Решетникова Варвара Андреевна
ГУДО «ДШИ №1 г. Вольска»

Формирование психологической устойчивости у будущих артистов к сценическому волнению

Феноменология сценического волнения. Сценическое волнение – это состояние повышенного эмоционального и физиологического возбуждения, возникающее в ситуации публичной демонстрации собственного мастерства. В современной психологии принято выделять два типа данного состояния.

Эустресс – конструктивная, мобилизующая форма волнения. Характеризуется повышением концентрации внимания и выбросом адреналина, который способствует энергичности и яркости исполнения. Это естественный и необходимый спутник ответственной деятельности.

В противовес эустрессу приходит ДИСТРЕСС, который является деструктивной формой и проявляется в негативных симптомах таких как паническая атака (тремор, рассеяность внимания, мышечные зажимы, такихардия), блокируются автоматизированные навыки, вследствие чего резко снижается качество исполнения.

Задачей педагога является не просто устранение волнения как такового, что попросту невозможно, так как это естественная психологическая реакция человека. Педагогическое вмешательство должно быть направлено на обучение, распознавание его форм и трансформацию дистресса в эустресс.

Психологическая устойчивость как целевая компетенция. Психологическая устойчивость в контексте исполнительской деятельности понимается, как способность личности эффективно адаптироваться к стрессовым условиям публичного выступления. Её структурными компонентами являются:

- Когнитивная гибкость – способность управлять своим вниманием, умение переключаться с деструктивных мыслей на конструктивные установки и задачи.
- Адекватная самооценка – устойчивость к внешнему негативу, понимание права на неидеальность в рамках живого исполнения.
- Эмоциональная регуляция – владение техниками управления реакциями и аффективными состояниями.

Факторы, влияющие на уровень сценической тревожности:

1. Индивидуально-личностные: тип нервной системы, темперамент, опыт, уровень личностной и ситуативной тревожности.
2. Педагогические: стиль педагогического общения (авторитарный, поддерживающий, критикующий).
3. Средовые: психологический климат в учебном коллективе, ситуация в семье.

Выявление деструктивных установок и методы работы с ними, применимые в педагогической практике:

Когнитивно-поведенческий метод. Когнитивная реструктуризация: выявление и опровержение негативных мыслей и замена их на более адаптивные и реалистичные («Все увидят мое волнение», «Я ошибусь» – «Волнение – это нормально, я справлюсь», «Это даёт мне энергию»)

Приём «Кругов внимания» (по К.С. Станиславскому): осознанное переключение фокуса внимания с широкого круга (огромная аудитория, зал) на средний (партнеры по сцене, инструмент) и малый (тактильные ощущения, дыхание). Такой приём позволяет снизить перегрузку от избыточной информации.

Телесно-ориентированные и дыхательные техники. Техника «Дыхание по квадрату»: Сосредоточиться зрительно на объекте с четырьмя сторонами (экран, стена, картина). Глазами проходить по каждой стороне, чередуя вдох (4 сек) и выдох (4 сек). Это структурирует дыхание, отвлекает от навязчивых мыслей, позволяет сосредоточиться.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание: глубокое медленное дыхание, активирующее парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление. Базовый навык для мгновенного снижения сердечного ритма.

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону: последовательное напряжение и расслабление групп мышц. Помогает справиться со стрессом и снять физические зажимы, формирует навык осознанного управления мышечным тонусом.

Методы ментальной тренировки и визуализации. Мысленная репетиция: детальное, многократное мысленное проигрывание успешного выступления, продумывая каждый этап от начала до конца, включая не только технические элементы, но и позитивные эмоции от процесса. Этот метод значительно повышает уверенность и укрепляет нейронные связи.

Систематическая десенсибилизация: контролируемое погружение в стрессовую ситуацию. Каждый этап плана может выглядеть таким образом: репетиция в пустом классе, перед педагогом, перед малой группой (одноклассников, друзей, сокурсников), перед другими педагогами, на академическом концерте, на открытом конкурсе. Каждый следующий этап предпринимается только после закрепления уверенности на предыдущем.

Организационно-педагогические условия. Формирующее оценивание: смещение акцента с итоговой оценки и результата на процесс, который конкретен и направлен на улучшение.

Моделирование «ситуации успеха»: планирование первых публичных выступлений в максимально комфортной среде и поддерживающей обстановке.

Ведение дневника артиста: для рефлексии и самоанализа над своими состояниями, для анализа успешных стратегий и преодоления волнения.

Роль педагога в формировании психологически устойчивой личности артиста неоценимо важна. Педагог в сфере искусства выполняет уникальную двойную функцию: он является и одновременно наставником в профессии и фасилитатором психологического развития. Его роль выходит за рамки обычной передачи знаний умений и навыков и включает:

1. Создание психологически безопасной образовательной среды, где ошибка рассматривается как закономерный этап системы обучения, а не как личностный провал.

2. Демонстрацию модели здорового отношения к волнению: открытое обсуждение данной темы, рассказ о собственном опыте, нормализация состояния.

3. Индивидуализацию подхода: диагностика индивидуальных проявлений тревожности у каждого обучающегося и подбор адекватных и высокоэффективных методов помощи.

4. Смещение фокуса с результата на процесс и смысл: помощь студенту (ученику ДШИ/ДМШ) в поиске личностного смысла в исполняемом материале и в самом процессе творческой коммуникации с аудиторией. Артист, сфокусированный на донесении идеи, а не на самодемонстрации, менее подвержен деструктивной тревоге и стрессу.

Формирование психологической устойчивости к сценическому волнению у обучающихся творческих специальностей представляет собой большую комплексную педагогическую задачу, требующую системного тщательного подхода и интеграции в учебный процесс специальных психолого-педагогических технологий. Эта работа не может быть эпизодической, она должна стать логическим и постоянным компонентом профессиональной подготовки, начиная с самых первых занятий.

Предложенная выше система методов, включающая когнитивно-поведенческие, телесно-ориентированные и дыхательные техники, а также методы ментальной тренировки, при условии их адаптации к конкретной специальности (музыка, театр, хореография), предоставляет педагогу практический инструментарий для работы. Ключевым условием эффективности является личностная позиция педагога, ориентированная на поддержку, диалог и совместный с обучающимся поиск индивидуальных планов и стратегий совладения со стрессом.

Дальнейшее развитие данной проблематики видится в разработке специальных учебных модулей или тренинговых программ по психотехнике актера/музыканта, а также в проведении лонгитюдных исследлований, отслеживающих динамику сценической тревожности у обучающихся в процессе применения описанных методик. Инвестиции в психологическую устойчивость будущих артистов – это вклад не только в их профессиональное долголетие, но и в качество культурной среды в целом