

ФГБУ «Российская академия образования»
Федеральный ресурсный центр
психологической службы в системе высшего образования
**Всероссийский конкурс лучших программ по психологической
профилактике в образовательных организациях высшего образования**

Номинация «Инновационные практики»

***«Коррекция сценического волнения у студентов музыкального
училища: потенциал групповой песочной психотерапии в условиях учебно-
исполнительской практики»***

**Авторы - педагоги-психологи Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Российская академия музыки Имени Гнесиных»:**

Некрасов Дмитрий Андреевич
Белякова-Романова Юлия Сергеевна
Прокопьев Михаил Владимирович

Пояснительная записка

Сценическое волнение является одной из наиболее частых проблем в системе профессионального музыкального образования. Студенты-музыканты, находящиеся на этапе активного становления исполнительского мастерства и формирования профессиональной идентичности, сталкиваются с высокими требованиями к качеству публичных выступлений: академические концерты, экзамены, технические зачеты, конкурсы. Традиционные методы психолого-педагогической поддержки (беседы, аутотренинг, дыхательные техники) часто оказываются недостаточно эффективными, поскольку сценическая тревога имеет глубинную, не всегда осознаваемую природу, связанную с перфекционизмом, страхом оценки, телесными зажимами или прошлым негативным опытом выступлений. И чем больше усилий тратится на преодоление волнения перед выступлением, тем больше оно усиливается.

Песочная психотерапия предлагает невербальный, нелинейный, метафорический и сенсорно-ориентированный способ работы. Благодаря проекции внутренние конфликты и переживания, связанные со страхом сцены, могут быть выведены во внешнее поле песочного пространства, что позволяет клиенту увидеть их, осознать и трансформировать на символическом уровне. Студенты-музыканты — это особая категория творческих личностей с высокоразвитым образным мышлением и тонкой эмоциональной чувствительностью. Именно эти особенности делают арт-терапевтические методы, и в частности песочную терапию, наиболее органичными и естественными для них. В отличие от вербальной логики (которая часто «спотыкается» о защитные механизмы перфекциониста), метафорический язык песка и символов является для творческого человека органичным, что позволяет быстрее и глубже проработать страх сцены.

В основании предлагаемой Программы лежит принцип ресурсной среды для творческой личности. Музыканты, как и большинство творческих людей быстро адаптируются к новым сенсорным средам. Песочница и психолог для них — не пугающий кабинет, где оценивают и критикуют, а продолжение творческой мастерской, в которой они с огромным интересом готовы пойти в игру и получить новый психотерапевтический опыт. В музыкальном классе любое действие (нота, фраза) оценивается. В песочнице запрещена критика формы и выражения. Для музыканта это психотерапевтическая «амнистия», позволяющая снять защитные зажимы. Кроме того, добавление занятий с песком в учебную практику музыкантов создает мультисенсорный опыт, который для творческой личности усиливает терапевтический эффект больше, чем вербальная беседа.

Участниками данной Программы являются студенты музыкальной академии имени Гнесиных в возрасте 18-22 года. Специфика данного контингента в выраженном перфекционизме и завышенным требованием к себе.

Так же по статистике обращений в психологическую Службу Вуза у учащихся наблюдается высокий уровень тревожности, особенно в ситуациях публичной оценки, боязнь «фальшивой ноты», технической ошибки или провала памяти, что так же усугубляется присутствием «синдрома самозванца».

Студенты с жалобами на сценическое волнение склонны к соматическим проявлениям тревоги (дрожь в руках, тахикардия, мышечные зажимы), что напрямую влияет на качество выступления и на учебный процесс в целом.

Набор в терапевтическую группу происходит по запросу студентов с характерными психологическими трудностями.

Оптимальный размер группы: 5-6 человек (для обеспечения индивидуального подхода и качества работы).

Цель Программы: снижение уровня сценического волнения у студентов музыкального училища посредством формирования навыков эмоциональной саморегуляции и трансформации негативных установок, связанных с публичными выступлениями, с использованием методов песочной психотерапии.

Задачи:

1. Знакомство участников с основами метода песочной психотерапии и его возможностями для работы с тревогой;
2. Обучение базовым техникам песочной терапии, направленным на выражение и осознание эмоциональных состояний;
3. Формирование навыков символической репрезентации и трансформации страха, поиска ресурсных образов;
4. Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности в контексте подготовки к выступлению;
5. Развитие тактильно-кинестетической чувствительности как основы для снятия мышечных зажимов;
6. Трансформирование негативных установок («сцена – опасность», «ошибка – катастрофа») через символическое переструктурирование песочной картины;
7. Активация внутренних ресурсов личности (чувство опоры, уверенность, самопринятие);
8. Формирование адекватной самооценки в отношении собственных исполнительских возможностей;
9. Получение групповой поддержки через совместную работу в песочнице.

В аналитической психологии игра с песком рассматривается как метод, позволяющий активизировать процессы самоисцеления психики посредством символической игры в «свободном и защищенном пространстве». Поэтому страх сцены может быть интерпретирован как проявление комплексов, требующих выведения в сознание через символ. Основопологающим для Программы является метод песочной терапии, разработанной Д.Калфф, которая на основе идей К.Г. Юнга выделила концепцию «свободного и защищенного пространства», организованного психологом, в котором клиент может исследовать свой внутренний мир, превращая тяжелые переживания в осязаемые образы. А соединение сознательных и бессознательных процессов психики,

отраженных в песочной композиции ведет к глубинным психическим изменениям.

В Деятельностном подходе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев): творческая активность в песочнице может рассматриваться как опосредованное средство развития высших психических функций и регуляции эмоциональных состояний.

В теории сценического волнения (Ю.А. Цагарелли, Л.Л. Бочкарев): эстрадная тревога понимается как сложное психофизиологическое состояние, включающее когнитивный, эмоциональный и телесный компоненты, что требует комплексной коррекции, которая как раз и реализуется в игре с песком.

Процесс создания песочных композиций одновременно является и диагностическим, давая картину актуального состояния, и коррекционным, обеспечивая трансформацию этого состояния.

В программе используется метод моделирования желаемых ситуаций («успешное выступление»), которые формируют позитивный настрой на будущую деятельность и ощущение легкости, которое фиксируется в безопасной среде песочницы и может сохраниться до выступления.

На занятиях предусмотрено применение дыхательных и телесно-ориентированных практик, это так же способствует более эффективному переносу полученных навыков в ситуацию публичного выступления.

Групповой формат работы позволяет развивать навыки взаимоподдержки, а так же получать обратную связь от других участников, что ценно для студентов-музыкантов, чья деятельность носит не только публичный, но и коллективных характер (оркестры, хоры, ансамбли).

Форма работы по программе – очная работа в закрытых мини-группах.

Время реализации программы – 2 месяца.

Сроки реализации – май-июнь 2026 г.

Этапы реализации:

1. Организационно-диагностический этап. На данном этапе происходит отбор будущих участников на основании их жалоб на характерные психологические трудности (тревога и волнение перед отчетными мероприятиями), проведение первичной психологической диагностики по соответствующим критериям (ситуативная и личностная тревожность, тревожность перед публичными выступлениями), а так же формирование закрытой мини-группы (5-6 человек).

2. Формирующий этап. В этот период происходит непосредственная реализация Программы, заключающаяся в проведении 8 занятий в соответствии с тематическим планом.

3. Контрольно-оценочный этап. В процессе этого этапа проводится повторная психологическая диагностика по критериям п.1. со сравнительным анализом «до-после», качественный анализ песочных композиций и динамики, отраженной в протоколах занятий, учитываются так же самоотчеты участников и обратная связь от преподавателей.

Оптимальным временем завершения курса занятий является период, предшествующий сессии (максимум за неделю до первого публичного выступления). Данное условие обеспечивает возможность объективного

измерения результатов Программы в момент реального сценического стресса, а не в абстрактной учебной ситуации. Для оценки устойчивости полученных результатов так же планируется отсроченная диагностика через 2-3 месяца, либо непосредственно перед следующей сессией.

Количество занятий – 8 по 2 акад. часа.

Каждое занятие включает:

- вступление (шеринг) – участники делятся своим настроением, ожиданиями от занятия;
- интерактивная часть («игра в песок»);
- дискуссионная часть до или после игры (обсуждение актуальных ситуаций в учебном процессе, групповая поддержка и обмен опытом в ходе занятия по актуальности, включение дыхательных и телесно-ориентированных практик);
- заключительный шеринг – обратная связь по окончании занятия.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы:

1. Методическое руководство по песочной терапии (Хоменко И.Н., «Песочная магия», 2009),
2. Международное руководство по сэндплей-терапии (Тернер, Б. А.),
3. Бланки опросников STAI (Спилбергер – Ханин),
4. Бланки опросника К-МРАI-R (в авторском переводе),
5. Бланк протокола ведения группы для фиксации наблюдений за участниками в процессе занятий,
6. Флипчарт или магнитно-маркерная доска,
7. Спокойная фоновая музыка (плейлист),
8. Аудиосистема / колонка
9. Песочницы (прямоугольные, деревянные или пластиковые, размером не менее 50×70×7 см)
10. Кварцевый или речной песок (мелкий, просеянный),
11. Набор миниатюрных фигурок (не менее 300–500 ед.),
12. Плоский контейнер для миниатюрных фигурок,
13. Подносы, совки, кисточки, грабли для работы с песком,
14. Салфетки влажные и бумажные,
15. Стулья и столы для участников.

Ожидаемые результаты прохождения Программы:

- снижение уровня ситуативной тревожности непосредственно перед публичными выступлениями;
- повышение уверенности в себе и своих исполнительских возможностях;
- формирование адекватной самооценки, отделение профессиональной оценки от личностной ценности;
- развитие способности к саморегуляции эмоциональных состояний.
- снижение или купирование соматических проявлений сценического волнения (дрожь, мышечные зажимы);
- повышение качества публичных выступлений (по собственной оценке студента и обратной связи от преподавателей);

- приобретение опыта символического выражения и осознания собственных эмоций;
- развитие рефлексивных способностей;
- формирование навыков группового взаимодействия и взаимоподдержки;
- повышение «творческой смелости», способности экспериментировать в музыкальном творчестве.

Критерии оценки планируемых результатов

Критерий	Способ измерения	Планируемый результат
Ситуативная и личностная тревожность	Опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (STAI) Проводится до и после прохождения Программы	Снижение показателей ситуативной тревожности
Самооценка сценической уверенности	Авторская шкала самооценки сценической уверенности (10 -балльная: от «абсолютно не уверен» до «полностью уверен») Проводится до и после прохождения Программы	Повышение среднего балла на 1,5–2 пункта, Самоотчеты участников о субъективном снижении страха перед выступлениями, обратная связь от преподавателей
Анализ песочных композиций	Качественный анализ по критериям: наличие проблемы, наличие ресурса, оценка динамики изменений в процессе прохождения Программы	Положительная динамика: уменьшение хаотичных, изолированных, конфликтных образов в пользу интегрированных, ресурсных, увеличение количества «ресурсных» элементов в итоговых песочных композициях по сравнению с диагностическими
Опросник для оценки тревожности перед публичными выступлениями (К-МРАИ)	Опросник Kenny Music Performance Anxiety Inventory (К-МРАИ-R) в авторском переводе с английского языка, выполненном для целей настоящего исследования.	Данная методика не имеет официальной адаптации и стандартизации на российской выборке. В связи с этим результаты интерпретировались не на основе нормативных показателей, а в динамике — путем сравнения средних значений, полученных до и после реализации программы.

		Такой подход позволяет оценить эффективность программы
--	--	--

Программа находится в стадии активной реализации и апробации в период май–июнь 2026 г. на базе Российской академии музыки имени Гнесиных. Сбор диагностических и аналитических данных осуществляется в соответствии с планом Программы.

	Тема занятия	Основные задачи
1.	«Что такое песочная магия?»	Знакомство с песком и группой, создание безопасного пространства, обсуждение целей и смыслов курса.
2.	«Тело и эмоции, как инструмент и музыка»	Осознание телесных симптомов сценического волнения и работа с ними.
3.	«Образ сценического страха: визуализация и встреча»	Образная репрезентация страха сцены, снижение остроты переживания через символическое действие по приобретению контроля над страхом и получение групповой поддержки.
4	«Где живет уверенность и спокойствие?»	Поиск внутренних опор и ресурсных образов (уверенность, спокойствие) через проекцию и интеграцию их в песочнице.
5.	«Как относиться к ошибкам?»	Трансформация перфекционизма и страха ошибки в ресурсный опыт.
6.	Сцена как «песочница»	Символическое переосмысление сцены из «опасного пространства» в «место игры и творчества».
7.	«Сцена, я и другие как общая композиция»	Опыт коллективного творчества и взаимоподдержки.
8.	«Мое успешное выступление»	Закрепление позитивного сценария, подведение итогов.

Тематический план занятий:

Занятие 1. «Что такое песочная магия?»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (15 мин):

Участники по кругу называют своё имя и один музыкальный инструмент или произведение, с которым себя ассоциируют.

Каждый дает краткие ответы на вопросы: «Что мне сейчас мешает чувствовать себя спокойно на сцене? Как я оцениваю степень своего волнения и готовности перед выходом на сцену по шкале от 1 до 10?»

Правила (5 мин):

Ведущий вводит *правила песочной группы*, которые фиксируются на флипчарте или доске и сохраняются на весь курс занятий:

Конфиденциальность — всё, что происходит на группе, остаётся здесь.

Стоп-сигнал — можно сказать «стоп» или отодвинуть фигурку, если затронута слишком болезненная тема, которую не хочется выносить на группу.

Без критики — не даем оценок и оценочных суждений другим участникам группового процесса.

Телесная бережность — песок не разбрасываем, фигурки не кидаем.

Здесь и сейчас — говорим о том, что чувствуем в этот момент.

Приходим вовремя — не опаздываем на начало занятия, а так же не задерживаться в перерывах.

Не пользуемся мобильными телефонами на занятии — отключаем телефоны или ставим на беззвучный режим.

Говорит один — не перебиваем друг друга.

Я-высказывания - высказываем свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...», избегаем обобщенных мнений.

Принцип доброжелательности - мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Мозговой штурм (10 мин): «Что же такое песочная магия?». Участники делятся своими ассоциациями и мыслями о том, как занятия с песком могут помочь со сценическим волнением.

Игра (основная работа в песочнице):

Разминка (10 мин): участники погружают руки в сухой песок, затем во влажный (подготовленный). Ощупывают, сжимают, пересыпают. Ведущий просит закрыть глаза и «услышать» песок.

Обратная связь (10 мин):

Каждый участник по кругу заканчивает фразу: «Когда я трогал(а) песок, я почувствовал(а)...»

Ведущий задаёт уточняющие вопросы (только о телесных ощущениях, не об интерпретации).

Индивидуальное задание (30 мин): Участникам дается следующая инструкция: «Постройте мир, в котором вам спокойно и безопасно. Используйте любые фигурки. Времени — 10 минут».

После создания композиции участники показывают ее ведущим и другим участникам (15 мин), обсуждение с ведущими и обратная связь от участников.

Далее ведущие проводят **визуализацию ресурсного образа с телесным закреплением (5 мин)**.

Тест для визуализации: «А теперь положите руки на край песочницы... или опустите их в песок — так, как вам удобно. Можно закрыть глаза. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха... Вдох — через нос, выдох — чуть длиннее, через рот... Вспомните ту композицию, которую вы только что создали. Тот мир, где вам спокойно и безопасно. Мысленно войдите в него. Не нужно ничего менять. Просто посмотрите вокруг... Какое там освещение? Тепло или прохладно? Есть ли там звуки — или тишина? Теперь обратите внимание на то, где находитесь вы. В каком месте этого мира вы стоите, сидите или лежите? Что под вашими ногами? А теперь — внимание на тело. Что чувствуют ваши ступни? Какая опора под ногами? Ваша спина — прямая или расслабленная? Плечи — опущены или подняты? Руки... что они ощущают? Найдите в этом безопасном мире одно место или один предмет, которые дают вам самое сильное чувство покоя. Это может быть фигурка, которую вы поставили, или просто участок песка... Мысленно положите туда ладонь. Теперь представьте, что это спокойствие начинает двигаться по вашему телу. От ладони — в запястье, в предплечье, в плечо... Опускается в грудь... Выдох — и оно растекается по животу, по ногам, до самых стоп... Вдох — спокойствие поднимается к горлу, к челюсти, к глазам, к макушке... Тело постепенно расслабляется в этом безопасном месте, сосредоточьтесь на этом состоянии здесь и сейчас... Когда будете готовы вернуться — пошевелите пальцами рук или ног, не открывая глаз. А когда откроете глаза — сделайте это медленно, как после хорошего сна. Медленно откройте глаза.

Заключительный шеринг (10 мин):

Ведущий задает вопрос: «Что из этого спокойного мира я хотел(а) бы забрать с собой на сцену?» (назвать 1 образ или качество).

Группа аплодирует каждому участнику (ритуал поддержки).

Занятие 2. «Тело и эмоции, как инструмент и музыка»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (10 мин):

Участникам предлагается вспомнить последнее выступление или экзамен. «Какое ощущение в теле было самым сильным? (дрожь, холод, ком в горле, пустота в животе и т.д.).

Телесная разминка (10 мин):

Ритмичное дыхание (4 сек вдох — 4 сек выдох).

Участникам предлагается представить: «Если бы моя тревога была музыкальным инструментом — какой это инструмент и как он звучит? Закройте глаза и попробуйте проиграть про себя эту тревожную мелодию, дирижируя». Участники сжимают и разжимают кулаки, осуществляют движения пальцами и кистями рук в такт воображаемой музыке.

Игра с песком (15 мин):

Задание: «С помощью песка создайте образ, где ваше тело — инструмент, а эмоции — музыка. Что играет? Что мешает играть?».

Обсуждение в парах (35 мин):

Партнёр выбирает фигуры и зоны в песочной композиции и задаёт только один вопрос: «Если бы это место заговорило, что бы оно сказало?». Таким образом, исследуются и осознаются источники напряженности и внутренние барьеры в исполнительской деятельности.

Далее ведущий добавляет: «А теперь, не думая, скорректируйте композицию, добавив, изменив или убрав то, что вызывает диссонанс, чтобы звучание вашего «инструмента» стало более гармонично. Это может быть камушек, фигурка, ракушка, горсть сухого песка — что угодно. Сделайте это молча, быстро, не оценивая. Как изменились ощущения после корректировки, нравится ли данный результат?».

Обратная связь (15 мин):

Вопросы для обсуждения: «Насколько сильно я ощущал(а) своё тело во время работы? Как менялись ощущения в процессе выполнения задания? В какие моменты чувствовалось больше всего напряжения, а где наступало облегчение?»

Заключительный шеринг (5 мин):

Каждый показывает одной рукой жест, который «распрямляет» его тревожное место в теле (все повторяют жест за ним).

Занятие 3. «Образ сценического страха: визуализация и встреча»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (10 мин):

Ведущий: «Сегодня мы будем говорить о том, что обычно стараемся не замечать, бороться или прятать, — о страхе сцены. Но страх, как и любая эмоция, не исчезает от запрета. Он только тише звучит или уходит в тело, приводя к напряжению и зажимам. Сегодня мы поговорим об образах сценического страха и дадим ему голос и лицо в пространстве песочницы.»

Занятие начинается с обсуждения следующих вопросов: «Если бы мой страх сцены был животным или сказочным персонажем, кто бы это был?»

Почему?» Ответы фиксируются на доске, что дает понять участникам, что их образы нормальны и разнообразны.

Телесная разминка (10 мин):

Ведущий: «Встаньте, пожалуйста. Сожмите руки в кулаки так сильно, как только можете. Задержите на 5 секунд... А теперь резко разожмите и выдохните с шумом: "Ха-а". (повторить 2-3 раза) Чувствуете разницу? Так и страх: когда мы его "зажимаем" — он сильнее. Когда разрешаем выйти — он уменьшается.»

Игра (50 мин):

Ведущий: «Страх — это энергия, это не враг. Это древний механизм, который дает сигнал: "Внимание, ситуация важна!" Проблема не в страхе, а в том, что мы часто не знаем, как с ним обращаться. В песочнице мы можем его увидеть, потрогать и... изменить форму. Не уничтожить — а переделать так, чтобы он перестал мешать играть.»

Основное задание:

Участники создают песочную композицию на тему: «Мой страх перед выступлением. Каким образом он проявляется в пространстве сцены или зала?»

Этап «Диалога со страхом»:

Ведущий просит выбрать одну фигурку или область? Которая олицетворяет страх, и поговорить с ней шёпотом: «Что ты хочешь мне сказать? Для чего ты мне? А что я хочу сказать тебе? Что я могу сделать или сказать, чтобы страх стал тише, мягче?».

Далее участникам предлагается сделать в своей композиции что-нибудь со страхом: переместить, добавить фигуры, присыпать песком и т.д., что захочется. Это создаст ощущение контроля и присутствия, а не бегства от страха.

Обратная связь (10 мин):

Участники делятся своим опытом взаимодействия со страхом в символическом пространстве песочницы.

Заключительный шеринг (10 мин):

Занятие завершается ответом на вопрос ведущего: «Что в моём страхе оказалось неожиданно маленьким, нелепым или смешным? Что ресурсного из песочной композиции вы могли бы символически забрать с собой?».

Занятие 4. «Где живет уверенность и спокойствие?»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (10 мин):

Вводные вопросы ведущего: «Вспомните выступление, которое удалось. Кто или что вам тогда помогло (внутри или снаружи)? «Где в своём теле я хотя чувствовал(а) уверенность и спокойствие? Может это было не на сцене, а в другой ситуации?».

Телесная разминка (10 мин):

«Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч. Закройте глаза. Перенесите вес тела сначала на левую ногу, затем на правую, в центр. Чувствуете, где опора

устойчивее? А теперь слегка согните колени. Где в стопах, в ногах, в тазу вы чувствуете, что стоите твёрдо? Зафиксируйтесь на ощущении. Которое дает вам контакт с поверхностью пола, почувствуйте опору. Запомните это ощущение.»

Выбор ресурсной фигуры (10 мин):

Участники выбирают в коробке одну фигурку, которая символизирует вашу силу, которая помогает вам в трудных ситуациях (музыкальный инструмент, животное, кристалл, человек). Каждый участник комментирует свой выбор.

Игра (40 мин):

Ведущий: «Страх — это напряжение, сжатие, кулак. Спокойствие — это не расслабленность в ноль, а устойчивость. Как струна: не болтается, но и не перетянута. Уверенность — это когда вы знаете, на что опереться. Сегодня мы ищем в песочнице образы того, что даёт вам опору: людей, качества, воспоминания, символы».

Основное задание:

«Постройте новый мир, в котором есть ваша сила, как будет выглядеть этот мир, что в нем может появиться еще, благодаря этой силе? Как изменится положение фигуры страха и тревоги?».

Далее ведущие проводят визуализацию ресурсного образа с телесным закреплением (5 мин).

«Посмотрите на свою композицию. Найдите в ней один предмет, одно место, одну фигурку или форму, которая даёт вам самое сильное чувство покоя или уверенности. Это может быть что угодно.

А теперь закройте глаза. Положите руки на колени или на край песочницы. Сделайте три спокойных вдоха...

Мысленно войдите в свою композицию. Подойдите к тому месту, которое вы выбрали как якорь. Посмотрите на него. Какое оно на ощупь? Тёплое или прохладное? Гладкое или шершавое?

А теперь представьте, что это спокойствие можно... взять с собой. Оно не исчезает, когда вы выходите из песочницы. Оно может стать жестом, движением, звуком. Найдите способ, как это спокойствие может “переместиться” в ваше тело — в ладонь, в грудную клетку, в дыхание. И возьмите его с собой.

Когда будете готовы — откройте глаза.»

Обратная связь (10 мин):

Участники комментируют свою работу в песочнице.

Вопросы для круга: «Что изменилось в теле и настроении, когда ресурс появился в песочнице?»

«Что вы выбрали в качестве якоря? (Образ, жест, дыхание)»

«Что было самым удивительным в вашей композиции?»

Заключительный шеринг (10 мин):

Вопрос ведущего: «Что я могу сделать прямо перед выходом на сцену, чтобы напомнить себе о этом спокойствии, которое почувствовал (а) сегодня на занятии?»

Каждый участник называет качество, которое его ресурсная фигурка «дала» ему. Группа повторяет это качество хором обращаясь к нему: «Ты — выдержка» и т.п.

Занятие 5. «Как относиться к ошибкам?»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (10 мин):

Участники делятся своим опытом ошибок: «Приведите случай из жизни, когда ошибка на сцене или в учёбе оказалась не страшной (или даже привела к чему-то хорошему), хотя казалась в тот момент катастрофой».

«Какая тревожная мысль чаще всего возникает перед выступлением: «Не ошибись» или «Сыграй, как любишь?» «Есть ли у этой мысли лицо? Кто в вашей жизни учил вас относиться к ошибкам строже всего? Это был педагог, родитель или вы сами?»

Мозговой штурм «анти-ошибочные установки» (5 мин):

Ведущим фиксируются на доске предложенные варианты, например: «ошибка — это позор», «идеально или никак», «ошибка запоминается навсегда», «профессионал не ошибается».

Упражнение «Подрыв перфекционизма» (10 мин):

На первом этапе ведущий просит участников создать песочную композицию идеального выступления, опираясь на те установки, которые выявились в процессе мозгового штурма.

Затем предлагается намеренно «испортить» песочный лист с гармоничным сюжетом одним хаотичным действием (разбросать песок, смешать цвета, сломать холмик и т.д.), сделать это нужно быстро, не думая.

Вопросы для рефлексии: «Что появилось нового? Что стало неожиданным?»

«Что вы почувствовали в момент, когда намеренно “испортили” свою работу?»

Основное задание (45 мин):

Вводные слова ведущего: «Перфекционизм — это обещание, что если я буду идеальным, меня не будут критиковать. Но на сцене как и в жизни совершенства не бывает. Есть жизнь, импровизация, движение. Ошибка — это не конец света. Это информация. Она говорит: “Здесь что-то пошло иначе. Посмотри, может быть, это ведёт тебя к новому?” Сегодня мы пересобираем отношение к ошибке в песочнице.»

Инструкция к основной игре (15 мин):

«Постройте композицию “Мой концерт, где случилась ошибка”. Покажите, где находитесь вы, где — ошибка, как она выглядит, что происходит вокруг. Найдите в этой композиции что-то неожиданно красивое, новое, живое — то, что появилось благодаря “ошибке”».

Визуализация «Переписывание ошибки» (10 мин):

«Сядьте удобно напротив своей песочницы. Положите руки на край или опустите их в песок. Закройте глаза. Три спокойных вдоха и выдоха... Вдох — через нос. Выдох — через рот, чуть длиннее... Мысленно войдите в ту композицию, которую вы построили — “Мой концерт, где случилась ошибка”. Вы там. Тот самый момент. Свет, звук, ваши руки, зал. Ошибка ещё не произошла. Всё идёт, как шло. А теперь представьте, что время замедляется. Очень медленно. Как в кино, когда секунды ползут. Вот момент за мгновение до ошибки. Вот сама ошибка — та самая нота, движение, пауза, которая тогда показалась катастрофой. Не убегайте от неё. Не закрывайте глаза внутри видения. Просто посмотрите на неё. Что это? Звук? Телесное ощущение? Пустота в голове? Дрожь в руках? А теперь... сделайте то, что в реальности было невозможно. Мысленно остановите время в этом моменте. Ошибка застыла.

И теперь у вас есть выбор — не исправить её, а добавить кое-что рядом. Представьте, что рядом с этой ошибкой появляется что-то, чего не было тогда. Это может быть все, что угодно:

- маленький свет;
- чья-то рука на плече;
- ваш собственный внутренний голос, который говорит: “Это не конец”;
- пауза, в которой можно выдохнуть;
- или просто мягкость, которой не хватало.

Просто спросите себя: “Чего мне не хватало в тот момент рядом с ошибкой?” И позвольте этому появиться. А теперь посмотрите на ошибку ещё раз. Рядом с тем, что вы добавили. Она стала меньше?

Или просто другой? Запомните это новое ощущение.

Ошибка не исчезла. Но теперь она воспринимается по-другому.

И у вас есть то, чего не было тогда. А теперь медленно, не торопясь, вернитесь в эту комнату. Почувствуйте песок под пальцами.

Когда будете готовы — откройте глаза.

И сделайте одно маленькое изменение в песочнице, которое символизирует то, что вы только что добавили рядом с ошибкой. Не анализируйте. Просто сделайте».

Вопросы для обратной связи (20 мин): «Что изменилось в вашем теле за время упражнения?», «Что вы добавили в песочницу после визуализации?», «Одной фразой: что теперь вы можете сказать своей ошибке?».

Рефрейминг «анти-ошибочных» установок (10 мин):

Ведущий с участниками возвращается к тем установкам, которые выделили в начале занятия, совместно с участниками меняет контекст или значение исходных установок на позитивный (например: «ошибка — не позор, а новая информация и новые возможности»).

Заключительный шеринг (10 мин):

«Одной фразой: что я разрешаю себе делать неидеально на следующем выступлении». Разрешить сделать неидеально — это не значит сделать это

намеренно, а значит, допустить вероятность ошибки, не развивая ее до катастрофы.

«Какое новое правило об ошибках вы забираете с собой? Например: “Ошибка — это информация, а не приговор”».

Занятие 6. Сцена как «песочница»

Ресурсы: песочницы (индивидуальные или одна общая с разграничением), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Шеринг (20 мин):

Вводные слова ведущего: «В музыке есть слово «играть». Мы говорим: играть на скрипке, играть на фортепиано. Но часто «игра» превращается в «работу», в «испытание». Сегодня мы возвращаем игре её настоящее значение — творчество, риск, спонтанность, контакт. Мы берём страх, который был в центре, и отодвигаем его на второй план. А в центр ставим игру.»

Вопросы на круг:

«Вспомните ваше самое раннее воспоминание о сцене или публичном выступлении. Что вы тогда чувствовали? А что чувствовал ребёнок внутри вас?»

«Было ли у вас когда-нибудь выступление, которое приносило радость, а не страх? Что тогда было по-другому?»

«Если бы сцена была местом для игры (как песочница), во что бы вы там играли?»

Ведущий фиксирует на доске ассоциации, связанные с образом сцены, как игрового пространства: свобода, смех, контакт с залом, эксперимент, дурачество и т.д.

Телесная разминка (15 мин):

Участники вслепую выбирают из мешка по одному предмету (игрушки, карандаш, кольцо, лист бумаги и т.д.)

Инструкция: «Сейчас каждый получит предмет. Задача: за 30 секунд придумать, как этот предмет может стать музыкальным инструментом, и «сыграть» на нём что угодно. Неважно, как это звучит. Важен процесс: вы пробуете, экспериментируете, смеётесь. Начинаем!»

Обратная связь: «Что вы чувствовали, когда делали что-то «непрофессиональное», «ненастоящее?»»

Основная игра «Сцена как песочница» (40 мин):

Подготовительная визуализация (5 мин): «Встаньте, руки свободно. Закройте глаза. Представьте сцену — ту самую, которая вызывает у вас тревогу. Какая она? Тёмная? Большая? Холодная? А теперь... мысленно включите над сценой разноцветные лампы. Разукрасьте зал. Украсьте сцену так, чтобы она была похожа на игровое пространство. Уменьшите её до размера вашей песочницы. Представьте, что сцена — это ваша комната, где вы можете играть. Что изменилось в теле?»

Пересобираем образ сцены (25 мин):

Задание: «Из песка и фигурок постройте сцену не как место экзамена и отчета, а как место, где можно дурачиться, импровизировать, ошибаться, пробовать».

Обсуждение: участники по очереди рассказывают о своих «игровых» сценах, что в них необычного, смешного, что разрешено делать такого, что нельзя в реальности, что эти действия символизируют, и какие чувства вызывают?

Фиксация нового ощущения (5 мин):

«Заберите из композиции 1 символ, который олицетворяет для вас “легкость”».

Обратная связь (15 мин):

Что изменилось в вашем теле, когда вы строили “игровую сцену” вместо “страшной”?»

«Какое абсурдное действие или игровой элемент вызвал больше всего улыбки и облегчения?»

«Если бы эта новая сцена стала реальной — что бы вы сделали на ней в первую очередь?»

Завершение занятия (5 мин): «Какое одно слово или жест из сегодняшнего занятия вы забираете на реальную сцену?»

Занятие 7. «Сцена, я и другие как общая композиция»

Ресурсы: одна большая общая песочница (или несколько, составленных вместе), набор миниатюрных фигурок, песок, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Вводные слова ведущего: «На прошлых занятиях мы работали индивидуально — каждый со своим страхом, своей опорой, своей сценой. Сегодня мы делаем нечто другое. Мы строим одну песочную композицию на всех. Потому что на реальной сцене вы никогда не одни. Рядом — зал, педагоги, другие музыканты, ансамбль, оркестр, зрители. И сегодня мы исследуем, как окружение влияет на нашу уверенность — и как мы можем влиять на окружение.»

Шеринг (10 мин):

«Что мне труднее всего: просить поддержку или оказывать её другим?»

«Что сложнее, работать в команде, или в одиночку-соло? Почему?»

«Есть ли в вашем окружении люди, при которых выступать становится тяжелее, или легче? За счет чего?»

Разминка «Дыхание в унисон» (5 мин):

«Встаньте в круг. Положите руки на плечи друг другу или просто встаньте близко. Сейчас мы попробуем дышать вместе. Не обязательно идеально синхронно — просто почувствуйте ритм соседа. Вдох... выдох... Ещё раз. Не старайтесь, просто слушайте. Теперь на выдохе произнесите тихий звук «М-м-м» — все вместе, без команды. Пусть звук родится сам.»

Обсуждение (5 мин):

«Что вы почувствовали? Было легко дышать вместе? Или хотелось дышать в своём ритме? Это и есть групповая динамика — как в оркестре.»

«Передача жеста» (5 мин):

«Сейчас я начну простое движение (хлопок, кивок, щелчок, взмах руки). Тот, кто стоит справа, повторяет его и добавляет своё. И так по кругу. Никто не командует. Мы просто передаём импульс.»

После завершения — короткий шеринг (5 мин):

«Что было труднее: придумать свой жест или повторить чужой? Что вы чувствовали, когда ваш жест “ушёл” дальше по кругу?»

Далее ведущий добавляет специальные групповые **правила** для основной игры:

- Каждый имеет право сделать ход в песочнице, остальные не вмешиваются,
- Нельзя убирать или двигать фигурку другого без его разрешения.
- Совместную композицию важно делать молча, никаких слов, только жесты, взгляды, паузы.
- Не даем оценку композиции.

Совместная композиция «Наш общий концерт» (40 мин):

Вводные слова: «В музыке есть понятие “композиция” — соединение разных голосов, тембров, ритмов в единое целое. Так и на сцене: ваша уверенность рождается не только из вас, но из того, как вы соединены с залом, с группой, с тишиной, со звуком. Сегодня мы создаём такую композицию в песочнице — вместе, молча, но очень внимательно друг к другу.»

В общей песочнице (до 6 человек) участники по очереди (каждому 1-2 минуты) делают ход, используя 1-2 действия в песочнице. Создание общей композиции проходит в 4 круга, ведущий следит за соблюдением правил и регламента.

Вопросы для обсуждения после создания общей композиции:

Где здесь "вы"?

Где в общей композиции есть место, фигурка, область, которая чувствуется как "моя". Даже если вы не ставили эту фигурку — она может отзываться.

Какие чувства испытывали, когда строили композицию? Кто проявлял инициативу, достраивал, или наоборот, испытывал напряжение?

Визуализация: «А теперь опустите руки в песок или поставьте на край песочницы, закройте глаза, представьте, что эта общая композиция ожила. Это как оркестр, где каждый инструмент играет свою партию. А теперь спросите себя:

Где в этой композиции напряжение?

Где — поддержка?

Где — пустота, которую хочется заполнить?

Где — то, что даёт опору всей картине?

«А теперь откройте глаза. У каждого будет ровно 30 секунд — подойти к общей песочнице и сделать одно маленькое действие. Не думайте. Просто

добавьте то, чего, по-вашему, не хватает. Или не делайте ничего — если и так хорошо. Начинаем по кругу.»

Вопросы для обсуждения:

«Что из сегодняшнего опыта групповой композиции вы могли бы перенести на реальное выступление в ансамбле или оркестре?»

«Как ощущение «быть частью композиции» может повлиять на вашу сценическую уверенность?»

Техника «Поддержка без слов» (10 мин):

Инструкция:

«Сейчас мы попробуем эксперимент. Каждый по очереди встанет перед общей песочницей. Остальные стоят сзади, на расстоянии. Задача стоящего: просто смотреть на композицию. Задача группы: молча, без слов, без прикосновений, послать ему поддержку — просто вниманием, тишиной, присутствием. Через 30 секунд сменяемся.»

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда были в центре? Что чувствовали, когда поддерживали? Было ли это похоже на то, что вы хотели бы чувствовать на реальной сцене?»

Заключительный шеринг (10 мин):

«Что я сегодня сделал(а) для поддержки другого?» (даже просто не мешать — уже поддержка).

«Что из сегодняшнего опыта совместного творчества вы забираете с собой на реальную сцену? Это может быть образ, фраза, ощущение или даже одно слово.»

Занятие 8. «Моё успешное выступление»

Ресурсы: одна большая общая песочница (или несколько, составленных вместе), набор миниатюрных фигурок, песок, банка для песка, доска/флипчарт, салфетки, спокойная фоновая музыка.

Вводные слова ведущего (2 мин): «Сегодня наше последнее занятие. Мы прошли путь от страха — к опоре, от ошибки — к игре, от одиночества на сцене — к композиции с другими. Сегодня мы подводим итог и строим ключевую композицию — “Моё успешное выступление”. Не то, каким оно должно быть по мнению педагогов, а то, каким вы хотите его видеть. Каким оно может стать.»

Шеринг (15 мин):

«Что изменилось в вашем отношении к сцене за 7 занятий? Одна фраза или образ.»

«Какое занятие или техника запомнились больше всего? Почему?»

«Что было самым трудным за это время? А что — самым неожиданным?»

«Как вы сейчас, перед последним занятием, оцениваете свою готовность к выходу на сцену? (По шкале 1–10)

Разминка «Моя фигурка оживает» (5 мин):

Инструкция: «Каждый выбирает одну маленькую фигурку из коробки — ту, которая сейчас отзывается. А теперь представьте, что эта фигурка — вы. Как она двигается? Быстро или медленно? Как она стоит на сцене? А теперь — покажите движением, как ваша фигурка выходит на сцену. Не обязательно повторять форму — просто передайте характер. Остальные повторяют за каждым по очереди.»

Итоговая композиция «Мое успешное выступление» (30 мин):

Задание: «Сегодня вы создаёте последнюю песочную картину. Называется она “Моё успешное выступление — каким я хочу его видеть”. Это не отчёт о том, что вы научились не бояться. Это — образ желаемого. Позвольте себе построить сцену, на которой вам хорошо. Где вы чувствуете опору, игру, контакт, свободу, интерес, радость. Время — 25–30 минут. Возьмите ту самую фигурку, которую вы только что оживляли. Поставьте её в центр вашей пустой песочницы. Это — вы сегодня. Вокруг неё вы будете строить сцену вашего успешного выступления. Она будет вашим якорем. Начинайте.»

Во время создания композиций ведущий не комментирует, но следит за выполнением задания, отмечая динамику. После завершения композиции каждый участник презентует свое «успешное выступление», рассказывая о том, что изображено, что оно символизирует, что значат для него образы в песочнице, что он чувствовал во время этой творческой работы, и что чувствует сейчас, глядя на свою «картину». После презентации ведущий и другие участники могут задавать вопросы, если в группе сформирован достаточный уровень доверия, и вопросы содержат в себе проявление интереса, а не оценки.

Ритуал завершения «Что я забираю» (10 мин):

Каждый берёт щепотку песка из своей композиции и сыплет в общую «копилку» (большая банка), которая передается из рук в руки, проговаривая, что он забирает с собой на сцену («право на ошибку», «поддержку группы», «дыхание» и т.д.).

Заключительный шеринг (15 мин):

«Каким для вас был этот опыт?»

«Что из того, что делали или говорили другие участники, вам запомнилось и помогло?»

«Что бы вы пожелали этой группе, когда мы расстанемся?»

Завершение (3 мин): Ведущий (встаёт в круг): «Наша программа завершена. Страх не исчезнет навсегда — он может возвращаться. Но теперь у вас есть новый опыт: вы знаете, как с ним разговаривать, где искать опору, как относиться к ошибке и как чувствовать поддержку других. Песочница остаётся здесь. А то, что вы нашли в себе, — остаётся с вами. Спасибо за вашу смелость, честность и творчество. Сделаем последний общий вдох — и на выдохе скажем: “Мы это сделали”.»

Список литературы

1. Бочкарев, Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарев. — Москва : Институт психологии РАН, 1997. — 352 с.
2. Калфф, Д. Sandplay / Д. Калфф. — 1980. — 284 с.
3. Огарева, Е. В. Классическая юнгианская песочная терапия: ее возможности и практика применения в реальности экзистенциальных кризисов / Е. В. Огарева. — DOI: 10.15293/2312-1580.2402.03 // Smalta. — 2024. — № 2. — С. 31–42.
4. Прилуцкая, М. И. Детская аналитическая психология: практические материалы по детской глубинно-ориентированной психотерапии / М. И. Прилуцкая, Т. Н. Первушина. — Москва : Добросвет, 2016. — 256 с.
5. Скавитина, А. Аналитическая игра в песок (сэндплэй) — дверь в королевство детства / А. Скавитина // Юнгианская песочная терапия : Ежегодный альманах. — Москва: МААП. — URL: <http://www.maap.ru/library/book/146/> (дата обращения: 12.05.2026).
6. Станиславский, К. С. Работа актера над собой / К. С. Станиславский. — Москва: Искусство, 1951. — 668 с.
7. Тернер, Б. А. Международное руководство по сэндплей-терапии / под редакцией Б. А. Тернер; перевод с английского. — Москва, 2022. — 469 с. — (Routledge International Handbooks). — Научно-практическое издание.
8. Трошихина, Е. Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии / Е. Г. Трошихина. — Санкт-Петербург, 2014. — 180 с.
9. Хоменко, И. Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия»: методическое руководство / И. Н. Хоменко. — Санкт-Петербург : ИМАТОН, 2009. — 44 с.
10. Цагарелли, Ю. А. Психология музыкально-исполнительской деятельности / Ю. А. Цагарелли. — Санкт-Петербург : Композитор, 2008. — 368 с.
11. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия / Л. Штейнхард. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 320 с.
12. Щербакова, В. Миры на песке. Песочная терапия / В. Щербакова. — RaKa, 2010. — 210 с.
13. Юнг, К. Г. Аналитическая психология. Тавистокские лекции / К. Г. Юнг. — Лондон, 1935. — URL: http://modernlib.ru/books/yung_karl_gustav/tavistokskie_lekcii/read (дата обращения: 12.05.2026).
14. Kenny, D. T. The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and

Приложение 1

Фото песочных композиций в соответствии с занятиями



Песочная композиция, отражающая ресурсное место, «Мир, где спокойно и безопасно». По словам участницы, это Дом, в глобальном смысле, ощущение «дома», где «не нужно искать правильных слов, где не осуждают, а понимают и принимают».



Песочная композиция на тему «Тело и эмоции как инструмент и музыка». Студентка-вокалистка изобразила свое пение, где каждый кристалл символизирует эмоции и состояния, которые качественно наполняют звучание. Символ страха (красные кристаллы) в месте с другими эмоциями в процессе выполнения мигрировали на песочном панно, и удалось найти наиболее гармоничную позицию каждого камня-эмоции, и страха в том числе.



Песочная композиция на тему «Образ сценического страха: визуализация и встреча». Студент-пианист изобразил свой сценический страх в виде абстрактной черной фигуры с салатовыми липучками, позже добавив ресурсную фигуру в виде дерева, которое символизирует заземленность, спокойствие и природу, присутствие дерева прибавляет спокойствия и уверенности данной композиции, а страх превращается в инструмент.



Песочная композиция к теме «Как относиться к ошибкам?», где в композиции «Подрыв перфекционизма» студентка изобразила динамичную картину игры на скрипке с предельной концентрацией, поддержкой ритма, но в ощущении предельного напряжения из-за страха ошибки (слева). Справа она нарушила свою «идеальную» композицию, перевернув дерево, это дало возможность сбросить напряжение, освободило сдерживаемую энергию, дало возможность подумать о выступлении с легкостью и юмором, сохранив при этом структуру выступления, но придав выразительности.

Приложение 2

Опросник для оценки тревожности перед публичными выступлениями (К-MPAI) (Dianna Theadora Kenny The University of Sydney)

Ниже приведены некоторые утверждения о том, что вы чувствуете в целом и как вы себя чувствуете до или во время выступления. Пожалуйста, обведите кружком одну цифру, чтобы указать, насколько вы согласны или не согласны с каждым утверждением.

		Полностью согласен				Абсолютно не согласен			
1	Обычно я чувствую, что контролирую свою жизнь	0	1	2	3	4	5	6	
2	Мне легко доверять другим	0	1	2	3	4	5	6	
3	Иногда я чувствую себя подавленным, сам не зная почему	0	1	2	3	4	5	6	
4	Мне часто бывает трудно собраться с силами, чтобы что-то сделать	0	1	2	3	4	5	6	
5	Чрезмерное беспокойство - характерная черта моей семьи	0	1	2	3	4	5	6	
6	Я часто чувствую, что жизнь может предложить мне не так уж много	0	1	2	3	4	5	6	
7	Даже если я усердно работаю над подготовкой к выступлению, я скорее всего, совершу ошибки	0	1	2	3	4	5	6	
8	Мне трудно зависеть от других	0	1	2	3	4	5	6	
9	Мои родители в основном реагировали на мои потребности	0	1	2	3	4	5	6	
10	Перед выступлением или во время него я испытываю чувство, похожее на панику	0	1	2	3	4	5	6	
11	Я никогда не знаю перед концертом, хорошо ли я выступлю	0	1	2	3	4	5	6	
12	Перед выступлением или во время него я испытываю сухость во рту	0	1	2	3	4	5	6	
13	Я часто чувствую, что я ничего не стою как личность	0	1	2	3	4	5	6	
14	Во время выступления я ловлю себя на мысли о том, смогу ли я вообще дойти до конца	0	1	2	3	4	5	6	
15	Размышления о том, какую оценку я могу получить, мешают моему выступлению	0	1	2	3	4	5	6	
16	Перед выступлением или во время него я чувствую тошноту, слабость или спазмы в животе	0	1	2	3	4	5	6	
17	Даже в самых напряженных условиях выступления я уверен, что выступлю хорошо	0	1	2	3	4	5	6	
18	Меня часто беспокоит негативная реакция аудитории	0	1	2	3	4	5	6	

19	Иногда я испытываю беспокойство без всякой особой причины	0	1	2	3	4	5	6
20	Помню, с самого начала моих занятий музыкой я с нетерпением ждал выступления	0	1	2	3	4	5	6
21	Я беспокоюсь, что одно неудачное выступление может разрушить мою карьеру	0	1	2	3	4	5	6
22	Перед выступлением или во время него я ощущаю учащенное сердцебиение, похожее на стук в груди	0	1	2	3	4	5	6
23	Мои родители почти всегда прислушивались ко мне	0	1	2	3	4	5	6
24	Я отказываюсь от ценных возможностей выступить из-за тревоги	0	1	2	3	4	5	6
25	После выступления я беспокоюсь о том, достаточно ли хорошо я сыграл	0	1	2	3	4	5	6
26	Мое беспокойство и нервозность по поводу своей работы мешают мне сосредоточиться	0	1	2	3	4	5	6
27	В детстве мне часто было грустно	0	1	2	3	4	5	6
28	Я часто готовлюсь к концерту с ощущением страха и надвигающейся катастрофы	0	1	2	3	4	5	6
29	Один или оба моих родителя были излишне тревожными	0	1	2	3	4	5	6
30	До или во время выступления у меня повышается мышечное напряжение	0	1	2	3	4	5	6
31	Я часто чувствую, что меня ничего не ждёт в будущем	0	1	2	3	4	5	6
32	После выступления я снова и снова прокручиваю его в голове	0	1	2	3	4	5	6
33	Мои родители поддерживали меня в том, чтобы я пробовал(а) новое	0	1	2	3	4	5	6
34	Я так сильно беспокоюсь перед выступлением, что не могу спать	0	1	2	3	4	5	6
35	Когда я играю без нот, моя память меня не подводит	0	1	2	3	4	5	6
36	До или во время выступления у меня возникает дрожь, тремор, меня трясет	0	1	2	3	4	5	6
37	Я уверенно играю по памяти	0	1	2	3	4	5	6
38	Меня беспокоит пристальное внимание со стороны других	0	1	2	3	4	5	6
39	Я беспокоюсь о том, как я сам оценю своё выступление	0	1	2	3	4	5	6
40	Я не бросаю выступать, даже если это вызывает у меня сильную тревогу	0	1	2	3	4	5	6

Форма для подсчета баллов

Факторы К-MPAI	Баллы	%
1. Проксимальная соматическая тревога и беспокойство о выступлении		
10. Перед выступлением или во время него я испытываю чувство, похожее на панику		
12. Перед выступлением или во время него я испытываю сухость во рту		
14. Во время выступления я ловлю себя на мысли о том, смогу ли я вообще дойти до конца		
16. Перед выступлением или во время него я чувствую тошноту, слабость или спазмы в животе		
22. Перед выступлением или во время него я ощущаю учащенное сердцебиение, похожее на стук в груди		
26. Мое беспокойство и нервозность по поводу своей работы мешают мне сосредоточиться		
28. Я часто готовлюсь к концерту с ощущением страха и надвигающейся катастрофы		
30. До или во время выступления у меня повышается мышечное напряжение		
34. Я так сильно беспокоюсь перед выступлением, что не могу спать		
36. До или во время выступления у меня возникает дрожь, тремор, меня трясет		
40. Я не бросаю выступать, даже если это вызывает у меня сильную тревогу		
Максимальный балл: 66		
2. Беспокойство / страх (негативные когниции), направленные на оценку себя и других		
7. Даже если я усердно работаю над подготовкой к выступлению, я скорее всего, совершу ошибки		
15. Размышления о том, какую оценку я могу получить, мешают моему выступлению		
18. Меня часто беспокоит негативная реакция аудитории		
21. Я беспокоюсь, что одно неудачное выступление может разрушить мою карьеру		
25. После выступления я беспокоюсь о том, достаточно ли хорошо я сыграл		
32. После выступления я снова и снова прокручиваю его в голове		
38. Меня беспокоит пристальное внимание со стороны других		
39. Я беспокоюсь о том, как я сам оценю своё выступление		
Максимальный балл: 48		
3. Депрессия / безнадежность (Психологическая уязвимость)		
1. Обычно я чувствую, что контролирую свою жизнь (-)*		
2. Мне легко доверять другим (-)*		
3. Иногда я чувствую себя подавленным, сам не зная почему		
4. Мне часто бывает трудно собраться с силами, чтобы что-то сделать		
6. Я часто чувствую, что жизнь может предложить мне не так уж много		
8. Мне трудно зависеть от других		
13. Я часто чувствую, что я ничего не стою как личность		
31. Я часто чувствую, что меня ничего не ждёт в будущем		
Максимальный балл: 48		

4. Родительская эмпатия		
9. Мои родители в основном реагировали на мои потребности (-)*		
23. Мои родители почти всегда прислушивались ко мне (-)*		
27. В детстве мне часто было грустно		
33. Мои родители поддерживали меня в том, чтобы я пробовал(а) новое (-)*		
Максимальный балл: 24		
5. Память		
35. Когда я играю без нот, моя память меня не подводит (-)*		
37. Я уверенно играю по памяти (-)*		
Максимальный балл: 12		
6. Трансгенерационная передача тревоги		
5. Чрезмерное беспокойство - характерная черта моей семьи		
19. Иногда я испытываю беспокойство без всякой особой причины		
29. Один или оба моих родителя были излишне тревожными		
Максимальный балл: 18		
7. Тревожное ожидание		
11. Я никогда не знаю перед концертом, хорошо ли я выступлю		
17. Даже в самых напряженных условиях выступления я уверен, что выступлю хорошо (-)*		
24. Я отказываюсь от ценных возможностей выступить из-за тревоги		
Максимальный балл: 18		
8. Биологическая уязвимость		
20. Помню, с самого начала моих занятий музыкой я с нетерпением ждал выступления		
Максимальный балл: 6		
Общий максимальный балл: 240		

(-)* - обратное значение фактора, требуется инверсия

Интерпретация факторов:

Фактор 1. Проксимальная соматическая тревога и беспокойство о выступлении: измеряет телесные симптомы тревоги (сухость во рту, сердцебиение, дрожь, тошнота, мышечное напряжение) и когнитивное беспокойство (катастрофизация, страх не справиться, нарушение концентрации). Если этот фактор набирает высокий балл, значит тревога имеет ярко выраженный телесный компонент.

Фактор 2. Беспокойство / страх (негативные когниции), направленные на оценку себя и других: измеряет когнитивные компоненты сценической тревоги, связанные с ожиданием оценки — как со стороны других, так и со стороны самого себя. В этот фактор входят следующие критерии: ожидание неудачи (7,21), страх внешней оценки (15,18,38), страх внутренней оценки (39), пост-событийная руминация (25,32). Высокие баллы по этим шкалам указывают на перфекционизм, как страх не соответствовать ожиданиям и стандартам, социальную тревожность, «застревающий» тип мышления.

Фактор 3. Депрессия / безнадежность (Психологическая уязвимость): измеряет базовую психологическую уязвимость, определяющуюся через чувство контроля над своей жизнью (1), способность доверять другим и полагаться на них (2,8), степень подавленности и ангедонии, уровень самооценки, чувство

бессмысленности (3,4,6,13,31). Высокое значение этого фактора может быть как предрасполагающим к развитию сценической тревоги, так и ее следствием.

Фактор 4. Родительская эмпатия: измеряет качество ранних отношений с родителями и его связь с развитием сценической тревоги во взрослом возрасте. В основе данного фактора лежит психоаналитический подход и особенности формирования привязанности, как фактор развития сценической тревоги.

Фактор 5. Память: измеряет субъективную оценку надежности музыкальной памяти при игре без нот, что является важным фактором сценической уверенности для музыкантов. Необходимость играть наизусть может быть мощным триггером тревоги.

Фактор 6. Трансгенерационная передача тревоги: измеряет передачу тревожности из поколения в поколение. Высокий балл по данному фактору указывает на наличие семейного паттерна тревожного реагирования: музыкант воспринимает свою семью как тревожную, а чрезмерное беспокойство — как семейную норму.

Фактор 7. Тревожное ожидание: измеряет неопределенность и непредсказуемость результата выступления с точки зрения музыканта, а также поведенческие последствия этой неопределенности, такие как неопределенность будущего, неуверенность, избегание. Высокие баллы по фактору могут свидетельствовать о склонности к пропуску важных отчетных мероприятий и блокировке профессионального роста.

Фактор 8. Биологическая уязвимость: измеряет ретроспективную оценку того, насколько давно музыкант впервые столкнулся с этой проблемой. Является маркером раннего начала тревоги, связанного не только с биологической предрасположенностью, но и с особенностями темперамента, или ранним травматичным опытом выступлений, а так же семейной средой.

Бланк протокола ведения группы

Группа _____ Дата _____ Ведущий(е) _____
 № занятия _____ Количество участников: _____

Код участника	Заметки (важные высказывания, эмоциональное состояние, характер песочных композиций)
Участник 1	
Участник 2	
Участник 3	
Участник 4	
Участник 5	
Участник 6	