

УДК 159.95

Березкин Никита Сергеевич,

Магистрант Института педагогического образования
ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет»,
e-mail: nberezkin@mail.ru

**К вопросу о возможностях работы педагога
по профилактике и устранению стрессовых состояний у учащихся
театральной студии в ходе занятий по хореографии**

Аннотация: В статье рассматриваются общие тенденции понимания проблемы стресса, приводится ряд факторов возникновения стресса у учащихся театральной студии в ходе занятий по хореографии, предлагаются пути профилактики и устранения стрессовых состояний учащихся на занятиях по хореографии.

Ключевые слова: хореография, стресс, стрессоры, стрессогенные факторы.

Berezkin Nikita Sergeevich,

Graduate of the Institute of pedagogical education
Federal STATE budgetary educational institution "Tver state University"
e-mail: nberezkin@mail.ru

**To the question about the possibilities of work of the teacher
prevention and elimination of stressful conditions among students of the
theatre Studio during the classes in choreography**

Abstract: the article examines General trends of understanding the problems of stress, given the number of factors of occurrence of stress among students of the theatre Studio during the classes in choreography, the ways of prevention and correction of stress conditions of students in classes in choreography.

Keywords: choreography, stress, stressor, stressors.

На первый взгляд абсолютно безобидное занятие по классу хореографии в театральной студии может сопровождаться целым рядом стрессовых ситуаций, причинами которых могут послужить как внутренние, так и внешние стрессоры. В зависимости от индивидуальных специфических особенностей учащихся, причинами возникновения

стресса могут стать абсолютно разные факторы: от проблемы заниженной и завышенной самооценки - здесь речь идет, прежде всего, о так называемых способностях конкретного учащегося, его физической, эмоциональной, интеллектуальной предрасположенности, которое, зачастую, играет ключевое значение при освоении хореографического искусства, до атихифобии, или другими словами - боязни неудачи, и как следствие, проблемы нереализованных потребностей личности. Сразу надо оговориться, что занятия по хореографии напрямую связаны с публичным выступлением и выходом на сцену «на зрителя», со всеми вытекающими последствиями.

В данной статье нам хотелось рассмотреть ряд общих тенденций понимания вопроса о симптоматике стресса, как о предмете регуляции при стрессовых состояниях. Эмоции являются основным регулятором действий человека. Одна из особенностей эмоциональных состояний заключается в том, что они не только регулируют деятельность, но и дезорганизовывают ее, могут привести к стрессу[1]. Большинство современных исследователей симптоматики, возникающая при стрессе, классифицируется следующим образом:

1. Физиологические симптомы: повышенное или пониженное артериальное давление, приступы жара или озноба, повышенная потливость, тремор, мышечные подергивания, боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке и др.
2. Эмоциональные симптомы: раздражительность, учатившиеся приступы гнева, беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода, повышенное нервное напряжение, недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе, чувство одиночества, чувство вины, перекладывание ответственности за себя на окружающих.
3. Поведенческие симптомы: увеличение конфликтов с людьми, увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше

давалась хорошо, суетливость и ощущение хронической нехватки времени; усугубление вредных привычек.

4. Интеллектуальные симптомы: проблемы с концентрацией внимания; ухудшение памяти, постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли, трудности в принятии решений.

Ни для кого не секрет, что при занятиях хореографией наиболее вовлеченными в процесс, оказываются эмоциональная сфера и физиологический аппарат. Именно на них следует обратить особое внимание. Но прежде необходимо определить основные понятия. Хрестоматийное определение стресса за правом первооткрывателя, принадлежит канадскому физиологу Гансу Селье. Звучит оно следующим образом: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования ...» [4]. Под требованием понимается всякое раздражение, превышающее порог восприятия сенсорных систем организма. Эти раздражения могут исходить как из внешней среды, так и из внутренних органов человека и иметь различную физическую природу. Под неспецифическим ответом Г. Селье понимал стереотипный ответ организма независимо от природы раздражителя. По физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, обеспечивающий приспособление организма к новым условиям существования [5].

Таким образом, можно говорить об универсальности ответа любого организма на всякое повреждение, в его физиологическом проявлении. В качестве простого примера можно привести момент появления инфекции в организме, который всегда сопровождается определённой симптоматикой, вне зависимости от конкретных свойств и вида инфекции: повышенной температурой, слабостью, потерей аппетита. Ввиду того, что хореография напрямую связана с движением, симптоматика физиологического характера, возникающая при стрессе во время занятий, создает большую проблему в освоении навыков, связанных с танцевальным искусством.

Исходя из того, что наибольшее влияние стресс оказывает на дыхательную и мышечную систему, закономерным будет воздействие именно на эти области.

Для восстановления дыхания мы рекомендуем известный комплекс упражнений под авторством Александры Николаевны Стрельниковой. Эта дыхательная гимнастика снискала большое уважение среди профессиональных актеров и вокалистов. Она была зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Благодаря этому комплексу упражнений, можно не только восстановить дыхание, но и попутно снабдить мозг достаточным количеством кислорода, для нормализации его функций, которые были нарушены во время стресса выделением из надпочечников кортизола, который в свою очередь оказал негативное влияние на лобные доли, повлекшее тем самым рассеянное внимание и эмоциональную нестабильность. Снятие же мышечного напряжения достигается за счет растяжки и релаксации. И здесь могут прийти на помощь основные упражнения «экзерсиса» классического танца, направленные в основе своей на развитие гибкости и растяжки.

Кроме неспецифического ответа организма на стрессорное воздействие существует и специфический компонент реакции, обусловленный характером самого стрессора. Частью такого специфического ответа являются эмоции. Их возникновение обусловлено предшествующим опытом человека и сохраненным сознанием в момент воздействия стрессора. По своей сути это эмоциональная память на повторяющиеся события. Эмоциональная память может быть как истинной, т. е. полученной на основе собственного опыта, так и абстрагированной, синтезированной из чужих впечатлений, полученных путем пересказа. При внешней оценке эмоции можно разделить на две группы: положительные и отрицательные [5]. Г. Селье в своих

исследовательских работах, определяет их как эустресс и дистресс, соответственно.

Первичная положительная эмоция возможна лишь при полном совпадении рабочего эффекта и предшествующего опыта. Малейшее рассогласование немедленно вызовет чувство неудовлетворенности. Реакции, ярко окрашенные эмоциями в ответ на предъявленные требования, получили название эмоциональный стресс. Через первичную эмоцию проходит первая линия обороны. Положительные волнения вызывают чувство удовлетворения от ожидаемого эффекта. Отсутствие положительной реакции вызывает чувство дискомфорта. Отсутствие должной положительной эмоции тут же создает новую комбинацию афферентных возбуждений, способных дать положительный эффект, т. е. создается своеобразный пеленг, который прекращает поиск при достижении положительного результата[5].

Ввиду специфичности реакции на внешние раздражители, эмоциональная сфера представляет наибольший интерес для воздействия на неё с целью профилактики дистресса. Перечень авторов, занимавшихся проблемой регуляции эмоциональной сферы очень и очень широк. Это и Альфред Адлер с его гипотезой относительно эмоции и ее когнитивных и мыслительных коррелятов, и Зигмунд Фрейд и его теория защитных механизмов, и Александр Лоуэн с эмоциональным отреагированием в телесно-ориентированной и танцевально-двигательной терапии, и аутогенные тренировки Йоганна Шульца и техника взаиморегуляций эмоций Кэррола Изарда.

Список можно продолжать до бесконечности, но безусловным является то, что универсально-эффективного средства для преодоления эмоциональных последствий стресса нет, и связано это, прежде всего с психическими особенностями индивидуума, в данном случае учащегося, и плоскостью и обстоятельствами применения конкретной системы.

Из всего многообразия техник по управлению эмоциями, наиболее простой и неприхотливой в использовании, на наш взгляд, является метод под рецензированием доктора Маршей Линехан, который был взят и обработан из Учебника по навыкам диалектической поведенческой терапии (McKay, Wood, & Brantley, 2007). Этот метод содержит целый ряд аспектов:

1. Выявление и обозначения эмоциональной реакции
 - 1) события, которое породило эмоцию;
 - 2) значения, которое придается этому событию;
 - 3) ощущений от этой эмоции — телесные ощущения и т. д.;
 - 4) выраженного в движениях поведения, которое возникло благодаря этой эмоции;
 - 5) влияния этой эмоции на ваш личный функциональный статус.
2. Выявление барьеров, мешающих изменить эмоции
3. Снижение чувствительности до уровня «эмоциональной разумности»
4. Увеличение количества событий, приносящих положительные эмоции
5. Увеличение психологической вовлеченности в имеющиеся на данный момент эмоции
6. Использование противоположного действия
7. Применение методов допуска страданий
8. Уменьшение физической чувствительности как способ борьбы с эмоциями.
9. Выявление эмоций
10. Внимательность к своим эмоциям без вынесения суждений [2,3].

Овладение данной техникой позволит самостоятельно регулировать эмоциональную сферу. Хореография сопутствует интеграции эмоционального и физического состояний. На регуляцию каких же именно симптомов, при стрессе, следует обратить особое внимание, с целью снижения влияния стрессогенных факторов на психосоматическое состояние учащихся в ходе занятий хореографией? Пожалуй, самой

уязвимой и наиболее реактивной сферой, отвечающей на воздействие стресса, является эмоциональная сфера. Она одной из первых вступает в стрессовую реакцию и становится неким индикатором для организма, сообщающая ему о запущенных механизмах борьбы с неблагоприятными факторами. Как выше было замечено, единой универсальной системы по регуляции эмоций нет, и здесь камнем преткновения становится та самая специфическая реакция конкретного индивидуума на конкретный стрессор. При всем при этом, есть ряд очень интересных техник, позволяющих эффективно работать со своими эмоциями. Что же касается нашего соматического состояния, то здесь основой регуляции, является воздействие на дыхательную и мышечную системы.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой и упражнения из «экзерсиса» классического танца в этом хорошие помощники. Хотелось бы так же отметить, что одним из самых главных пунктов, в работе педагога по профилактике стрессовых состояний, является обучение учащихся самостоятельному использованию техник эмоционального регулирования и овладение приемами нормализации работы дыхательного и мышечного аппаратов.

Список литературы

1. Косякова О.О. Влияние уровня эмоциональной устойчивости личности студентов вуза на результативность их учебной деятельности: Дисс. ... канд. психол. наук. Тверь: ТвГУ, 2002. — 167 с.
2. Лайнен, Марша М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — Вильямс, 2008. — 592 с.
3. McKay Matthew, Wood Jeffrey C., Brantley Jeffrey, The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical Dbt Exercises for Learning

Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, New Harbinger Publications, 2007. — 232 с. Перевод «Bigideas».

4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960. — 255 с.
5. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания. [электронная библиотека © rumagic.com] URL: http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kryilov/0/j32.html (Дата обращения: 2.02.2016).