

Михалёва Анна Алексеевна

Anna Mikhaleva

аспирант кафедры педагогики и психологии МГИК
post graduate, Pedagogy and Psychology chair of Moscow state institute of culture

Московский Государственный Институт Культуры
Библиотечная ул., 7, Химки, Московская обл., Россия, 141406

Moscow State Institute (University) of Culture

Bibliotechnaya st., 7, Khimki, Moscow Oblast, Russia, 141406

e-mail: n-strange@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В ВУЗЕ КУЛЬТУРЫ

**Social-psychological training usage for performers' stress resistance's
construction at university of culture**

Ключевые слова: исполнительская тревога, страх сцены, формирование стрессоустойчивости, социально-психологический тренинг.

Key words: Performing anxiety, stage fright, stress resistance's construction, social-psychological training.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию формирования стрессоустойчивости исполнителей в вузе культуры методом социально-психологического тренинга. В работе представлены результаты диагностики уровня общей осведомленности респондентов; приведены структура и содержание авторского социально-психологического тренинга формирования стрессоустойчивости у исполнителей; отражены результаты вторичного тестирования, показавшие повышение уровня осведомленности респондентов о причинах возникновения и критериях выбора оптимального способа коррекции исполнительской тревоги в каждом конкретном случае. Сделан вывод об эффективности разработанной тренинговой программы в формировании стрессоустойчивости у исполнителей.

Abstract. This article is devoted to the study of performers' stress resistance's construction at university of culture by social-psychological training. The paper presents the diagnostic' results of respondents' general conversance level; the structure and the content of original performers' stress resistance's construction socio-psychological training has reported; there's also introduced the results of a secondary test, which showed respondents' general conversance level increase on the causes of performance anxiety's appearance and it's correction selecting criteria in each case. The conclusion about the developed training program effectiveness in the performers' stress resistance's construction has made.

Как показывает анализ зарубежных исследований страха сцены, проблема совладения с исполнительской тревогой широко распространена и зачастую остается актуальной для артиста на всех этапах его карьеры [3]. Является ли страх

сцены актуальной проблемой и для российских исполнителей? Проведенное нами анкетирование 123 респондентов показало, что проблема страха сцены актуальна и для отечественных артистов - как студентов вузов культуры и искусств, так и любителей, и профессионалов. Подавляющее большинство - 89% - опрошенных признали необходимым обучение студентов-вокалистов способам самокоррекции стрессовых состояний, возникающих во время выступления и зачастую значительно снижающих его качество [2].

Таким образом, первичное анкетирование подтвердило актуальность разработки программы формирования стрессоустойчивости. Наиболее оптимальной формой реализации такой программы представляется социально-психологический тренинг как метод интерактивного обучения с целью получения знаний, умений и навыков, а также развития личностной и профессиональной компетентности. Представление участникам программы материала в традиционной лекционной форме было бы недостаточным по причине невозможности участников в ходе обучения опробовать необходимые техники на практике; метод же тренинга позволяет участникам в полной мере внедрить полученные теоретические сведения в практику собственной исполнительской деятельности. Таким образом, с целью обучения студентов-вокалистов навыкам совладения с исполнительской тревогой был разработан тренинг формирования стрессоустойчивости для исполнителей. Данный тренинг представляет цикл из шести трехчасовых занятий, включающих в себя как теоретическое ознакомление с широким кругом релаксационных методик, так и их практическое освоение. Целью тренинга выступило формирование стрессоустойчивости исполнителей.

Задачи тренинга:

- расширение общей осведомленности по теме стресса, стрессоустойчивости, причинам возникновения исполнительской тревоги и способам ее коррекции;
- ознакомление участников тренинга с широким кругом техник коррекции страха сцены, а также критериями выбора определенной техники в каждом конкретном случае;
- практическое освоение участниками тренинга ряда методик коррекции исполнительской тревоги.

К смежным задачам тренинга можно отнести:

- ознакомление участников тренинга с собственными индивидуальными психологическими особенностями;
- сплочение участников тренинга с целью повышения эффективности групповой работы.

Тренинг формирования стрессоустойчивости для исполнителей проводился с 12 марта по 16 апреля 2016 года на базе психолого-педагогической лаборатории кафедры педагогики и психологии Московского государственного института культуры (МГИК); в тренинге приняли участие студенты МГИК – вокалисты, инструменталисты, учащиеся кафедры хорового дирижирования.

Перед началом тренинга участникам экспериментальной группы была предложена разработанная нами анкета с целью выявления уровня общей осведомленности по вопросам стресса, исполнительской тревоги, причинам ее

возникновения, способам коррекции.

В ходе анкетирования респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов относительно:

- понятий "стресс", "стрессоустойчивость", взаимосвязи стрессоустойчивости с типом темперамента человека;
- понятий "оптимальный уровень активации" и "временная динамика тревожности" у начинающих и опытных исполнителей;
- применения медикаментозной терапии для коррекции исполнительской тревоги;
- техник совладения со страхом сцены, их применения респондентами на практике, полученных результатов;
- факторов выбора наилучшего метода совладения с тревогой для каждого конкретного исполнителя.

Обработка результатов показала, что точного представления о понятии "стресс" нет ни у одного участника тренинга, при этом подавляющее большинство полагало, что стресс исключительно вреден для человека (в то время, как эустресс может выступать фактором повышения качества исполнительской деятельности). Между тем, группа показала высокую осведомленность в вопросах типов темперамента и их взаимосвязи с уровнем стрессоустойчивости личности; однако, никаких других факторов стрессоустойчивости, кроме типа темперамента, участники назвать не смогли. Совершенно незнакомы респондентам оказались и понятия оптимального уровня активации и временной динамики тревожности у начинающих и опытных исполнителей, выступающие важными факторами в выборе оптимальной стратегии совладения со страхом сцены. Относительно медикаментозной терапии большинство участников были осведомлены, подразумевая, впрочем, под медикаментозной терапией прием валерианы лекарственной, обладающей седативным действием, но не относящейся к группе бета-адреноблокаторов, применяемых в данных целях [2].

Среди известных техник совладения со сценическим волнением участники назвали глубокие вдох и выдох, счет до десяти, занятия спортом, йогой, прием воды, заучивание материала и ряд других, менее научных методов. При этом лишь около половины опрошенных применяли данные методики на практике, и только несколько человек получили эффект от их применения. Так, положительный результат получил респондент, в качестве применяемых методик совладения со страхом сцены выбравший занятия спортом (следует заметить, что применение аэробных упражнений с целью коррекции стрессовых состояний является научно обоснованным методом) [1]. Также в ряде случаев позитивный эффект оказали дыхательные техники, однако, как отметили применявшие их респонденты, данный эффект не был стабильным, что может быть объяснено разнообразием дыхательных техник, из которых лишь определенные обладают выраженным релаксационным эффектом. Кроме того, для оказания антистрессового действия данные техники должны применяться согласно инструкции и практиковаться достаточно длительное время; наконец, дыхательные техники, обладая рядом побочных эффектов, должны осваиваться с соблюдением мер предосторожности

под руководством специалиста[1].

В заключение, респонденты не смогли выявить большинство факторов, от которых зависит выбор наилучшего метода совладения с тревогой для каждого конкретного исполнителя. Таким образом, первичная диагностика выявила достаточно низкий уровень осведомленности участников тренинга относительно причин возникновения исполнительской тревоги и способов ее коррекции.

С целью повышения уровня общей осведомленности, в структуру тренинга были включены теоретические блоки, посвященные концепции стресса Ганса Селье, индивидуальной чувствительности к стрессу, отрицательному воздействию "анксиолитиков", таких как валиум, алкоголь и некоторые наркотические вещества, на исполнительскую деятельность, этическим аспектам применения медикаментозной терапии страха сцены, оптимальному уровню активации и временной динамике тревожности у исполнителей и другим аспектам исполнительской тревоги. Также с участниками экспериментальной группы было проведено исследование типа темперамента (личный опросник Г. Айзенка) и диагностика уровня ситуативной и характерологической тревожности (шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина), поскольку данные показатели имеют принципиальное значение в выборе индивидуальной стратегии совладения со страхом сцены.

В ходе тренинговых занятий участники были ознакомлены с широким спектром релаксационных методик и техник коррекции исполнительской тревоги, такими как: нервно-мышечная релаксация, произвольная регуляция дыхания, медитация, суггестивная терапия, аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, кинезиологические техники, систематическая десенсибилизация, "прививка от стресса", создание образа цели (ментальная репетиция), метод имплозии, когнитивная ориентация, позитивный внутренний диалог. Часть из перечисленных методик, требующая наличия специального оборудования (например, биологическая обратная связь, метод имплозии) или участия квалифицированного специалиста (гипотерапевта в случае суггестивной терапии), представлялась в теоретическом виде. Другие методики, как то медитация, нервно-мышечная релаксация, метод лобно-затылочной коррекции, произвольная регуляция дыхания, практически осваивались участниками тренинга на занятиях. В конце тренинга каждому участнику был предоставлен перечень рекомендаций для исполнителей, страдающих страхом сцены, по выбору оптимального способа коррекции исполнительской тревоги с учетом индивидуальных особенностей. Следует отметить, что данные рекомендации содержали не конкретное указание на одну-единственную методику, но оставляли исполнителю свободу выбора из ряда подходящих ему техник.

В ходе тренинга была отмечена высокая включенность участников в работу, заинтересованность в теоретическом материале и практическом освоении методик. По итогам тренинга было проведено тестирование, показавшее повышение уровня осведомленности участников относительно причин возникновения исполнительской тревоги, влияния индивидуальных особенностей исполнителя на степень выраженности страха сцены, способах его коррекции. Также, самими

участниками было отмечено практическое улучшение реальной исполнительской деятельности вследствие полученной на тренинге информации. Кроме того, участники тренинга отметили позитивное влияние повышения собственного уровня стрессоустойчивости и в других, напрямую не связанных с исполнительской деятельностью, жизненных сферах. Таким образом, проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной тренинговой программы в формировании стрессоустойчивости исполнителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахвердова О.А. Психология стресса: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 374 с.
2. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники/ Пер. с англ.. – М.: «Когито-Центр», 2001. – 384 с.
3. Михалёва А.А. Анализ зарубежных исследований в области исполнительской тревоги и её влияние на формирование опыта практической деятельности у студентов-вокалистов.// Формирование опыта практической деятельности у студентов современного вуза: Сборник статей научно-методической конференции/Под общей научн. Ред. Проф. А.Г. Казаковой. - М.: Изд-во "Экон-Информ", 2015. – 295с. Стр. 150-155.