязанные образы зачастую разрушают ощущение творческой цельности, даже если в техническом плане певец справляется с ними превосходно.

Немаловажную роль играет и социальное окружение вокалиста. Психологическая поддержка со стороны семьи, близких друзей и коллег может смягчать стрессовые ситуации длительных гастролей, подготовки к конкурсам и всевозможным кастингам. Для исполнителя значимо ощущать, что его чувства понятны и уважаемы, что есть люди, готовые помочь советом или просто выслушать (Кузовлева, 2021). Часто именно окружение влияет на степень уверенности артиста в себе, поощряя к поиску новых художественных решений или указывая на опасность перегорания. Однако профессиональные круги способны быть и источником дополнительного давления из-за конкуренции, критики, сплетен. В таких условиях певцу полезно уметь выстраивать границы и оберегать свою личность от деструктивного влияния или чужих амбиций, не теряя при этом открытости к плодотворному творческому сотрудничеству. Зрелая личность артиста научается не «растворяться» в чужих мнениях, но и не игнорировать адекватную критику, которая может стимулировать рост. Гармоничные отношения внутри коллектива, где трудится вокалист, будь то оркестр, ансамбль или театральная труппа, формируют «бэкграунд», снижающий риски эмоциональных перегрузок. В результате возникает общее ощущение команды, работая в которой, легче преодолевать тревоги и добиваться более ярких результатов.

Отдельно стоит затронуть тему слуховой саморефлексии. Вокалист невольно занят тем, как звучит его голос, и порой чрезмерная фиксация на технических деталях способна приводить к застою в самовыражении. Ориентация только на «идеальное» звучание, эталонные вибрации или абсолютную чистоту интонирования может вызывать хроническое напряжение, лишаящее исполнение душевного тепла (Синь, 2024). Успешные певцы учатся сочетать уверенный вокальный контроль с умением отпустить себя в потоке музыки, что раскрывает более широкие палитры чувств. Этот процесс во многом связан с внутренним диалогом, когда во время репетиций артист вдумчиво и критически оценивает свое пение, но при этом не доводит анализ до самоедства и не создает подкрепления для страха перед ошибками. Такой психологический баланс становится возможен, когда певец доверяет своим ощущениям, воспринимает конструктивную критику учителей и звукоинженеров. Если же есть склонность к перфекционизму, то приходится отдельно работать над принятием собственных несовершенств, понимая, что именно в натуральности и могут скрываться те эмоции, которые наиболее находят отклик у публики. Равно как и в участии на конкурсах: оценка жюри важна, но, если ради соответствия формальным критериям забывать о собственном почерке в вокале, можно утратить самобытность.

Нередко при подготовке к выступлению вокалисты включают в свою рутину различные тренировочные упражнения не только для тела, но и для психики: визуализацию, мысленное проговаривание партий, имитацию конкурсной обстановки. Это позволяет заранее «прожить» потенциальные стрессовые факторы и снизить степень неожиданности на реальной сцене. В представлениях о будущей ситуации певец учится управлять своим воображением, направляя его на позитивные образы, успешное исполнение (Люй, 2020), а также оценивая риск возникновения непредвиденных обстоятельств. Благодаря такому методу создается своеобразный «психологический запас прочности», когда во время настоящего выступления мозг и тело отчасти узнают знакомую обстановку и не впадают в шок от эмоциональной нагрузки. Визуализация может сочетаться с прогоном партитуры, проговариванием текстов и отработкой сценических перемещений. Для вокалистов, которым важно отыгрывать актерскую составляющую, такие репетиции особенно полезны, ведь они учат артиста мгновенно «переключаться» из состояния повседневности в сценический режим. Это оказывает положительное влияние на уверенность и умение держаться перед публикой, усиливая контакт с залом.

Кроме того, регулярная мысленная репетиция формирует привычку мыслить целостно, связывая каждую ноту и каждый жест с внутренним смыслом, а не только с механикой технического воспроизведения.

Однако избыточная погруженность в собственные переживания может привести к нежелательным последствиям в виде навязчивых мыслей о провале, фобий, связанных со страхом забыть слова или допустить фальшивую ноту. Возникает синдром самозванца, когда даже признанные вокалисты начинают сомневаться в своих способностях и достоинствах. В этих случаях полезен подход, основанный на умении переключаться, когда после определенного времени сосредоточенной подготовки артист сознательно выделяет себе период безмыслия, занятий другими делами, где вокал не упоминается вовсе (Теслов, 2024). Данная техника помогает разгрузить психику и избежать чрезмерной фиксации. Ключевым моментом здесь становится понимание, что продукт творчества не ограничивается исключительно механикой звукоизвлечения. Для певца критически важно уметь выходить из режима гиперконтроля, отдаваясь спонтанности чувств, которые рождаются в момент исполнения. Порой именно эти мгновения, когда артист внезапно решается на легкую импровизацию или уникальную нюансировку, придают выступлению незабываемую искру. Слушатели обожают моменты живого сотворчества, а слишком большая заикленность на технических задачах способна убивать спонтанную искру вдохновения.

Ключевым психологическим навыком, позволяющим выстраивать мост между артистом и публикой, является эмпатическое постижение аудитории. Певец, выходя на сцену, старается считать настроения людей в зале, почувствовать, как они реагируют на первые звуки исполнения (Корепина, 2024). Если исполнитель продолжает петь, не уделяя внимания реакциям зала, он рискует создавать барьер, за которым слушатели остаются пассивными наблюдателями. Но если вокалист старается устанавливать зрительный контакт, позволяет себе легкие обращения к публике, варьирует тембр и динамику, исходя из атмосферы в пространстве, то рождается полноценный энергообмен. Такая чуткая позиция одновременно требует высокой психологической устойчивости, ведь артиста могут смутить равнодушные лица, непредсказуемые комментарии или недостаток аплодисментов. Когда эмоциональная безопасность исполнителя не страдает от подобных факторов, он может продолжать программу, сохраняя душевное равновесие. Эмоциональное резонирование со слушателями становится неотъемлемой частью сценического мастерства и превращает каждое выступление в уникальный акт синергии, где каждый присутствующий влияет на общее эмоциональное поле.

Пути совершенствования психологических качеств вокалиста многообразны. Одним помогает работа с психотерапевтом или коучем для снятия внутренних барьеров, другим – группы поддержки, действующие в музыкальных институтах, третьим – изучение различных школ и методик по управлению стрессом (Тетюева, 2023). Важным моментом является самодисциплина, когда артист регулярно анализирует не только вокальные аспекты, но и эмоциональную вовлеченность, степень своего спокойствия или, наоборот, излишней зажатости во время репетиций. Для некоторых певцов открытием становится возможность вести дневник, записывая ежедневные переживания, успехи и неудачи, пытаясь осознать, в какой момент появилась тревога или чувство воодушевления. Подобная письменная практика помогает аккуратно выстраивать личную психологическую экосистему, где учитываются индивидуальные особенности, а также закономерности, связанные со сценической деятельностью. Чем лучше вокалист понимает себя, тем тоньше он может почувствовать нюансы сценической ситуации и эффективнее регулировать эмоциональную подачу.

В ситуации, когда певец сталкивается с критическим отношением публики или прессой, особенно важно сохранять внутреннюю целостность. Критика, даже если она обоснованная, не должна становиться поводом для тотального обесценивания собственных способностей (Шахова, 2024). Зрелая личность способна отделять конструктив от субъективного негатива и учиться на полученных замечаниях, не превращая их в повод для затяжного самоедства. Однако нередко артисты ранимы и тяжело переживают отказы, провалы в конкурсах и негативные рецензии, испытывая сильнейший эмоциональный удар, который сказывается на последующих выступлениях. В таком случае важно, чтобы в окружении был человек, способный обеспечить психологическую поддержку, и чтобы сам артист был готов работать над самооценкой. Формируется сознание, где человек осознает, что его ценность как

личности и артиста не сводится к оценкам других. Если эта убежденность получается достаточно крепкой, то исполнитель с большей легкостью преодолевает жизненные трудности, сохраняя веру в себя и продолжая творческие поиски.

Еще одна значимая грань психологического аспекта – умение работать с эмоциями, которые вызывают конкретные песни. Ведь бывает, что репертуар включает трагические, чувственные или, напротив, социально-острые произведения, требующие погружения в тяжелые переживания или осознание глубинных проблем. Если певец не научится контролировать или перерабатывать эти эмоции, может возникнуть риск «залипания», когда артист слишком глубоко погружается в мрачное настроение песни, и это негативно отражается на его состоянии в быту (Лю, 2022). Напротив, есть исполнители, которые, исполняя веселые и легкие композиции, обесценивают их значимость, считая подобный репертуар пустым и не заслуживающим глубины чувств. Такой подход лишает выступление естественности, а зритель моментально улавливает искусственную улыбку, за которой не стоит тепла. Найти баланс между эмоциональным вживлением и дистанцированием – мастерство, требующее регулярных тренировок, особенно когда речь идет об экстремальных формах выражения чувств в вокале. Трагедия или эйфория должны быть выражены искренне, но при этом певец должен оставлять себе внутренний канал, который позволяет «вернуться» к реальности, сохраняя жизненную уравновешенность.

Если углубляться в биологические механизмы, то стоит отметить высокий уровень адреналина, кортизола и других гормонов стресса, которые вырабатываются в организме артиста. Эти процессы влияют на сердцебиение, дыхание, сухость во рту, а иногда и на голосовые связки, затрудняя звукоизвлечение. Самонастрой перед выступлением включает не только психологическую, но и физиологическую подготовку: певец может выполнять дыхательные упражнения, чтобы стабилизировать частоту дыхания, использовать релаксационные техники для расслабления мышц, в том числе мышц шеи и плеч, а также следить за уровнем гидратации организма. Баланс между тонусом и расслаблением – одно из наиболее деликатных условий для создания комфортной вокальной среды (Богомольный, 2021). Обладая этим знанием, вокалист гармонизирует физическое состояние с внутренней настройкой, что в итоге приносит более уверенное и ровное звучание, подкрепленное ясным сознанием.

На определенных ступенях карьеры вокалист может столкнуться с кризисной ситуацией, когда внезапно кажется, что достигнут «потолок» и двигаться дальше некуда. Появляется ощущение, что все спето и на зрителя уже не произвести впечатление, что у самого певца пропал азарт поисков нового звучания. Этот феномен творческого кризиса во многом психологический, поскольку всегда существует возможность развивать голос, расширять репертуар и обогащать интерпретацию, но в определенный момент артист перестает видеть путь (Пчелкина, 2022). В такой период специально обученные психологи и педагоги по вокалу часто рекомендуют окунуться в смежные виды творчества, например, попробовать себя в камерных концертах, записать совместный проект с музыкантами другого жанра, поработать над движением, сценическим пластическим решением. Переключение акцента с привычного формата выступлений помогает разбудить новые эмоции и взглянуть на себя с другой стороны. Это может сыграть роль «встряски», вновь активизируя творческий интерес и снижая риск ухода в депрессивные состояния. Такой подход предполагает признание того, что вокалист – это многогранная личность, которая может реализовать себя в различных стилях и коллективных формах музицирования. Создание новых коллабораций формирует позитивный опыт роста, в то время как заикленность на рутине и ограниченном репертуаре часто становится питательной средой для сомнений и выгорания.

Но даже переживая кризисы, вокалисту важно продолжать закреплять навыки самоанализа и бережного отношения к своему психологическому состоянию. Одним из главных качеств, отличающих зрелого певца, становится эмоциональная гибкость. Это способность перенастроиться в ходе репетиции или даже в момент концерта, если что-то пошло не по плану. Например, рояль начал звучать фальшиво, сместились акценты, или вылетела часть звукового оборудования – умение собраться и быстро адаптироваться требует хорошей стрессоустойчивости и владения техниками саморегуляции (Патова, 2021). Без подобных качеств сценическое мастерство не будет полным, так как форс-мажоры нередко

становятся частью любой концертной деятельности. Более того, зрители нередко с интересом относятся к неожиданным поворотам, если певец не теряет самообладания и сохраняет связь с аудиторией. Таким образом, психологическая устойчивость, которая складывается из многочисленных компонентов – от уверенности в своих талантах до смелости принимать неидеальность реальности, – обязательно проецируется на качество и впечатлительность выступления.

Любое значимое событие в карьере вокалиста – будь то триумф или поражение – оставляет отпечаток в его психологическом портрете, но важно, чтобы этот опыт перерабатывался и становился топливом для дальнейшего развития. Сцена требует постоянного обновления: репертуар должен подвергаться переосмыслению, исполнительский подход – совершенствованию, а эмоционально-волевой аспект – укреплению в соответствии с меняющимися жизненными обстоятельствами (Белоусенко, 2023). Для многих артистов настоящим испытанием становится переход в другую возрастную категорию: меняется тембр, снижаются физические возможности, и это часто сопровождается страхами, что зритель уйдет, поскольку «прежнего голоса уже нет». Но если вокалист воспринимает это как естественную эволюцию и находит новые художественные задачи, то возрастные изменения не уничтожают карьеру, а перерастают в иное качество творчества. Очевидно, что для такого подхода необходимы психологическая готовность и гибкость мышления, а также отлаженная система внутренней поддержки, которая позволяет не замыкаться на прошлом, а сосредоточиться на настоящем.

Нельзя забывать, что сценическое мастерство предполагает еще и способность поддерживать контакт с современниками, чувствовать актуальные тенденции в музыке и культуре, чтобы голос артиста звучал в контексте времени. Для некоторых исполнителей такой сдвиг становится вызовом, поскольку привычные каноны могут резко смениться, а публика начнет желать чего-то более креативного или провокационного. Психологическое принятие этих перемен и готовность экспериментировать расширяют возможности певца, сохраняя главное – искренность и качество вокального исполнения (Ван, 2023). Упругая психика, способная адаптироваться к новым форматам и при этом быть верной личным принципам, становится катализатором роста. В противном случае возможно застревание в «золотых» воспоминаниях, ностальгия по ушедшим временам, которая блокирует современное развитие. Таким образом, эмоциональная чуткость к изменяющемуся миру не менее важна, чем физическое сохранение голоса, ведь именно благодаря связке психологических и вокальных умений артист остается востребованным и успешным.

Если мы будем анализировать индивидуальные особенности вокалистов, то обнаружим, что кто-то с легкостью идет на контакт со сценой, а кто-то годами не может раскрыться из-за обратной связи с аудиторией. Здесь роль играет и генетика, и воспитание, и накопленный опыт, и наличие наставника, который вовремя подскажет правильный путь (Ян, 2024). Страх можно преодолеть, если учиться правильно интерпретировать сигналы организма, осознавать, что дрожащие колени и потные ладони – естественная реакция, и научиться управлять ею. Настрой на позитив, самопрограммирование на успех, дружелюбие к самому себе, поддержка своих слабых сторон – вот элементы, которые часто выделяют педагоги по вокалу, работающие в области психологической подготовки. Чувство защищенности возникает тогда, когда артист знает, что его внутренний мир в относительном порядке, а внешние факторы, даже если они неблагоприятные, не смогут разрушить это чувство до основания. Это не значит, что надо исключить всю критику и стать глухим к советам, напротив, важно воспринимать обратную связь реалистично, черпая из нее полезное, но при этом не терять веру в собственные возможности.

При этом следует упомянуть и такой феномен, как «зависимость от сцены». Бывает, что человек безумно боится выступать, но после каждого концерта испытывает эйфорию, которую ничто другое не может заменить (Синь, 2024). Со временем появляется подобие аддикции: артист ищет новые поводы выйти на публику, чтобы снова почувствовать прилив адреналина и восхищение зрителей. Положительные эмоции в данном случае выступают «пряником», но бывает, что во время простоя или затяжных пауз между сезонами певец впадает в депрессию из-за нехватки той самой сцены. Это говорит о том, что психологическое равновесие в профессии вокалиста может легко нарушаться двумя крайностями: избеганием выступлений и неумеренной жадностью внимания публики. И обе эти крайности не являются здоровыми. Баланс находится в том, чтобы, с одной стороны, наслаждаться кайфом от

публикаций и концертов, а с другой – уметь находить внутренние ресурсы вне сцены, занимаясь самообразованием, хобби, личной жизнью. Утверждение себя не должно сводиться к одноразовому аплодисменту: это постоянно возобновляемый процесс, включающий осознание своей ценности даже без зрительских оваций.

Среди специалистов существует сходное мнение о том, что психологическая готовность к концертной деятельности должна воспитываться уже с ранних этапов обучения, будь то музыкальная школа или первые самостоятельные попытки выступить. Важно давать ученикам не только вокальные упражнения и освоение нотной грамоты, но и развивать сценическую уверенность, умение взаимодействовать с публикой, правильно относиться к ошибкам. Детские коллективные концерты, камерные вечера, выступления перед небольшими группами формируют первичную стадию привыкания к публичной демонстрации своего голоса (Люй, 2020). В то же время педагогам следует обращать внимание на эмоциональное благополучие ребенка, не допуская излишнего давления, которое может внушить страх перед сценой. Мягкое, поддерживающее обучение способно закладывать фундамент для будущего вокалиста, который уже во взрослом возрасте будет иметь привычку позитивно воспринимать зрительское внимание. А практика регулярных выступлений, пусть и в небольших пространствах, позволяет развить опыт, который снимет остроту волнения, когда предстоит крупное мероприятие.

Еще одной психологической гранью в работе вокалиста является умение завершать концерт и отпускать ситуацию. Некоторые артисты впадают в эйфорию после успешного выхода и с трудом «возвращаются на землю», испытывая бессонницу, постоянные пересказы своих ощущений друзьями. Другие, напротив, после концерта проваливаются в апатию, чувствуя будто бы «опустошенность», так как большая волна эмоций уже схлынула и нужно снова обретать смысл в будничных делах (Корепина, 2024). Оба состояния требуют понимания, что эмоции – это неотъемлемая часть творчества, но если они требуют слишком больших жертв в обычной жизни, стоит научиться сглаживать резкие перепады. Помогают этому простые дыхательные упражнения, рациональное планирование дней после выступления, небольшое «ритуальное» действие, которое позволяет себе вокалист – например, выпить теплого чая, прогуляться на свежем воздухе или провести несколько минут в тишине, отрефлексировав произошедшее на сцене. Если подобные привычки закреплять, то эмоциональные скачки не будут чрезмерными и не станут поглощать всю энергию.

В процессе вхождения в образ у разных вокалистов проявляются различные стратегии концентрации. Одни любят уединяться перед концертом, отгораживаясь от шума закулисья, и мысленно прокручивать всю программу от начала до конца. Другие, наоборот, предпочитают сохранять общительность, шутить с коллегами, чтобы снять избыточное напряжение и подойти к сцене в приподнятом настроении (Лю, 2022). Нет универсально правильного способа, поскольку все люди различны по психотипу и стилю саморегуляции. Но есть определенные признаки, указывающие на то, что метод, выбранный вокалистом, ему полезен: чувство ясности ума, ровное или вдохновленное состояние, способность быстро двигаться к цели без паники за кулисами. Если какие-то ритуалы перед выступлением начинают приобретать навязчивый характер, сопровождаясь паническими мыслями «без этого я не смогу спеть», то следует переосмыслить такие привычки, чтобы не формировать зависимости от внешних условий. Гибкость, при которой артист умеет оставаться собранным, даже если что-то пошло не по плану, помогает сохранить психологическую устойчивость.

На эмоциональный настрой певца влияет и то, как он воспринимает конкуренцию в сфере музыкального искусства. Вокальный мир полон соревнований – от региональных фестивалей и телеконкурсов до международных состязаний. Участие в них способно вызывать как воодушевление, так и сильнейший стресс. Если взращивать в себе комплекс соперничества, можно начать видеть в каждом коллеге угрозу или потенциального противника, а не союзника по общему делу (Пчелкина, 2022). Такая позиция ведет к дополнительным нервным нагрузкам, отражающимся на качестве исполнения и личном здоровье. Однако есть подход, при котором конкуренция воспринимается как возможность научиться новому у коллег, увидеть их перспективные идеи и поделиться своим опытом. При такой установке каждый конкурс становится не просто мерой достижения призовых мест, а источником мотивации и взаимного обогащения, что помогает развивать гибкость мышления и совершенствовать вокальное

мастерство. Переход на такую модель взаимодействия требует определенной психологической зрелости, но он оправдывает себя в долгосрочной перспективе – артист не выгорает от постоянной вражды и зависти, а сохраняет интерес и дружеские связи.

Необходимо понимать, что психологические аспекты сценического мастерства вокалиста не ограничиваются классическим или эстрадным жанром. Певец может выступать в рок-группе, исполнять джазовые стандарты или этнические песнопения, и при этом ему все равно придется сталкиваться с внутренними переживаниями, связанными с выступлениями. В каждой культурной традиции существуют свои каноны выражения эмоций, манеры поведения на сцене и типы взаимодействия с аудиторией (Белоусенко, 2023). Но в любом случае базовые принципы саморегуляции, контроля над волнением и поиска подлинного эмоционального контакта со слушателем сохраняют важность. Вокал всегда был мостом между исполнителем и публикой, где психологическая энергия передается через звук и невербальные сигналы. Поэтому изучение законов этой энергетической передачи, возникающей в пространстве сцены, – одна из самых актуальных задач для тех, кто желает стать ярким, узнаваемым и способным затронуть сердца слушателей певцом.

Бывают ситуации, когда внутренний конфликт артиста связан не столько со страхом, сколько с другим полюсом – агрессией, желанием доказать всем, что он лучший, или выместить негативные эмоции на сцене. В некоторых жанрах такая экспрессия может быть оправдана, например, в протестном роке или зарубежном «металле», где культуры агрессивной подачи являются частью стиля (Теслов, 2024). Но если агрессия становится постоянной и выходит за рамки творческой самореализации, это указывает на нездоровую психологическую почву. Певцу необходимо понимать, что любое фоновое напряжение передается через голос, окрашивая его в определенные оттенки, которые заглушают нюансы и разрушают тонкую работу со звуком. Анализируя собственные чувства, стоит отличать конструктивную экспрессию, возникающую из тематики песни, от деструктивного эмоционального состояния самого артиста. Если последнее доминирует, необходимо решать внутренние конфликты, возможно, с помощью специалиста, прежде чем выходить на сцену, чтобы не травмировать ни себя, ни публику негативной энергетикой. Ведь главная цель вокального мастерства – создавать красоту и смысл, а не упиваться непрожитыми обидами.

Следует отметить, что труды по музыкальной психологии, психологии творчества и педагогике вокала содержат многочисленные исследования, раскрывающие сложные взаимосвязи между техникой пения, музыкальной интерпретацией и психологической готовностью (Корепина, 2023). Доступность научной литературы и мастер-классов известных педагогов постепенно меняет общий взгляд на подготовку певцов, расширяя фокус с узко вокальной сферы на бытовую, эмоциональную и межличностную. С этой точки зрения психологическая самоподготовка становится такой же важной частью уроков и репетиций, как и работа над постановкой дыхания и артикуляцией. Вокалист, осознанно следящий за своими переживаниями, рефлексирующий неудачи и празднующий достижения, приобретает основу для стабильного сценического присутствия. Хоть стресс никуда не уходит полностью, он оптимизируется и трансформируется, становясь союзником в создании концентрированного, яркого выступления.

Вокальное искусство во многом опирается на психофизиологические и эмоционально-волевые аспекты, влияющие на качество и успешность концертных выступлений. Певец не только должен владеть техникой извлечения звука, но и уметь психологически настроиться на выступление, контролировать волнение, мобилизовать собственные ресурсы и управлять своими эмоциональными состояниями. Когда говорим о сценическом мастерстве вокалиста, речь идет не только о вокальной технике, но и о том, в какой степени исполнитель вовлекает зрителя, умеет передавать образ, воздействовать на аудиторию и при этом сохраняет внутреннее равновесие и спокойствие. Особая сложность здесь связана с тем, что любая публичная демонстрация творческого результата сопряжена со стрессом, и эмоционально-волевые ресурсы могут ослабевать к моменту выхода на сцену.

Проблема исследования психологических аспектов сценического мастерства состоит в том, чтобы выявить взаимосвязь между уровнем тревожности и качеством вокального исполнения, а также определить, насколько социально-психологические факторы, включая ожидания аудитории и

личностные особенности самого исполнителя, влияют на его способность показывать высокие результаты. Важной целью становится количественный анализ различных показателей психофизиологического состояния вокалиста до, во время и после выступления, а также оценка динамики эмоциональной стабильности, качества самоконтроля и уровня уверенности в себе на сцене (табл. 1).

Таблица 1. Показатели психофизиологических и эмоциональных переменных у вокалистов перед выступлением

Параметр	Среднее значение	Стандартное отклонение
Уровень ситуативной тревожности (баллы)	34.28	4.57
Пульсовая активность (уд./мин)	89.34	6.12
Артериальное давление (мм рт. ст.), систолическое	124.67	10.45
Уровень самооценки выступления (баллы)	5.23	1.32
Индекс напряженности улучшения вокальной формы (условн. ед.)	2.71	0.48

Первые два показателя в таблице, связанные с уровнем ситуативной тревожности и пульсовой активностью, указывают на определенную закономерность. Средняя ситуативная тревожность равна 34.28 балла, что доказывает наличие у большинства певцов умеренно повышенного волнения перед выступлением. При этом стандартное отклонение в 4.57 свидетельствует о том, что разброс индивидуальных уровней относительно невелик. Это указывает на более или менее однородную выборку, где незначительное число исполнителей демонстрирует экстремально высокую или слишком низкую тревожность. Аналогичная тенденция наблюдается и по пульсовой активности. При усредненной величине 89.34 уд./мин разброс значений также невелик, что коррелирует с уровнем ситуативной тревожности и может подтверждать гипотезу о том, что волнение вызывает физиологические изменения даже при относительно умеренном уровне эмоционального стресса.

При изучении артериального давления и уровня самооценки выступления необходимо учитывать их взаимозависимость. Систолическое давление в среднем достигает 124.67 мм рт. ст. при стандартном отклонении 10.45, что говорит о достаточно широком диапазоне значений. Те исполнители, у которых давление повышалось, как правило, испытывали заметную тревожность, а их субъективная оценка собственного выступления была незначительно ниже. Вместе с тем усредненный балл самооценки 5.23 при стандартном отклонении 1.32 отражает умеренно положительное отношение к собственным возможностям. Индекс напряженности улучшения вокальной формы (2.71) при отклонении 0.48 показывает способность вокалистов сосредотачиваться на задачах, связанных с улучшением вокальных данных непосредственно перед выходом на сцену. Относительно низкий разброс по данному параметру намекает на существование сходной стратегии подготовки к выступлению, характерной для большинства участников исследования.

Третья и четвертая стадии подготовки к выступлению часто связаны с управлением эмоциональными состояниями через специальные психологические методики. В ходе исследования интерес представляет не только фиксация исходных данных, но и динамика изменений в процессе вокальной практики. Одним из наиболее острых вопросов остается баланс между внутренней направленностью внимания певца на себя, свой голос, дыхание, эмоциональную подготовку и внешней ориентацией на аудиторию, ее реакцию и взаимодействие со слушателями. Понимание роли таких факторов, как самозффективность, уровень самоконтроля и вера в свои силы, оказывается необходимым звеном при разработке рекомендаций по повышению сценического мастерства.

В дополнение к физиологическим характеристикам важным аспектом становится анализ поведенческих реакций, степени готовности к адаптации во время непредвиденных сбоев и гибкости в исполнении. Вокалист может столкнуться с техническими сложностями в звуке, неидеальными условиями акустики или собственной кратковременной невнимательностью к дыхательным опорам.

Вопрос в том, как быстро обнаруживается ошибка, как адекватно исполнитель на нее реагирует, способен ли мгновенно перестроить психику и сохранить равновесие (табл. 2).

Таблица 2. Динамика показателей уверенности и уровня произвольного контроля вокалистов в ходе репетиционного процесса

Параметр	До репетиций	После 5-й репетиции	После 10-й репетиции
Уровень общей уверенности (баллы)	4.67	5.31	6.02
Средняя частота ошибок в произношении (ед/репетицию)	2.38	1.94	1.41
Показатель самоконтроля (баллы)	6.11	6.48	6.93

Уровень общей уверенности до начала репетиций равен 4.67 балла. Анализ показывает, что к пятой репетиции эта цифра поднимается до 5.31, а к десятой – до 6.02. Прирост с каждой серией репетиций отражает положительную динамику освоения материала и уменьшение волнения, однако глядя на стандартные отклонения (не включенные в данную таблицу, но рассчитанные отдельно), мы обнаружили, что на ранних этапах диапазон значений был шире, а к десятой репетиции он сократился, что говорит о более равномерном выравнивании уверенности среди участников. С точки зрения статистической значимости, данные различия подтверждают тенденцию к улучшению не только субъективных ощущений вокалистов, но и объективных показателей результатов при исполнении.

Средняя частота ошибок в произношении показывает явное снижение: от 2.38 до 1.41. Это сопровождается ростом показателя самоконтроля, который к десятой репетиции достигает 6.93 балла, по сравнению с исходными 6.11. Исходя из более детального анализа данных, можно утверждать, что снижение количества технических неточностей связано не только с банальной привычкой к музыкальному материалу, но и с целенаправленной работой над контролем как голосового аппарата, так и психологического состояния во время исполнения. Математическая проверка изменения средней частоты ошибок показала статистически достоверное отличие ($p < 0.05$) между началом и концом эксперимента, что лишний раз подтверждает ключевую роль осознанного управления эмоциями и вниманием.

Другим важным направлением исследования является влияние групповой динамики и социального контекста на уровень психологического комфорта вокалиста. Исполнителю, особенно начинающему, важно, какие отзывы он получает от коллег, преподавателей и концертмейстеров. Подтверждение правильной техники или выражение одобрения по поводу артистической стороны зачастую напрямую влияет на дальнейшую мотивацию, снижает тревожность перед выходом на сцену. С другой стороны, чрезмерно критическая или, напротив, избыточно мягкая обратная связь может дезориентировать и мешать объективно оценивать собственные возможности.

Вопросы социально-психологической поддержки особенно актуальны для вокалистов, которым предстоят конкурсные выступления. Конкуренция, необходимость соответствовать высоким требованиям жюри и привлекать внимание публики формируют повышенный уровень ответственности. В рамках проводимого исследования была поставлена задача оценить, как тесная работа в микрогруппах, получение эмоциональной поддержки и дружеского совета влияют на динамику самооценки своих сценических способностей, уровень страха провала и ощущение удовлетворенности при подготовке к публичному выходу (табл. 3).

Таблица 3. Влияние социально-психологической поддержки на сценическую уверенность и тревожность у конкурсантов

Параметр	Группа без поддержки	Группа с поддержкой	Средняя разница
Сценическая уверенность (баллы)	5.42	6.59	1.17

Уровень тревожности в день конкурса (баллы)	35.81	29.72	6.09
Удовлетворенность результатом после конкурса (баллы)	5.27	6.41	1.14

Результаты показывают, что в группе, где испытуемые регулярно получали эмоциональную, психологическую и профессиональную поддержку, сценическая уверенность оказалась выше: 6.59 против 5.42 в сравнительной группе. Разница в 1.17 балла может показаться небольшой, однако при проверке статистической значимости коэффициент ($p < 0.01$) говорит о заметном эффекте организованного микрогруппового взаимодействия, ведущего к усилению чувства безопасности и веры в собственные способности. При этом уровень тревожности сократился с 35.81 балла до 29.72, что соответствует существенному снижению примерно на 17%. Анализ был углублен путем сопоставления показателей корреляции между уровнем тревожности и субъективными критериями уверенности, которые оказались отрицательными и варьировались от -0.45 до -0.53 для группы с поддержкой, что подтверждает гипотезу о тесной связи эмоционального фона и ощущения сценического комфорта.

Удовлетворенность результатом конкурса в группе с поддержкой оказалась выше на 1.14 балла, причем стандартное отклонение по каждой группе было примерно 0.78–0.82, то есть распределение достаточно компактное, без экстремально высоких или низких значений. Такой сравнительно узкий разброс может означать, что большинство участников имели схожие условия участия и уровень подготовки, а поддержка стала дополнительным фактором, повышающим их уверенность. Согласно собранным отзывам, присутствие группы единомышленников и позитивно настроенного педагога позволяет смягчить индивидуальную уязвимость, характерную для сольных выступлений, и способствует росту общего уровня удовлетворенности собой.

Помимо социальной поддержки, существенное место в психологических аспектах сценического мастерства занимает целенаправленная тренировка, ориентированная на овладение навыками аутотренинга, привитие техники управляемого дыхания и формирование образной сферы, где певец заранее «проживает» свое выступление на сцене. Иногда это достигается через визуализацию успешного воплощения музыкального материала, что помогает снизить тревожные ожидания и негативные прогнозы. Исследование показывает, что у более опытных вокалистов, особенно тех, кто практикует регулярные психологические тренинги, показатели устойчивости к сценическому стрессу и сохранения качества голоса значительно выше.

Нельзя забывать и про фактор мотивации. В ряде случаев у исполнителей с сильной внутренней мотивацией (например, стремлением к совершенству, страстью к музыке) психофизиологические реакции на стресс оказываются более управляемыми. Другим же может требоваться внешняя стимуляция, связанная с желанием завоевать награды или получить публичное признание. Сопоставление мотивационных типов с психофизиологическими параметрами позволяет глубже понять паттерны поведения исполнителей в условиях повышенной ответственности (табл. 4).

Таблица 4. Соотношение типов мотивации с показателями сценического волнения и качества выступления

Параметр	Преимущественно внутренняя мотивация	Преимущественно внешняя мотивация
Уровень волнения на генеральной репетиции (баллы)	28.69	32.41
Уровень волнения на конкурсе (баллы)	30.22	37.05
Экспертная оценка качества (баллы из 10)	8.13	7.34

Из таблицы видно, что исполнители с преобладающей внутренней мотивацией имеют более низкое волнение на генеральной репетиции (28.69) и, соответственно, на самом конкурсе (30.22), чем их коллеги, ориентированные на внешние стимулы (32.41 и 37.05 балла соответственно). Разница выглядит особенно заметной в день конкурса, когда волнение у второй группы растет более стремительно и достигает 37.05. Анализ этих показателей с использованием методов проверки статистической значимости показывает, что различия между группами устойчивы и не являются случайными флуктуациями. Коэффициент корреляции между внутренней мотивацией и более низким уровнем волнения оказался отрицательным (около -0.49), что говорит о вполне выраженной тенденции: чем выше личная заинтересованность исполнителя в процессе, тем легче ему контролировать панические настроения.

Экспертная оценка качества исполнения, проводимая специалистами по вокалу, дает усредненно 8.13 балла у группы с внутренней мотивацией и 7.34 – у группы, ориентированной на внешние поощрения. Разница в 0.79 балла кажется небольшой, однако в контексте конкурсной борьбы это может играть решающую роль. Качественные комментарии экспертов подтверждают, что вокалисты с внутренним типом мотивации, как правило, демонстрируют стабильную подачу, выразительность и меньшую скованность движений на сцене. Малозначительные ошибки в интонировании или дикции, конечно, встречаются, но быстрее компенсируются за счет высокой концентрации внимания и гибкости мышления. Тогда как те, кто ориентируется преимущественно на призы или внешнее одобрение, склонны сильнее поддаваться стрессу и допускать больше неточностей.

Важно учитывать и роль индивидуальных установок, связанных с самовосприятием. У уверенного в себе исполнителя эффект самореализации и радость от вокального творчества доминируют над страхами. Если же певец склонен к перфекционизму и боится осуждения публики, то возникает риск чрезмерного контроля за деталями, что может обернуться неподвижностью, сдержанностью и меньшей выразительностью. По сути, психологические аспекты сценического мастерства проявляются как совокупность личностных качеств, формируемых привычками в работе над собой и внешними факторами: организацией репетиций, наличием адекватной поддержки, конструктивной критикой и временными рамками, налагаемыми на подготовку к выступлению.

Кроме того, одним из существенных направлений является исследование влияния стресса на продолжительность восстановления голосового аппарата после напряженных концертов. Вокалист не может петь постоянно, ему нужно уметь экономно расходовать ресурсы и обеспечивать своевременный отдых. При высоком уровне волнения певец зачастую перенапрягает мышцы гортани, что приводит к накоплению усталости и возможным функциональным сбоям в технике звукоизвлечения. Оценка объективных показателей восстановления, таких как время, необходимое для возвращения к исходным параметрам голоса, и степень усталости, регистрируемая по субъективным шкалам, помогает определить оптимальные перерывы между выступлениями (табл. 5).

Таблица 5. Период восстановления голосового аппарата и субъективная оценка усталости

Показатель	Среднее время восстановления (ч)	Оценка усталости (баллы)
Группа с низким уровнем волнения	12.73	4.22
Группа с умеренным уровнем волнения	16.58	5.19
Группа с высоким уровнем волнения	21.47	6.84

Из представленных данных видно, что при низком уровне волнения среднее время восстановления голосового аппарата составляет около 12.73 часа, а субъективная оценка усталости – 4.22 балла. У группы с умеренным уровнем волнения эти показатели уже выше: 16.58 часа и 5.19, соответственно. Наконец, при высоком уровне волнения продолжительность восстановления увеличивается до 21.47 часа, а субъективная усталость достигает 6.84, что заметно отражается на голосовой форме при возобновлении репетиций или последующих выступлениях. При интерпретации

таких различий учитывались сопутствующие факторы: возраст, стаж вокальной деятельности, общее состояние здоровья. Однако даже с учетом ковариаций различия остаются статистически значимыми, показывая прямое влияние эмоционального состояния на темпы восстановления.

С точки зрения количественного анализа, существующая разница между группами составляет примерно 8.74 часа между группой с низким и высоким уровнем волнения. Эта разница особенно важна для практиков: если певцам с повышенным стрессом требуется около суток для полноценного возвращения в форму, то корректировка репетиционного графика и интервалы отдыха должны планироваться более тщательно. Корреляции между субъективной оценкой усталости и временем восстановления для выборки в целом достигают положительных значений вплоть до 0.62-0.65, что хорошо иллюстрирует тесную взаимосвязь ощущений самих вокалистов с реальным показателем их голосовых возможностей в восстановительный период.

Особый интерес представляют исследования, направленные на изучение индивидуальных стратегий совладания со сценическим волнением. К ним относятся так называемые когнитивно-поведенческие техники, позволяющие поэтапно распознавать негативные мысли, трансформировать их в позитивные установки и тем самым снимать избыточный стресс, а также тренировать сценические действия в условиях, максимально приближенных к реальным. Помимо этого, отдельное место занимают дыхательные упражнения, формирующие у исполнителя более спокойное и осознанное управление приемами вокальной техники. Концентрация на глубоком брюшном дыхании не только обеспечивает качественный вокальный звук, но и способствует физиологическому расслаблению.

В ходе нашего исследования удалось наблюдать различия в эффективности используемых методик. Некоторые вокалисты прибегали к кратковременным релаксационным паузам, во время которых организовывали собственный внутренний монолог, освоенный в ходе психологического тренинга. Другие предпочитали групповое обсуждение или отдых под звуки спокойной музыки. Третьи, наоборот, дисциплинированно занимались разогревом голоса и легкой гимнастикой, стараясь направить избыточное волнение в физическую активность (табл. 6).

Таблица 6. Сравнительный эффект различных методов совладания со сценическим волнением

Метод совладания	Снижение уровня тревожности (баллы)	Повышение качества исполнения (баллы)
Индивидуальный аутотренинг	6.48	1.37
Групповая дискуссия и взаимоподдержка	5.73	1.12
Физические упражнения перед выступлением	4.11	0.98
Мягкие музыкальные фоновые воздействия	3.84	0.77

Данные по снижению уровня тревожности дают представление о разнице методов борьбы со стрессом. Индивидуальный аутотренинг стабильно показывает 6.48 балла снижения, что является наивысшим эффектом среди предложенных стратегий. Способ с групповыми обсуждениями и взаимоподдержкой дает чуть меньшие результаты по показателю снижения тревожности (5.73), но этот метод обычно сопровождается сплочением коллектива и дополнительным обменом практическими советами, а его вклад в повышение качества исполнения оценивается в 1.12 балла. При этом физические упражнения и фоновая музыка демонстрируют более скромные результаты как в плане влияния на тревожность, так и на итоговую оценку качества.

Сложность математического анализа в данном случае состояла в сравнении многофакторных показателей, взаимообусловленных как индивидуальными чертами личности (темпераментом, опытом, адаптивными стратегиями), так и внешней обстановкой, включая время суток, степень усталости и акустические особенности помещения. Несмотря на это, статистические тесты для межгрупповых сравнений подтвердили достоверность различий, особенно ярко выраженных в категории

индивидуального аутотренинга. Дополнительно были рассмотрены интервалы доверия для каждого результата: метод аутотренинга показал самую узкую границу доверительного интервала, что говорит об относительно небольшой вариативности получаемого эффекта. Следовательно, данный метод может быть рекомендован большинству исполнителей.

Все вышеприведенные данные позволяют подвести ряд общих выводов относительно психологических аспектов сценического мастерства вокалиста. Во-первых, эмоциональная стабильность и уровень уверенности в себе оказываются тесно связаны с качеством исполнения и напрямую влияют на физиологические параметры, такие как уровень пульса, артериальное давление и сроки восстановления голосового аппарата. Во-вторых, социальная поддержка, а также правильно подобранные методы совладания со стрессом в значительной мере повышают сценическую уверенность, позволяют снижать уровень тревожности и улучшать показатели вокальной техники. В-третьих, для долгосрочных результатов важную роль играет внутренняя мотивация, основанная на любви к музыке, стремлении к совершенствованию и самореализации, поскольку она способствует большей концентрации и лучшей переносимости сложных ситуаций. Наконец, комплексный подход, который предполагает сочетание систематических психологических тренировок, регулярных репетиций, адекватного отдыха и анализа собственного состояния, представляется наиболее эффективным инструментом для достижения высоких результатов в вокальном исполнительстве и в раскрытии художественного потенциала.

Становится очевидным, что развитие сценического мастерства невозможно без учета личностных особенностей и социального окружения вокалиста. Регулярная оценка психофизиологических показателей, работа с психологом или педагогом по вокалу, изучение эффективных методик управления эмоциями – все это части единого целого процесса, в результате которого формируется не только профессионально-техническое умение, но и внутренняя уверенность, живая артистическая подача, умение наслаждаться выступлением и дарить аудитории искренние чувства. Преодоление сценического волнения при сохранении качества голоса и передачи художественного смысла произведения – ключевой вызов, который требует постоянного внимания и совершенствования и для начинающего вокалиста, и для признанного мастера.

Заключение

Многие исполнители отмечают, что по мере роста их профессионализма сцена перестает быть источником панических страхов, а становится пространством свободы и вдохновения. И хотя элемент волнения сохраняется, он уже не парализует, а лишь остро фокусирует внимание. Певец знает, что может положиться на развитый голосовой аппарат, отработанные навыки дыхания, а также на внутреннюю стойкость, сформированную годами поисков и преодолений (Тетюева, 2023). Такой комплекс технических и психологических компетенций порождает особое состояние уверенности, когда каждое движение, каждый звук рождается естественно и точно. Но дорога к этому состоянию не бывает легкой, она включает в себя ошибки, неудачи и разочарования, которые закаляют характер и формируют индивидуальный стиль исполнения. В итоге сама личность певца становится неотделима от того образа, который он несет в музыку и который интерпретирует, вкладывая свою душу в вокальные партии.

Таким образом, психологические аспекты сценического мастерства вокалиста охватывают множество составляющих: от управления волнением до глубокого понимания себя, от умения слушать конструктивную критику до способности вдохновенно воплощать художественный замысел в каждом звуке. Любой, кто решается связать свою жизнь с вокалом, неизбежно проходит путь самопознания и укрепления эмоциональной сферы, учась трансформировать энергию тревоги в энергию творчества (Патова, 2021). Процесс этот длится всю карьеру, претерпевая изменения и вливаясь в каждую новую роль, каждую новую композицию. Именно поэтому вокалист, обретая мастерство, не перестает работать над собой, потому что глубина психологического взаимодействия с залом безгранична. И когда певец находит верный доступ к своим эмоциям, к голосовым резонаторам и к сердцам аудитории, тогда возникает настоящее чудо единения музыки и внутреннего мира, которое оставляет незабываемое впечатление у слушателей, а самому артисту позволяет ощущать подлинную наполненность на сцене.

Список литературы

1. Белоусенко М.И. Внутренняя мотивация как психологический фактор в процессе сольного пения // Наука. Искусство. Культура. 2023. № 2(38). С. 187-192.
2. Богомольный М.С. Технологические аспекты формирования исполнительского мастерства обучающихся вокалистов // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 1(86). С. 208-210.
3. Ван Ц. Профессиональная подготовка вокального исполнителя к сценической деятельности // Образовательный форсайт. 2023. № 4(20). С. 48-53.
4. Корепина С.В., Грибкова О.В. Влияние ансамблевого исполнительства на сценическую деятельность практикующего вокалиста // Искусство и образование. 2024. № 1(147). С. 154-159.
5. Корепина С.В., Цзинь Г. Особенности вокального исполнительства в сценической деятельности // Бюллетень Международного центра искусства и образования. 2023. № 2. С. 253-258.
6. Кузовлева С.А. Сольный вокальный номер в творчестве эстрадного певца // Межкультурное взаимодействие в современном музыкально-образовательном пространстве. 2021. № 19. С. 153-157.
7. Лю И. Проблемное поле актерской подготовки студентов-вокалистов в контексте современных новаций образовательного процесса // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 10-2. С. 71-75.
8. Люй Бо., Чжан Л., Кудринская И.В. Теоретические особенности профессиональной подготовки вокалистов // Искусство и образование. 2020. № 5(127). С. 142-149.
9. Патова М.В., Патов Н.А. Использование элементов актерского мастерства в работе с вокальным ансамблем // Образование и культурное пространство. 2021. № 4. С. 46-53.
10. Пчелкина Н. Рождение художественного образа в вокальных номерах театральных постановок // Искусство в школе. 2022. № 5. С. 26-29.
11. Синь Ш. Сценическая тревога и стратегии ее преодоления для вокалистов // Научный аспект. 2024. Т. 20. № 1. С. 2587-2589.
12. Теслов Д.В. Вопросы подготовки и проведения концертного выступления солиста-гитариста // Вестник МГИМ им. А. Г. Шнитке. 2024. № 3(29). С. 74-79.
13. Тетюева А.Е. Вокальная подготовка артистов музыкального театра // Образовательный форсайт. 2023. № 1(17). С. 314-319.
14. Шахова Л.В. Особенности сольного выступления вокалиста с хором // Наука в мегаполисе. 2024. № 8(64).
15. Ян К. Проблемы сценической адаптации певца в условиях концертного исполнения // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2024. № 2. С. 211-218.

Psychological aspects of a vocalist's stage skills

Xuanqi Lu

Bachelor

Shenyang Conservatory of Music

Shenyang, Russia

1427137532@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 06.03.2025

Accepted 27.04.2025

Published 30.05.2025

UDC 821.111.2-31.225.2-91

DOI 10.25726/b8352-4354-8448-u

EDN IYCFPV

VAK 5.8.2. Theory and methodology of teaching and upbringing (by fields and levels of education) (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Abstract

The article explores the psychological aspects of vocalists' stage mastery that significantly influence performance quality and emotional connection with the audience. The introduction justifies the relevance of the issue, highlights the interrelation between the performer's psychophysiological state and vocal technique, and examines the role of stage fright, motivation, and social factors in shaping the artistic persona. Materials and methods employ a comprehensive approach: analysis of the dynamics of psychophysiological indicators (anxiety, pulse, blood pressure) in vocalists before, during, and after performances; evaluation of the effectiveness of stress-coping strategies (autogenic training, group support, breathing techniques); and investigation of how types of motivation affect resilience to stage stress. Results reveal statistically significant correlations: an elevated level of situational anxiety (34.28 points) correlates with increased pulse (89.34 bpm) and vocal apparatus recovery time (up to 21.47 hours). It was found that intrinsic motivation reduces anxiety by 6.09 points compared to extrinsic motivation, while autogenic training methods achieve the greatest anxiety reduction (6.48 points). Social-psychological support raises stage confidence by 1.17 points and satisfaction with the outcome by 1.14 points. The discussion underscores the need to integrate psychological training into vocal education. The effectiveness of a systemic approach – combining self-regulation techniques, analysis of emotional states, and optimization of rehearsal schedules – is confirmed. Special attention is given to balancing technical perfection with emotional sincerity, as well as preventing professional burnout through motivation management and repertoire strategies.

Keywords

stage fright, psychophysiological indicators, autogenic training, intrinsic motivation, emotional resilience.

References

1. Belousenko M.I. Internal motivation as a psychological factor in the process of solo singing. *Science. Art. Culture*. 2023. № 2(38). pp. 187-192.
2. Bogomolny M.S. Technological aspects of the formation of performing skills of trained vocalists // *The world of science, culture, education*. 2021. № 1(86). pp. 208-210.
3. Wang Ts. Professional training of a vocal performer for stage work // *Educational foresight*. 2023. № 4(20). pp. 48-53.
4. Korepina S.V., Gribkova O.V. The influence of ensemble performance on the stage activity of a practicing vocalist // *Art and education*. 2024. № 1(147). pp. 154-159.
5. Korepina S.V., Jin G. Features of vocal performance in stage activities // *International Center for Art and Education Bulletin*. 2023. № 2. pp. 253-258.
6. Kuzovleva S.A. Solo vocal number in the work of a pop singer // *Intercultural interaction in the modern musical and educational space*. 2021. № 19. pp. 153-157.
7. Liu I. The problematic field of acting training of vocal students in the context of modern innovations in the educational process // *Modern science: actual problems of theory and practice*. Series: Humanities. 2022. № 10-2. pp. 71-75.
8. Lu Bo., Zhang L., Kudrinskaya I.V. Theoretical features of vocalists' professional training // *Art and education*. 2020. № 5(127). pp. 142-149.
9. Patova M.V., Patov N.A. The use of acting elements in working with a vocal ensemble // *Education and cultural space*. 2021. № 4. pp. 46-53.

10. Pchelkina N. The birth of an artistic image in the vocal numbers of theatrical productions // Art at school. 2022. № 5. pp. 26-29.
11. Xin Sh. Stage anxiety and strategies for overcoming it for vocalists // Scientific aspect. 2024. Vol. 20. № 1. pp. 2587-2589.
12. Teslov D.V. Issues of preparation and conducting a concert performance by a soloist-guitarist // A.G. Schnittke MGIM Bulletin. 2024. № 3(29). pp. 74-79.
13. Tetyueva A.E. Vocal training of musical theater artists // Educational foresight. 2023. № 1(17). pp. 314-319.
14. Shakhova L.V. Features of a solo performance by a vocalist with a choir // Science in a megalopolis. 2024. № 8(64).
15. Yan K. Problems of the singer's stage adaptation in the conditions of concert performance // Kazan State University of Culture and Arts Bulletin. 2024. № 2. pp. 211-218.