

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Психологическое консультирование оперных певцов

Научный руководитель – Хозиева Марина Владимировна

Федотова Наталья Олеговна

Студент (специалист)

Государственный университет «Дубна», Факультет социальных и гуманитарных наук,
Кафедра клинической психологии, Дубна, Россия

E-mail: nata.fed.med555@mail.ru

Актуальность настоящего исследования заключается в том, что в последнее время в связи с увеличением количества психологических проблем у современных оперных певцов возникает необходимость разработки стратегии и тактики психологического консультирования вокалистов.

На первом этапе нами был проведён анонимный онлайн-опрос 20 начинающих оперных певцов, направленный на диагностику знаний среди оперных певцов и их отношения к психологической помощи со стороны клинического психолога.

На втором этапе исследования было проведено анкетирование 41 оперного певца с целью анализа специфики психосоматических заболеваний дыхательной системы и голосового аппарата у оперных певцов.

На третьем этапе исследования мы проводили апробацию методов психологического консультирования оперных певцов, а также выявляли основной круг проблем, с которыми оперные певцы обращаются или готовы обратиться за профессиональной психологической помощью. На данном этапе в нашем исследовании приняли участие 9 оперных певцов в возрасте от 21 до 32 лет. С каждым проводилось от 2 до 5 встреч.

Среди основных методов работы были клиническая беседа с Life-Line и Генограмма [2]. В качестве основных моментов для проведения обследования мы выбрали: наличие/отсутствие «музыкальной линии в роду», «музыкальная история певца», отношения с вокальными педагогами, психологические и психосоматические проблемы, влияние COVID-19 на жизнь певца, дальнейшие перспективы певца.

Проведённая работа на всех этапах нашего исследования позволяет выделить несколько стратегических линий в психологическом консультировании оперных певцов. **Профессиональная карьера и семья.** Причинами обращения оперных певцов к психологу часто становятся, в первую очередь – страх нереализованности себя в профессии, в карьере и в семье. Зачастую встаёт вопрос об успешном совмещении различных социальных ролей, например, певицы на сцене, жены и мамы в семье, восстановление в профессии после рождения ребенка или длительного перерыва в карьере.

Взаимоотношения в профессиональной среде. В силу высокой конкуренции зачастую певцы лишены ориентировки в выстраивании гармоничных взаимоотношений с коллегами, с режиссёрами, дирижёрами, вследствие чего появляются сложности в профессиональной карьере вокалистов. Сюда же можно отнести запросы, связанные с конфликтами с преподавателями. Для певцов важным звеном в их становлении являются педагоги по вокалу – их наставники, конфликты с которыми могут привести к стрессу, к потере себя в профессии, к неадекватному восприятию себя как вокалиста.

Вокальные проблемы, связанные с невротизацией. Следующей частой причиной обращения оперных певцов к психологу выступает страх перед взятием высокой ноты, вследствие психологических зажимов, неуверенности на сцене, неуспеха при исполнении

произведения, что далее выступает своеобразным катализатором для запуска этой цепочки. Все это ведет к «застою» в карьере и не дает возможности развивать голос. Нередким страхом, встречающимся у певцов, является страх забыть текст во время исполнения произведения. Пережив такое хотя бы раз, певец начинает контролировать процесс воспроизведения текста, испытывать волнение и тревогу перед каждым выступлением. Безусловно, систематические неудачи на конкурсах, прослушиваниях и концертах приводят к высокому уровню невротизации вокалистов. Певцы часто сталкиваются с субъективной оценкой, зачастую, несправедливой, что ведет к страху критики, к неадекватной оценке себя, заниженной самооценке, к отсутствию мотивации участвовать на различных важных конкурсах. И, возможно, самым «главным» страхом для оперных певцов выступает страх потери голоса, который может перечеркнуть всю карьеру.

Психосоматические проблемы. Часто выявляются психосоматические заболевания, прежде всего, дыхательной системы, например, трахеиты, ларингиты, фарингиты, тонзиллиты, узлы на голосовых связках. Конечно, и другие системы в организме певца могут стать «мишенью» для психосоматических заболеваний [1].

Частой проблемой оперных певцов являются нарушения пищевого поведения. Постоянные стрессы, ненормированный график работы, отсутствие какого-либо режима труда и отдыха, частые гастролы, в условиях которых невозможно соблюдать режим дня и питания – все это ведет к проблемам с пищевым поведением. Среди проблем можно выделить набор веса с дальнейшим возникновением чувства вины, следование жёстким диетам, очередной срыв, переедание и т.д. Либо постоянный контроль веса по требованию оперного агента или режиссёра с изнуряющим спортом и ограничениями в питании, что может привести к анорексии, а в дальнейшем к потере голоса.

Неотъемлемой частью жизни певиц является стресс, что сказывается на женском организме в виде нарушения менструального цикла и частых мигреней.

Зачастую приходится выстраивать работу одновременно с несколькими запросами, что требует профессионализма от психолога и включенности от подопечного. В процессе работы могут применяться различные диагностические и психотерапевтические методики, аутогенная тренировка как средство преодоления мышечных зажимов и расслабления.

Опера – это служение искусству, поэтому один из важнейших принципов психологического консультирования оперных певцов – это работа в контексте их профессиональной деятельности. Певцу необходимо давать профессионально важные для него ориентиры посредством расширения его культурного контекста, что позволяет ему развиваться в своей сфере. Введение в консультирование различных культурных средств важно оперным певцам не только с точки зрения их становления как певцов, как профессионалов, но с точки зрения развития рефлексии и личности в целом.

Таким образом, наше исследование показало необходимость психологического консультирования оперного певца с целью разрешения личностных и психосоматических проблем. Выбор правильной тактики и стратегии работы с певцами будет способствовать достижению успешного результата совместной деятельности психолога и вокалиста.

Источники и литература

- 1) Федотова, Н.О. Специфика психосоматических заболеваний у оперных певцов / Н. О. Федотова // Сборник статей Международного учебно-исследовательского конкурса. – Петрозаводск, 2022. – С. 190 – 198.
- 2) Хозиева, М.В. Практикум по возрастно-психологическому консультированию / М.В. Хозиева / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 320 с.