

Говоруцкая Яна Владимировна

студентка

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

г. Москва

DOI 10.21661/r-587030

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МУЗЫКАНТОВ В ПРЕДКОНЦЕРТНЫЙ ПЕРИОД

***Аннотация:** в статье исследуется проблема динамики развития тревожности у музыкантов-исполнителей через призму процессов саморегуляции и рефлексии. Публичное выступление рассматривается как ситуация острого стресса, требующая эффективных механизмов психической адаптации. Особое внимание уделяется системному анализу феномена сценического волнения как особой формы ситуативной тревожности, где ключевую роль в ее преодолении играют осознанная саморегуляция и конструктивная рефлексия. Ведение дневника рефлексии представлено как внешнее средство, опосредующее и усиливающее эти процессы. Статья предлагает практико-ориентированную модель преодоления тревожности, состоящую из четырех фаз, и рекомендации по психологическому сопровождению музыкантов.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, рефлексия, тревожность, сценическое волнение, музыканты-исполнители, преодоление стресса, дневник рефлексии.*

Введение.

Профессиональная деятельность музыканта-исполнителя неизбежно связана с ситуациями острого ситуативного стресса, ключевой из которых является публичное выступление. Оно сочетает в себе высокий уровень ответственности, социальную оценку и необходимость демонстрации навыков в условиях неопределенности. Возникающая в этой связи ситуативная тревожность [11], или «сценическое волнение», может носить как дезорганизирующий, так и мобилизирующий характер. Динамический аспект ее развития в предконцертный период изучен недостаточно. Большинство исследований фиксируют состояние тревоги в статике

-непосредственно перед или во время выступления. Однако изучение этого процесса «в развитии» – трансформации и преодоления в процессе подготовки является критически важным.

Цель данной статьи – теоретически обосновать модель динамики ситуативной тревожности у музыкантов в предконцертный период, выявив роль процессов саморегуляции и рефлексии в её преодолении.

Центральным звеном в управлении тревожностью выступает осознанная саморегуляция – способность личности управлять своим психическим состоянием и поведением для достижения целей. Именно развитость саморегуляции может выступать ключевым фактором и определять, станет ли тревога деструктивной или будет преобразована в конструктивный ресурс. Не менее важную роль играет рефлексия, понимаемая как динамический процесс осознанного анализа оснований и способов собственной деятельности. В этом контексте ведение дневника рефлексии может рассматриваться не только как исследовательский инструмент, но и как эффективное внешнее средство, усиливающее процессы саморегуляции.

Согласно подходу В.И. Моросановой [10], осознанная саморегуляция представляет собой целостную систему управления достижением целей деятельности. Ее основные процессы включают планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценку результатов, гибкость и самостоятельность.

Применительно к деятельности музыканта развитая саморегуляция позволяет.

1. Сформировать реалистичную модель предстоящего выступления, адекватно оценив внешние и внутренние условия.
2. Планировать не только исполнительские, но и психотехнические действия по управлению своим состоянием.
3. Гибко перестраивать программу действий в ответ на изменяющиеся внутренние условия (например, нарастание тревоги).
4. Адекватно оценивать промежуточные результаты (качество репетиций), не допуская генерализации единичной ошибки в глобальную негативную самооценку.

Эмпирические данные подтверждают, что такие регуляторные процессы, как «Гибкость» (способность регулировать свое внутреннее состояние в

изменяющихся условиях) и «Оценивание результатов» (адекватный анализ действий), напрямую связаны с эффективным снижением уровня тревоги и препятствуют развитию катастрофического мышления. «Планирования», операция мышления, которая определяет осознанность.

Рефлексия как процессуальная основа саморегуляции, выступает связующим звеном между переживанием тревоги и запуском механизмов саморегуляции. Важно различать деструктивную и конструктивную формы рефлексии. Деструктивная рефлексия проявляется в форме руминаций – навязчивого, циклического мысленного «пережевывания» возможных неудач, что лишь усиливает тревогу и паралич деятельности. Конструктивная рефлексия, напротив, направлена на анализ причин тревоги, поиск внутренних и внешних ресурсов и планирование конкретных шагов по ее преодолению.

Именно ведение дневника рефлексии в предконцертный период позволяет перевести внутренний, часто хаотичный и имплицитный диалог, в план внешний, структурированный и осознанный. Дневник выполняет функцию «внешней опоры», объективируя переживания и способствуя дистанцированию от тревоги. Музыкант перестает отождествлять себя с тревогой («я – тревожен») и начинает воспринимать ее как объект управления («я испытываю тревогу, которую могу регулировать»).

Основоположник когнитивной терапии, Бек [1] показал, что ключ к пониманию тревожности лежит не в событиях самих по себе, а в их когнитивной оценке. Он описал механизм возникновения «автоматических негативных мыслей». Например, такие мысли как: «я сейчас собоюсь», «мой талант недостаточен»), которые запускают каскад тревожных эмоций и физиологических реакций (дрожь, потливость, учащенное сердцебиение). Подход А.Т. Бека [1] лег в основу современных методов психологической помощи музыкантам, направленных на выявление и опровержение этих деструктивных мысленных установок.

На основе интеграции теоретических положений предлагается четырехфазная модель преодоления тревожности, синтезирующая идеи саморегуляции и оптимизации эмоционального состояния.

1. Фаза осознания и объективации. Музыкант фиксирует в дневнике симптомы тревоги (физиологические, когнитивные, эмоциональные). Это позволяет дистанцироваться от них, переведя из субъективного переживания в объект анализа.

2. Фаза регуляторного целеполагания. На основе проведенной рефлексии выбирается конкретная и реалистичная стратегия совладания (например, дыхательные упражнения по В.И. Петрушину [8], идеомоторная тренировка (мысленное проигрывание произведения в идеальном варианте), приемы аутогенной тренировки (формулы самовнушения на успокоение и концентрацию).

3. Фаза гибкой реализации и коррекции. Музыкант применяет выбранную стратегию и оценивает ее эффективность. В случае неэффективности проявляется регуляторная гибкость – происходит быстрая замена стратегии на альтернативную.

4. Фаза интеграции опыта. После выступления проводится постсобытийная рефлексия. Анализируется успешность примененных стратегий, что способствует закреплению положительного опыта и формированию более устойчивых регуляторных схем на будущее.

Заключение.

Проведенный анализ подтверждает, что тревожность, связанная с концертным выступлением, является не статичным состоянием, а динамическим процессом, на который можно эффективно влиять через развитие навыков осознанной саморегуляции и конструктивной рефлексии. Теоретическая база, включающая работы Спилбергера [11], Моросановой [10], Ханина [12], Петрушина [8] и др., позволяет перейти от простого описания феномена сценического волнения к активному управлению им.

Ведение дневника рефлексии выступает мощным практическим инструментом, который структурирует внутренний диалог музыканта, переводя его из деструктивного русла в конструктивное. Предложенная модель преодоления тревожности предоставляет конкретный алгоритм действий для музыкантов и психологов, занимающихся их сопровождением. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и апробацию тренинговых программ,

нацеленных на развитие этих ключевых компетенций у музыкантов-исполнителей на разных этапах их профессионального становления.

Список литературы

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия депрессии / А.Т. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 439 с.
2. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности / Л.Л. Бочкарев. – М.: Классика-XXI, 2006. – 352 с. EDN QXOIPR
3. Вильсон Г. Психология артистической деятельности / Г. Вильсон. – London: Croom Helm, 1985. – 256 с.
4. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология / А.Л. Готсдинер. – М.: Магистр, 1993. – 192 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2017. – 783 с.
6. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. – М.: Классика-XXI, 2004. – 136 с. EDN QXOWKJ
7. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков современным исследованиям / В.И. Моросанова // Психологические науки. – 2023. – №2. – С. 45–58.
8. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры / Г.Г. Нейгауз. – М.: Музыка, 1988. – 462 с.
9. Петрушин В.И. Музыкальная психология / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 1997. – 384 с.
10. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. EDN QXSALV
11. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожности. – СПб.: Питер, 2008. – С. 86–99.
12. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.