



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.99

¹ Бабичев И.В.,

¹ Войтикова М.А.,

² Рыжов О.Н.,

¹ Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, г. Москва,
² Сочинский государственный университет

Основные факторы стресса в деятельности актеров ледовых шоу

Аннотация: основная задача, решаемая в рамках настоящего исследования – определение основных факторов стресса в деятельности актеров ледовых шоу. Реализация данной задачи позволяет оптимизировать психические нагрузки на основных субъектов, набирающей популярность деятельности, связанной с организацией и проведением балета на льду, которая характеризуется высокой сложностью, с точки зрения физических и психических нагрузок, риском для здоровья выступающих и т.п. Исследование проводилось с помощью теоретического анализа существующих представлений современных ученых о проблеме стресса в спорте и артистической деятельности.

В результате проведенного исследования определены основные факторы стресса, возникающие в деятельности актеров ледовых шоу, а именно: высокий уровень физического и психического напряжения в профессиональной деятельности актеров ледовых шоу, высокий уровень риска получить травму, сценическое волнение, индивидуальные особенности актеров-фигуристов, связанные со слабыми возможностями их психической саморегуляции, повышенным уровнем личностной тревожности, пониженной самооценкой и т.п.

Ключевые слова: актеры ледовых шоу, факторы стресса, профессиональный спорт, фигурное катание, артистическая деятельность, физические нагрузки, высокая интенсивность труда, профессиональное здоровье

Для цитирования: Бабичев И.В., Войтикова М.А., Рыжов О.Н. Основные факторы стресса в деятельности актеров ледовых шоу // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 164 – 169.

Поступила в редакцию: 14 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 16 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

¹ Babichev I.V.,

¹ Voytikova M.A.,

² Ryzhov O.N.,

¹ Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow,

² Sochi State University

The main stress factors in the activities of actors of ice shows

Abstract: the main task to be solved in the framework of this study is to identify the main stress factors in the activities of actors of ice shows. The implementation of this task makes it possible to optimize the mental load on the main subjects of the increasingly popular activity related to the organization and conduct of ballet on ice, which is characterized by high complexity in terms of physical and mental stress, risk to the health of the speakers, etc. The study was conducted using a theoretical analysis of the existing ideas of modern scientists about the problem of stress in sports and artistic activities. As a result of the conducted research, the main stress factors that arise in the

activities of ice show actors have been identified, namely: a high level of physical and mental stress in the professional activities of ice show actors, a high risk of injury, stage excitement, and individual characteristics of figure skating actors associated with poor performance.

Keywords: actors of ice shows, stress factors, professional sports, figure skating, artistic activity, physical activity, high intensity of work, professional health

For citation: Babichev I.V., Voytikova M.A., Ryzhov O.N. The main stress factors in the activities of actors of ice shows. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 164 – 169.

The article was submitted: March 14, 2025; Approved after reviewing: May 16, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

Введение

В настоящее время в нашей стране набирает популярность достаточно новый вид профессиональной деятельности, связанный с постановкой и проведением ледовых шоу, основными участниками которых становятся бывшие фигуристы, по большей части очень высокого уровня – олимпийские чемпионы и призеры, чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Российской Федерации и т.п. по фигурному катанию.

Данная деятельность объективно сопряжена с высоким уровнем стрессогенности, в связи с чем возникает реальная необходимость решения проблемы сохранения психического здоровья и психологического благополучия артистов, выступающих в ледовых шоу, а также, поддержания качества их профессиональной деятельности, важным условием которого является успешное преодоление тех или иных стрессовых воздействий, неизбежно возникающих, как в рамках сложного подготовительного (тренировочного) процесса, так и непосредственно в ходе представлений.

В настоящее время проблеме преодоления стрессов в различных видах профессиональной деятельности уделяется значительное внимание в рамках современной психологии труда, вместе с тем, вопросы о факторах стресса в деятельности актеров ледовых шоу практически не нашли отражения в работах современных исследователей, что обуславливает актуальность темы настоящего исследования.

Цель исследования состоит в определении основных факторов стресса в профессиональной деятельности актеров ледовых шоу, а также основных направлений работы по их успешному преодолению.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на основе теоретического анализа, интеграции знаний о деятельности фигуристов в спорте высших достижений и представителей различных актерских профессий.

Результаты и обсуждения

В современной науке под стрессом в самом общем виде понимается сложное функциональное состояние организма, характеризующееся сдвигами в деятельности нейрофизиологических систем всех уровней: от психических процессов до гормоносекреции, вызванное чрезмерно сильными воздействиями на организм, которые принято называть стрессорами. К числу стрессоров относятся сильные физические и нервно-психические нагрузки, в том числе чрезвычайно тяжелая и напряженная работа, охлаждение и перегрев, недостаток кислорода, гипогликемия, заболевания, операции, раны, шумовое воздействие, физическая боль, сильные негативные эмоции и пр. [12].

По мнению Е.И. Николаевой, многие деструктивные эффекты сверхсильного воздействия обусловлены не самим стрессором, а реакцией человека на него [9].

Соответственно, мы можем говорить, с одной стороны, о глубоко индивидуальной природе стресса – одна и та же ситуация может нести разный уровень воздействия на конкретного индивида, с другой – о возможности коррекции отношения человека к тем или иным стрессующим факторам, как о пути преодоления стрессовых воздействий.

В современной психологии труда в качестве основных факторов стресса выделяют факторы, связанные непосредственно с особенностями профессиональной деятельности, среди которых: высокая интенсивность труда, ограниченность времени на выполнение поставленных задач, возникновение различных внештатных ситуаций, многозадачность и сложность работы, отсутствие ее четких регламентов и инструкций, нехватка ресурсов, недостаточная безопасность условий труда и т.п. Кроме того, влияние имеют и личностные факторы – те или иные индивидуальные особенности субъекта труда, а именно: повышенная личностная тревожность, пониженная самооценка, выраженная эмоциональная лабильность, слабая профессиональная подготовка, наружный локус

контроля, пассивность и избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций, и т.п. [8].

Выделение значимых особенностей и характеристик конкретной профессиональной деятельности во многом позволяет определить генезис основных стрессоров, возникающих в ходе ее осуществления.

Рассмотрим более подробно психологические особенности профессиональной деятельности актеров ледовых шоу.

Современные ледовые шоу представляет собой массовое публичное театрализованное представление, в котором принимает участие множество актеров-фигуристов, объединенное определенной общей темой (например, новогоднее представление). Постановка ледового шоу подразумевает использование различных средств современного искусства – хореографии, музыки, драмы, изобразительного искусства, светотехники, а также, мастерства катания на коньках.

В этом смысле, деятельность актеров ледовых шоу находится на стыке профессионального спорта (фигурного катания) и артистической деятельности, синтезируя в себе элементы обоих этих профессий, отличающихся особой сложностью и подразумевающих изначально высокий уровень способностей.

Соответственно, для деятельности актеров-фигуристов характерны признаки, как актерского труда, так и спорта, что в рамках темы настоящего исследования позволяет опираться на исследования различных авторов, посвященных проблеме стресса в спорте (фигурном катании) и вопросам факторов стресса в деятельности театральных актеров, артистов балета и пр.

Фигурное катание является сложнокоординационным видом спорта, который имеет большие риски получения серьезных травм. Частые падения на лед, сопровождающие тренировочный процесс, сильно нагружают позвоночник. Фигурист, как правило, приземляется на одну ногу, поэтому происходит разрушение тазобедренного сустава. Ассиметричная нагрузка действует на весь опорно-двигательный аппарат, и этот процесс продолжается годами. В фигурном катании травмы и их последствия могут иметь накопительный эффект, что в дальнейшем может привести к серьезным последствиям [3].

В этом смысле ледовое шоу подразумевают не меньшие риски для здоровья участников, что обуславливает отдельный значимый фактор стресса для них.

Исследования, проведенные Л.М. Довжиком и С.К. Нартовой-Бочавер [6] показали, что физическая травма всегда представляет собой трудную

жизненную ситуацию, требующую мобилизации ресурсов личности, сопровождающуюся негативными переживаниями, чувством неопределенности и т.п. Для спортсменов, в отличие от представителей большинства других профессий, физические травмы не являются неожиданностью и какой-то степени являются неотъемлемой частью их профессиональной деятельности. Вместе с тем, травмированный спортсмен в большинстве случаев испытывает повышенный стресс, так как травма влияет на привычный образ жизни, а также способна кардинально повлиять на результаты его профессиональной деятельности, а в некоторых случаях лишить возможности продолжать спортивную карьеру. В свою очередь, у спортсмена, успешно прошедшего процесс реабилитации, может наблюдаться страх рецидива травмы. В таком случае спортсмен начинает беречь травмированную область и работает с чрезмерной осторожностью, что в свою очередь, приводит к потере концентрации внимания и снижению результативности.

Таким образом, мы можем говорить о том, что риск получения физической травмы является важным фактором стресса в деятельности актеров ледовых шоу.

Среди возможных направлений работы, связанных с этим фактором, могут быть дополнительные меры профилактики травматизма актеров ледовых шоу. Например, минимизация использования в программе катания технических элементов, несущих наибольшие риски травмирования, в ситуациях неоптимальной физической формы актеров-фигуристов, а также, организация необходимого медицинского сопровождения и контроля, аналогичного такому же сопровождению в спорте.

Кроме того, возможна дополнительная психокоррекционная работа с актерами, чьи тревожные ожидания, связанные с риском возможного травмирования носят чрезмерный характер, уже в рамках психологического сопровождения их деятельности.

Помимо реальных рисков для здоровья актеров ледовых шоу, важным фактором стресса является высокая физическая и психическая напряженность, как подготовительного (тренировочного) процесса, так и самих представлений, для которых характерна «высокая цена» возможных падений, технических ошибок, помарок и пр. В отличие от соревнований в фигурном катании, технические ошибки в ледовых шоу не носят столь критический характер. Вместе с тем, очевидные ошибки актеров-фигуристов, как свидетельство недостаточного качества их деятельности, могут не лучшим образом отражаться на впечатлениях зрите-

лей и как следствие, формировать негативные отзывы о постановке и снижение спроса на данное представление.

С нашей точки зрения, чрезмерная ответственность за конечный результат в деятельности, которая имеет крайне высокий уровень сложности, и, соответственно, высокую вероятность, несмотря на уровень подготовленности фигуриста, возникновения у него той или иной технической ошибки, является важным фактором стресса, усиливающимся на фоне интенсивных трудозатрат при подготовке шоу и эмоционального и психического перенапряжения во время представления.

Таким образом, одним из наиболее важных факторов стресса актеров ледовых шоу является высокая интенсивность и сложность их труда, а также высокая цена возможных технических ошибок, которые могут, что называется, «перечеркнуть» проделанную в течение длительного времени подготовительную работу.

В этом смысле, в качестве профилактики стресса может выступать оптимизация рабочего графика актеров ледовых шоу, снижение ее интенсивности. Кроме того, здесь также могут использоваться методы психокоррекции, направленные на устранение излишнего беспокойства актеров-фигуристов, связанного с возможностью возникновения технических помарок во время представления.

В различных исследованиях, посвященных проблемам артистической деятельности, к которой, как мы говорили выше, относится и участие в ледовых шоу, в качестве факторов стресса достаточно часто упоминается «сценическое волнение».

Здесь необходимо отметить, что для многих людей публичное выступление при большом количестве публики само по себе является важной причиной возникновения психического состояния, определяемое как стрессовое. Вопрос в том, что стресс этот может иметь как конструктивный, так и деструктивный характер.

Так, в исследованиях проблемы сценического волнения, обычно выделяются две основные формы его проявления: конструктивная – «волнение-подъем» и деструктивные – «волнение-паника» и «волнение-апатия» [5]. Это во многом аналогично характеристике основных предстартовых состояний в спорте: конструктивное – «состояние боевой готовности (воодушевление)», деструктивные – «предстартовая лихорадка» и «предстартовая апатия» [7]. В этом смысле эмоциональные состояния актеров и спортсменов во время своей профессиональной деятельности имеют во многом сходный характер.

По мнению Д.Н. Сосниной [11], значимую роль

в преодолении стрессов в артистической деятельности играют индивидуальные особенности актеров, которые обеспечивают противостояние различного рода неблагоприятно действующих факторов во время исполнительской деятельности.

С ее точки зрения, «стрессоустойчивые» артисты в условиях сценического стресса существенно не снижают качества своей деятельности, а в некоторых случаях могут улучшать его, в то время как «стрессонеустойчивые» артисты в этих условиях значимым образом ухудшают качественные особенности исполнительской деятельности, и прежде всего в таких ее компонентах, как музыкальность, техничность и актерское мастерство [10].

Этим же автором выделяются два основных вида причин, приводящих к сценическому волнению: внешние – это причины, действующие на человека извне: постоянная критика, психологическое давление, недовольство со стороны родных или педагогов, непривычная обстановка и т.п. Внутренние – причины, связаны с самой натурой человека с его внутренним миром, возможными внутренними комплексами, неуверенностью.

Ключевую роль в индивидуальном характере реакции на стресс конкретного человека, как субъекта труда, определяют его возможности по саморегуляции психических состояний. В этом смысле навыки психической саморегуляции выступают важным профессиональным качеством во многих видах профессиональной деятельности, а в спорте их роль особенно важна [2].

С нашей точки зрения, способность к психической саморегуляции является необходимым и некомпенсируемым условием успешного преодоления стресса в деятельности актеров ледовых шоу, что позволяет выделить ее в качестве одного из наиболее важных факторов стресса. Для актера-фигуриста с низким уровнем психической саморегуляции постоянные стрессовые воздействия могут стать причиной снижения качества профессиональной деятельности и ухудшения профессионального здоровья.

Основным направлением работы по преодолению сценического стресса аналогично стрессу, связанному с соревновательной деятельностью в профессиональном спорте, с нашей точки зрения, является дополнительное развитие навыков психической саморегуляции, особенно у артистов, чьи возможности саморегуляции определяются как недостаточные.

Мы априорно полагаем, что фигуристы мирового уровня в момент достижения высоких спортивных достижений имели достаточный уровень психологической подготовленности, а соответственно, и психической саморегуляции. При этом

нельзя исключать, что со временем в условиях возрастных изменений, а также характера деятельности, этот уровень может снижаться и требовать необходимой коррекции.

Таким образом, важным направлением работы по преодолению стресса в деятельности актеров ледовых шоу может быть целенаправленное развитие навыков психической саморегуляции, с использованием значительного инструментария, наработанного, в первую очередь, современной психологией спорта.

Среди основных методов психической саморегуляции обычно выделяют аутогенную тренировку, нервно-мышечную релаксацию, имаготренинг, самогипноз, различные медитативные практики, БОС-тренинги и т.п. [4].

Эти техники могут быть использованы на различных этапах профессиональной деятельности актеров ледовых шоу, как в подготовительный период, так и непосредственно в ходе представлений. Здесь наиболее применимыми могут быть такие методы как дыхательные техники, самовнушение, элементы идеомоторной тренировки, управление вниманием и пр. [1].

Развитие навыков психической саморегуляции, также как и психокоррекционная работа, возможно в рамках психологического сопровождения деятельности актеров ледовых шоу.

Выводы

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что основными факторами стресса в деятельности актеров ледового шоу являются следующими:

- высокий уровень физического и психического напряжения актеров ледовых шоу, связанный с особой сложностью и интенсивностью их профес-

сиональной деятельности, а также «высокая цена» возможных технических ошибок;

- высокий уровень риска получить травму в ходе подготовительного процесса и самого представления;

- сценическое волнение, характерное для большинства субъектов труда в артистической деятельности;

- индивидуальные особенности актеров-фигуристов, связанные со слабыми возможностями их психической саморегуляции, повышенным уровнем личностной тревожности, пониженной самооценкой и т.п.

В свою очередь, в качестве основных направлений работы по преодолению стрессовых воздействий в деятельности актеров ледовых шоу могут быть следующие:

- оптимизация тренировочных нагрузок и графика выступлений, выделение необходимого времени для отдыха и восстановления;

- реализация комплекса мер по профилактике травматизма и медицинского сопровождения;

- психологическое сопровождение, включающее психокоррекционную работу и развитие навыков психической саморегуляции.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений современной психологии труда об особенностях профессиональной деятельности актеров ледовых шоу и факторах стресса, возникающих в ходе ее осуществления.

В свою очередь, практическая значимость состоит в определении мер, направленных на поддержание психического здоровья и психологического благополучия субъектов труда этой профессиональной деятельности.

Список источников

1. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов: учебно-методическое пособие / Печатается по рекомендации учебно-научного методического совета ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Казань, 2020. 92 с.
2. Бабичев И.В. Психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебное пособие. Москва: КНОРУС, 2025. 160 с.
3. Бумарскова Н.Н., Никишкин В.А. Травматизм в фигурном катании // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 2 (180). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/travmatizm-v-figurnom-katanii> (дата обращения: 23.02.2025)
4. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие. Казань: Отечество, 2013. 154 с.
5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М.: NB Магистр, 1993. 190 с.
6. Довжик Л.М., Нартова-Бочавер С.К. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4 № 2. С. 25 – 38. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_Nartova-Bochaver.shtml
7. Ильин Е.П. Психология спорта. Москва и др.: Питер, 2008. 351 с.

8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Глава 13. Функциональные состояния и работоспособность человека в профессиональной деятельности / Психология труда, инженерная психология и эргономика. Учебник для академического бакалавриата / под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой и Г.Н. Солнцевой. М.: Юрайт, 2015. С. 328 – 330.

9. Николаева Е.И. Психофизиология. Психофизиологическая физиология с основами физиологической психологии. М.: ПЭР СЭ; Логос, 2003. 464 с.

10. Соснина Д.Н. Устойчивость к психическому стрессу и исполнительская деятельность артиста балета // Вестник МГУКИ. 2011. № 1. С. 196 – 200. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-k-psihiicheskomu-stressu-i-ispolnitelskaya-deyatelnost-artista-baleta> (дата обращения: 23.01.2025)

11. Соснина Д.Н. Стрессоустойчивость в художественно-творческой деятельности в интегральном исследовании индивидуальности (на примере артистов балета): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2013.

12. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. № 3. С. 139 – 150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskij-i-psihiologicheskij-aspekty> (дата обращения: 21.02.2025)

References

1. Babichev I.V., Zhikhareva O.I., Ilchenko I.B. Development of mental self-regulation skills in young tennis players: a teaching aid. Published on the recommendation of the educational and scientific methodological council of the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. Kazan, 2020. 92 p.

2. Babichev I.V. Psychological support in children's and youth sports: a teaching aid. Moscow: KNORUS, 2025. 160 p.

3. Bumarskova N.N., Nikishkin V.A. Injuries in figure skating. Scientific notes of Lesgaft University. 2020. No. 2 (180). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/travmatizm-v-figurnom-katanii> (date accessed: 23.02.2025)

4. Gabdreeva G.Sh., Yusupov M.G. Self-regulation of mental states: psychological technologies and diagnostics: a tutorial. Kazan: Otechestvo, 2013. 154 p.

5. Gotsdiner A.L. Musical psychology. Moscow: NB Magistr, 1993. 190 p.

6. Dovzhik L.M., Nartova-Bochaver S.K. Coping with trauma in professional athletes [Electronic resource]. Clinical and special psychology. 2015. Vol. 4, No. 2. P. 25 – 38. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_Nartova-Bochaver.shtml

7. Ilyin E.P. Psychology of Sport. Moscow, etc.: Piter, 2008. 351 p.

8. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. Chapter 13. Functional States and Human Performance in Professional Activity. Psychology of Labor, Engineering Psychology, and Ergonomics. Textbook for the Academic Bachelor's Degree. edited by E.A. Klimov, O.G. Noskova, and G.N. Solntseva. Moscow: Yurait, 2015. P. 328 – 330.

9. Nikolaeva, E.I. Psychophysiology. Psychophysiological physiology with the basics of physiological psychology. Moscow: PER SE; Logos, 2003. 464 p.

10. Sosnina D.N. Resistance to mental stress and performing activity of a ballet dancer. Bulletin of MGUKI. 2011. No. 1. P. 196 – 200. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-k-psihiicheskomu-stressu-i-ispolnitelskaya-deyatelnost-artista-baleta> (date of access: 23.01.2025)

11. Sosnina D. N. Stress resistance in artistic and creative activity in the integral study of individuality (on the example of ballet dancers): author's abstract. dis. ... cand. psychological sciences. Yaroslavl, 2013.

12. Yunusova S.G., Rosenthal A.N., Baltina T.V. Stress. Biological and psychological aspects. Scien. not. Kazan University. Series. Humanitarian sciences. 2008. No. 3. P. 139 – 150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskij-i-psihiologicheskij-aspekty> (date of access: 21.02.2025)

Информация об авторах

Бабичев И.В., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, 4377760@mail.ru

Войтикова М.А., кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, г. Москва, ул. Моховая, д.9, стр. 4, Marina.voytikova@yandex.ru

Рыжов О.Н., аспирант, Сочинский государственный университет, г. Сочи, ул. Пластунская, д. 94, Ryzhov-24@mail.ru