

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

мозга человека. – Ч.1. – Ленинград: Наука. – 1988. – 677 с.

3. Брушлинский А.В., Поликарпов В.А. Мышление и обучение. – Минск: Университетская, 1990. – 214 с.

4. Ермолаева-Томина Л.Б. Опыт экспериментального изучения творческих способностей (по материалам зарубежных исследований) // Вопросы психологии. – 1975. – №5. – С.166 – 177.

5. Завалишина Д.Н., Ломов Б.Ф., Рубахин В.Ф., О системном строении когнитивных процессов: Сб. науч. тр. – М.: Наука, 1976. – С. 49 – 57.

6. Ніколасенко Л.Г. Методика діагностування

оперативності мислення в конструктивній діяльності з добору музичної інформації // Вісник Черкаського університету. – Випуск 136. – Серія: Педагогічні науки. – Черкаський національний університет. – Черкаси, 2008. – С. 25 – 31.

7. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.

8. Психология профессионального педагогического мышления / Под ред. М.М. Кашипова. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2003. – 398 с.

9. Слестёнин В.А. Люблинская Педагогика: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1976. – 352 с.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2009

УДК 7.038.531

С 66

Ірина Сосяк, старший викладач Дрогобицького державного музичного училища
імені Василя Барвінського,
здобувач кафедри практичної психології
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

У статті розглянуто питання психологічної підготовки студентів виконавських спеціальностей музичних училищ до публічних виступів. Запропоновано ряд вправ, що допомагають корегувати емоційні стани, сприяють усуненню надмірної тривожності та моделюванню емоцій у процесі навчання з метою удосконалення виконавської майстерності.

Ключові слова: екзаменаційний стрес, тривожність, “страх сцени”, виконавське мистецтво, творча особистість.

Постановка проблеми. Виходячи з нових освітніх концепцій і стратегічних напрямків освіти, які ставлять своїм основним завданням створення умов для розвитку особистості учня, особливо важливим питанням є психологічне забезпечення процесу навчання. Метою музичних творчих спеціальностей є розвиток творчої активності. Відповідно, особливої актуальності набуває проблема творчої самореалізації у професійній діяльності. Завданням педагогіки і психології є максимально сприяти розвитку і реалізації здібностей учня. Проте самореалізації часто перешкоджає надмірний стрес як феномен, що вказує на нездатність особистості справитись з ситуативними вимогами, нестачею копіювальних стратегій (Г. Малкіна-Піх [6, 136], В. Розов [7, 110]). Призводячи до напруження та активізації

нервової вегетативної системи, він спричиняє різноманітні негативні прояви під час процесу виконавства та знижує якість творчого продукту. Така ситуація, впливаючи на самооцінку, знижує мотивацію до навчання та впевненість у власних силах. Тому невід’ємною складовою процесу виховання музикантів-виконавців повинна стати профілактика і психокорекція негативних емоційних проявів, що супроводжують процес виконання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій психології все більше уваги приділяється проблемі вивчення тривожності, в тому числі екзаменаційної (К. Хорні, Р. Мей, Х. Айзенк, Ч. Спілбергер, Д. Айкне, К. Ізард, Х. Хекхаузен, В. Девідсон, Дж. Ендрю, С. Росс, Ф. Перлз, О. Кондаш, Є. Ільїн, В. Абабков, М. Перре, Ф. Березін, В. Астапов, О. Чернігова).

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

Проблемою профілактики і адаптації до екзаменаційного стресу займаються Л. Божович, В. Розов, А. Прихожан, Ю. Щербатих). В методичній літературі педагоги-музиканти, описуючи дане явище, обмежувались до константації його як факту, що має негативний вплив на перебіг процесу виконавства (А.П. Шапов, С. Савшинський, А. Алексєєв Г. Нейгауз). Публікацій, що стосуються психологічних досліджень стресу, який супроводжує виконавський процес, ми не зустрічали.

Метою статті є: дослідження можливостей свідомої регуляції стресу, що супроводжує виконавський процес.

Виклад основного матеріалу. Виступ як екстремальна ситуація викликає психоемоційну напругу. Об'єктивно дана ситуація не загрожує здоров'ю та безпеці суб'єкта, проте визначається ним як небезпечна. Уявна загроза за відчуттями та рівнем емоційної напруги займає місце реальної. Думка про публічний виступ викликає сильну соматичну реакцію. Вона характеризується тахікардією, підвищеним потовиділенням, відчуттям стискання у грудях. Під час опитування студенти підкреслювали, що з наближенням дати виступу страх посилюється, досягаючи найвищої точки під час або перед виступом. Стресовий стан характеризується тремором, некерованістю рухів, скутістю. "У стресових умовах відбувається блокування зовнішніх мотивів діяльності в результаті так званої "стресової інтерналізації особистості" [7, 276]. Такого роду проблеми перешкоджають виконавському процесу. Визначити конкретну причину тривоги суб'єкт неспроможний. Страх сцени має ірраціональний характер. В даному випадку чітко відслідковується невідповідність між реальною ситуацією і сприйняттям її суб'єктом. При опитування учнів виявились наступні емоції, що перешкоджають успішному виконанню. Це:

даній ситуації завдання вчителя полягає в тому, щоб не тільки навчити учня слухати і співпереживати, а й допомогти стати провідником між композитором і слухачем тієї безпосередньої даності свідомості», якою є музика [5, 322].

Досягнення даного завдання передбачає свідомий контроль за складовими виконавського процесу. Тому необхідною умовою досягнення високого професійного рівня є досягнення свідомої регуляції і контролю фізіологічних проявів стресу. Нами був використаний метод психоедукації [8, 11], як такий, що навчає методам психологічної самопомогі і враховує один з найважливіших педагогічних принципів – принцип активності.

Метою розроблених психокорекційних занять, виходячи з основного напрямку досліджень, є сформувати в студентів:

- розуміння того, що ЕС не є явищем незмінним, а піддається корекції;
 - усвідомлення, що розвитку напруження і тривожності можна запобігати;
 - здатність свідомого планування і програмування своєї діяльності завдяки емоційній саморегуляції.
- Нами ставились наступні завдання [1, 7]:
- усвідомлення стресора і його оцінка (розуміння змісту даної події, тобто екзамену);
 - порушення гомеостазу, зв'язані з стресом емоції:
 - копінгова дія (розібратися, яким чином відбувається реакція на цю подію і в якій мірі вона є адекватною і виправданою);
 - результат копіngu і нова оцінка ситуації.

Важливим моментом є порушення здатності контролювати виконавський процес. Такі відчуття включають механізм автоматичного реагування як необхідність відповіді на стрес, що виходить за межі адаптивних можливостей. Перед заняттями було проведено опитування учнів щодо відношення до екзаменаційного стресу. Результати опитування подаються в табл.1.

Таблиця 1.

Таблиця відношення до стресу (суб'єктивне – об'єктивне)

Стрес – об'єктивне явище	Стрес – суб'єктивне явище	Не мають визначеної думки
46	2	2

почуття страху, тривоги, невпевненість у своїй пам'яті, скутість (відчуття поганого володіння власним тілом). Наші дані, в основному, співпадають з даними Ю. Щербатих [9, 370].

Професійною самореалізацією музиканта-виконавця є успішність у виконавському процесі, здатність під час сценічного виконання виражати переживання засобами музичного мистецтва. В

Результати опитування показали, що 92% опитуваних вважає стрес під час публічного виступу об'єктивним явищем, 4% – суб'єктивним, 4% – не мають визначеної думки.

Констатація даного стресора як зовнішніх обставин приводить до висновку, що ситуацію потрібно прийняти і, відповідно, будь-який вплив суб'єкта є дуже обмеженим. Як закономірність

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

приймається нездатність контролю в цих обставинах. Часто викладач говорить учневі, що твори, які він виконує, необхідно знати на 200%, тому що на сцені втрачається половина. Таким чином у свідомості учня програмується певна установка на необхідність сценічних втрат. Формується розуміння сценічного виступу як мало керованого процесу з великою (значною) долею випадковості.

Таке розуміння породжує почуття безпорадності перед даною ситуацією. Логічним наслідком такого підходу є почуття безвідповідальності за власний емоційний стан. Традиційним методико-педагогічним підходом є прийняття даної ситуації і, як необхідність, намагання хоч якось пристосуватися до неї.

Тому педагогічні прийоми і поради мають біхевіоральний характер і не приводять до довготривалого ефекту (А. Алексєєв, Г. Нейгауз, А. Щапов). Причинно-наслідковий характер даного явища зображений в таблиці 2.

реальність чи реакція особистості? Яке ваше відношення до такої постановки питання? Віддзеркалення проблеми. **Мета:** диференціація стресору і власної реакції на нього.

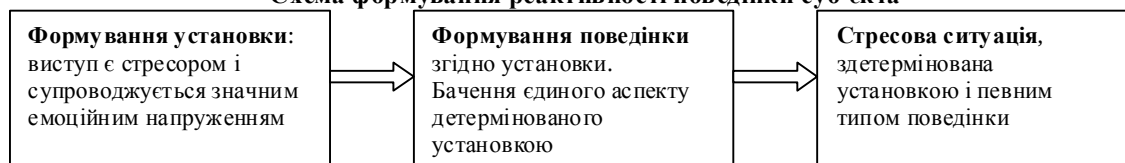
Вправа 1. Закінчити фразу: “Я відчуваю стрес, тому що...”. Другу половину фрази продовжити знову. Наприклад: “Я відчуваю стрес, тому що боюся”, “Я боюся, тому що невпевнений в собі”. Фразу повторювати кілька разів, аж до появи повторення відповідей. Відповіді, що повторюються вказуватимуть на ймовірні підсвідомі причини. Виконати письмово.

Вправа 2. “Скульптура”. Ролі: Виконавець. Екзаменаційна тривожність.

1 етап. В центрі стоїть крісло. Керівник пропонує члену групи вибрати осіб на роль Виконавця і Екзаменаційної тривожності і розставити фігури. Учасники з ролей діляться переживаннями. Виконавець при бажанні змінює положення фігур. Після цього розповідає як змінилися його відчуття.

Таблиця 2.

Схема формування реактивності поведінки суб'єкта



Існує переконання про неможливість цілковитого контролю процесу виконання. Успіху чи неуспіху приписується майже містичний характер. Страх невдачі у професійних колах настільки сильний, що існує традиція віри в різноманітні прикмети, які мають вплив на результат виступу [2, 161]. Тому

Студентам пропонувалося:

А) реалістично поглянути на ситуацію;

Б) визначити емоції, що створюють напругу;

В) відслідкувати думки, що спричиняють наплив певних емоцій;

Г) визначити ключі, що запускають механізм страху (які фігури у зовнішньому оточенні викликають найбільше переживання);

Д) що під час виконання викликає почуття дискомфорту: власне тіло, думки, зовнішні обставини.

Нами була вибрана форма психологічного навчання і розроблена система 8 кроків. Нашим завданням було сформувати в учнів позитивне відношення до концертного виступу. Тривожність, що супроводжує виступ його, як до реакції, яку можна свідомо змінювати.

Крок 1. *Постановка проблеми.* Що являє собою екзаменаційний стрес. Чи це об'єктивна

Крок 2. Досягнення усвідомлення, що стресова ситуація є суб'єктивною реакцією особистості і не детермінує певну психологічну реакцію. Спосіб реагування є вибором. **Мета:** взяття суб'єктом відповідальності за власні емоції, вибір позитивного чи негативного ставлення до ситуації екзамену. Розуміння того, що ситуація є лише пусковим механізмом.

Вправа. “Опис, аналіз, оцінка стресу”. В центрі на підлозі ставимо паперовий круг червоного кольору. Це область стресу. Пропонуємо: 1) стати на значній віддалі; 2) наблизитися до неї (стати поруч); 3) стати на круг. Кілька разів поміняти місце. Чи змінювалися ваші відчуття від зміни місцезнаходження? Якими були ці зміни? На кожному позицію дати опис, аналіз, оцінку даного стану.

Крок 3. Вивчення особистісних характеристик для кращого розуміння індивідуальних реакцій. Передбачалося поступове пізнання особистісних характеристик сприйняття стресу і реакцій на нього. Визначення конкретних, часто підсвідомих причин сприяє знаходженню способів усунення чи ослаблення негативного впливу. Аналіз попереднього досвіду з метою пошуку причин, що визначають певний спосіб реагування.

Мета: Пошук причин, що є пусковими

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

механізмами стресового реагування. Досягнення інтеграції з минулим досвідом.

Вправа “Лінія часу” [4, 387]. Дається завдання намалювати на аркуші паперу відрізок “Лінія часу”, що символізуватиме рух з минулого до теперішнього часу. Кольоровими фломастерами помітити виступи, що запам’яталися в хронологічному порядку аж до останнього. Визначивши ці події пригадати обставини, деталі. При потребі можна зробити певні позначки, символи. На лінії позначити найгірший і найкращий виступ. Розповісти про них. Як поводитись вчителі, батьки? Які давали вказівки, настанови? Як узгоджувались їхня поведінка зі словами? При потребі позначити лінію життя на підлозі, де буде можливість рухатися вздовж неї, що активізує відчуття.

На даному занятті дається домашнє завдання, що полягає у вивченні попереднього досвіду. До наступного заняття кожного дня пригадувати в деталях обставини концертних виступів. Особливу увагу приділити тим, які визнавалися успішними. Спогади записати.

Крок 4. Позитивна мотивація. Переорієнтація поведінки: думки, слова, емоції спрямовуються на досягнення успішного результату. Взяття відповідальності за свої переживання. Існує переконання, що на стрес існує тільки одна реакція. Вироблення установки, яка має можливість впливати на власний емоційний стан і за бажанням корегувати його. Така позиція дасть змогу управляти процесами, що супроводжують виконання. Тобто, визначивши стрес як індивідуальну реакцію на зовнішні фактори і на особистісну оцінку цих факторів, з’являється можливість керувати цим процесом [3, 13].

Мета: Досягнути розуміння, що переживання сценічного стресу є вольовим актом особистості і вибором самої людини. Особистість не змушена бути жертвою стресу, а здатна опанувати ситуацію.

Вправа. Два стільці: “стресу” і “спокою”. Сісти на стілець “стрес”, вжитись в ситуацію, вслухатись у власні відчуття. Пересісти на стілець “спокою”, поділитись враженнями. Поперемінно сідати на стільці, відслідковуючи зміну настрою. Звернути особливу увагу на момент прийняття рішення щодо вибору стільця (стресу чи спокою). Керівник дає зрозуміти, що зі стільцем “стрес” можна робити різні дії (перекинути, відсунути, винести з кімнати). Яке бажання виникає? Чи є перешкоди вчинити за бажанням? Внутрішні чи зовнішні? Обговорити.

Крок 5. Робота з увагою. Увага у виконавському процесі, в зв’язку з множинністю

його складових, займає дуже важливе місце. Здатність довільно керувати увагою має великий вплив на успішність виконання.

Мета: зміна переконання, що увага детермінується зовнішніми чи внутрішніми обставинами. Переорієнтування проблеми (особистості) полягає в тому, що об’єктивно екзамен відбувається, але суб’єктивно фокус уваги піддається свідомому контролю.

Увага → ситуація (екзамен) → емоційна реакція → поведінкова реакція. В даному ланцюгу, змінивши фокусування уваги, можна запустити інші емоційні реакції і одержати зміну поведінкових.

Вправа. “Вибір предмета уваги” [6, 337]. На підлозі розкласти почергово картки “увага”, “виступ”, “що я відчуваю (емоційна реакція)”, “що я роблю” (поведінкова реакція) зі стрілками між ними. Картка “Увага” є трьох кольорів. Для кожного обираються певні компоненти. Які ключові моменти захоплюють увагу? Наприклад: червоний – мій зовнішній вигляд, чи все в порядку з моїм одягом. Жовтий колір – люди, що сидять в залі. Що вони про мене думають? Синій – зміст, характер виконуваного твору, емоції, якому вони відповідають.

Проаналізувати. Створюючи ментальний образ пройти ланцюг. Змінити картку “Увага”. Звернути увагу на інші моменти. Прослідкувати за наступними компонентами ланцюга і за зміною переживань.

Крок 6. Програти найгірший з можливих варіантів. Невідоме перестав лякати, коли стає відомим. *Мета:* зняття напруження, яке супроводжує необхідність бути успішним. Настроюватись не на результат, а на процес.

Вправа. “Провал”. Оголосити про власний провал на дуже важливому концерті. Повторити ще раз. Говорити емоційно, з театральним пафосом. Повторити це, ставши на стілець. Зробити це дуже переконливо. “Стрес публічного виступу базується на тому, що ви поставите себе в дурне положення або що люди погано про вас подумають” [3, 19]. Попросити учасників поділитись думкою про свій “невдалий” виступ. Що ви про це думаєте? Як змінилися ваші відчуття?

Крок 7. Робота над розвитком почуття впевненості у власних силах. Виявлення очікування щодо власного “Я”, зв’язані з самооцінкою. *Мета:* вироблення конструктивного підходу до критичних зауважень.

Вправа “Оцінка і похвала”. Яку оцінку свого виступу ви хотіли б почути? Чи тільки позитивну чи конструктивну критику також? Виберіть

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

кількох учасників і попросить їх оцінити ваш виступ:

А) тільки позитивно; Б) позитивно, але з конструктивною критикою.

Якою є ваша реакція на похвалу? На критику? Які емоції і переживання є присутні?

майбутній виступ, планувати інтерпретаційні моменти тощо. Згадка про останній вже не викликала відчуття психологічного і фізичного дискомфорту.

Результати проведеного після занять опитування наведені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Стрес – об'єктивне явище	Стрес – суб'єктивне явище	Не мають визначеної думки
4	46	0

Обговорити.

Крок 8. Повірити у власний успіх. Досягнути переконання, що зі стресом можна справитися. Проаналізувати власні добрі сторони. Зосередитися на останніх досягненнях. Негативні емоції страху, невпевненості, що супроводжують виступ, замінити в почуття значущості моменту, центрованості на творчих переживаннях. Важливим моментом для цього є знаходження смислів, захованих у музиці. Це допоможе контролювати процес виконання і впливати на нього. *Мета:* Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між думкою і її часово-просторовою реалізацією. Закріплення попередніх досягнень.

Вправа. Рекламний ролик “Успішний виступ”. Вам запропонували зіграти у фільмі роль блискучого піаніста-віртуоза. Ви втілюєтесь в цей образ. Вас гримують. Зараз почнуть знімати фільм. Зручно сісти, розслабитись, сконцентруватись на процесі дихання. Дихати спокійно і легко. Уявити картину, на якій ви бачите себе на сцені величезного концертного залу. Публіка радісно вітає вас. Сісти на “концертний” стілець. Деякий час посидіти мовчки, уявивши собі власну блискучу гру. Наповнитись емоціями гордості і радості за себе. Відчути позитивне дихання залу. Встати, поклонитися публіці, яка бурно аплодує. Почути крики “Браво”. Прийняти поздоровлення і блискучі відгуки від “слухачів”. Запам'ятати і зберегти ці переживання як ресурсні.

Домашнє завдання. Для самостійного опрацювання учням пропонувався метод передсонного навіювання Е. Куе. Безпосередньо перед засипанням і одразу після сну пропонувалось уявити себе виступаючим на сцені перед величезною аудиторією, яка з увагою і захопленням слухає виступ і аплодує. Багаторазове повторення сприяє реалізації поставлених завдань. А. Свядощ рекомендує використовувати цей метод в поєднанні з раціональною терапією [2, 327].

Студенти відмічали, що після проведених занять вони можуть спокійно думати про

Тобто, 8% надалі вважають що екзаменаційний стрес явище об'єктивне (попередні дані 90%), 92% вважають стрес суб'єктивним явищем і усвідомлюють, що від них залежить пережити чи ні екзаменаційний стрес.

Висновок. Проведені заняття сприяли усвідомленню учнями того, що екзаменаційний стрес не є об'єктивним явищем, а виникає як суб'єктивна реакція особистості. Це сприяло розумінню того, що емоційна сфера піддається свідомій регуляції. відповідно, особистість здатна корегувати певні стани, зокрема, передекзаменаційну тривожність. Навчання активній саморегуляції емоційних станів музиканта-виконавця допомагає оволодінню стресом та дає можливість оволодіти здатністю свідомого контролю процесу виконання та максимально проявити творчий потенціал під час сценічного виступу.

1. Абабков В. Адаптация к стрессу / В.Абабков, Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.

2. Бабич І. Академічна музика – консерватизм forever / І. Бабич // Історія, теорія та практика музично-естетичного виховання: Зб. матеріалів другого всеукраїнського науково-практичного семінару студентів, аспірантів, молодих вчених (Дрогобич, ДДПУ ім. І. Франка) / Ред.-упоряд. С.Дацюк, М.Каралюс, І. Фрайт. – Дрогобич: Посвіт, 2006. – С. 158 – 163.

3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К.Вильямс. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с.

4. Кэджьюсон Х. Практикум по игровой терапии / Х.Кэджьюсон., Ч. Шефер. – СПб.: Питер, 2001. – 415 с.

5. Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура / А.Ф. Лосев – М.: Политиздат, 1991. – 525 с.

6. Малкина-Пих И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г.Малкина-Пих. – М.: ЭКСМО, 2008. – 925 с.

7. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 276 с.

8. Сандомирский М.Е. Защита от стресса / М.Е. Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 255 с.

9. Щербатых Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М.: ЭКСМО, 2004. – 502 с.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2009