

УДК 159.942.5:159.943.8]:78

*Олена Зінченко,
м. Полтава*

ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ МУЗИКАНТА

У статті представлені теоретичні підходи до проблеми саморегуляції та емоційної саморегуляції. Розглядається роль емоційної саморегуляції у музично-виконавській діяльності.

***Ключові слова:** саморегуляція, емоційна регуляція, здатність до емоційної саморегуляції, музично-виконавська діяльність.*

Проблема емоційної саморегуляції викликає інтерес у психологічній і педагогічній теорії та практиці. У діяльності музиканта-виконавця здатність до регуляції емоцій є професійно важливою якістю, що зумовлює ефективність його музично-педагогічної діяльності й високий рівень творчої реалізації.

Виконавську діяльність музиканта розглядають як один із видів творчої діяльності, що характеризується неповторністю за характером здійснення і результатом, оригінальністю, суспільно-історичною та індивідуальною унікальністю (Б. Асаф'єв,

Л. Божович, Л. Мазель, В. Медушевський, Є. Назайкінський та ін.). Теоретичні засади музичної діяльності розглядаються у працях Л. Бочкарьова, М. Давидова, Д. Кирнарської, В. Петрушина, О. Рудницької, Ю. Цагареллі, Т. Цигульської, Г. Ципіна та ін. Проблема професійної виконавської майстерності досліджується у працях В. Білоус, В. Ражникова, Р. Сулейманова, В. Федоришина.

Різні аспекти професійної підготовки музикантів-виконавців, а також проблеми психоемоційної регуляції вивчали Л. Баренбойм, А. Востриков, Л. Ганелін, Л. Гінзбург, Й. Гофман, Г. Коган, Л. Маккіннон, Г. Нейгауз, С. Савшинський, Ю. Федоров. У галузі музичної психології ці питання досліджували О. Білан, Л. Бочкарьов, О. Глазкова, А. Готсдінер, С. Науменко, А. Павлов, В. Петухов, А. Сенцова, Р. Сулейманов, Б. Теплов, О. Федорова-Гальберштам, Д. Юник. Психолого-педагогічні аспекти музично-виконавської діяльності вивчали Т. Жигінас, Л. Котова, Ю. Лисюк, С. Ліпська, І. Могилей, Є. Йоркіна, О. Олексюк, Г. Полева, О. Хлебнікова, О. Хрущ-Ріпська та інші.

Попри глибоке осмислення цими науковцями різних аспектів музично-педагогічної діяльності вони не приділяли у свої працях спеціальної уваги проблемі вивчення психологічних аспектів готовності студентів музичних спеціальностей до емоційної саморегуляції. У зв'язку з цим *метою* цієї статті є визначення основних підходів до розуміння поняття емоційної саморегуляції та обґрунтування її значення у діяльності музиканта-педагога.

Поняття «саморегуляція» визначається сучасними дослідниками як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності, як системний процес, що забезпечує адекватні до умов мінливість і пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому із її рівнів [14].

Проблеми саморегуляції, розуміння людини як суб'єкта власної активності розглядаються у працях К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна. Саморегуляції різних видів діяльності, поведінки людини, процесів схвалення рішення, вольової, емоційної, інтелектуальної, мотиваційної саморегуляції присвячені праці Б. Ананьєва, В. Асєєва, Л. Басова, М. Боришевського, В. Іванникова, Т. Калістратової, О. Конопкіна, В. Кочеткової, Т. Корнілової, А. Кроніка, Ю. Кулюткіна, Б. Ломова, В. Моросанової,

А. Осницького, Л. Рожиної, І. Скотнікової, В. Селіванова, О. Чебикіна, В. Ядова, М. Ярушкіна. Вони стверджують, що у будь-якій сфері прояву суб'єктності звичність, відпрацьованість, сформованість регуляторного досвіду сприяють не тільки успішності вирішення стереотипних завдань, але й вивільненню більш широких можливостей для самовизначення, самоактуалізації людини у вирішенні проблем, постановці творчих завдань.

Засновник концепції усвідомленої саморегуляції активності людини О. Конопкін визначає саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й управління різними видами й формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей [9, с. 6]. Компонентами цієї системи є планування мети, модель значущих умов, програма виконавських дій, оцінювання та корекція результатів.

У контексті цієї концепції В. Моросанова розглядає індивідуально-типову своєрідність саморегуляції й реалізації довільної активності людини. До індивідуально-типових (стильових) особливостей саморегуляції автор відносить, по-перше, індивідуальні особливості основних регуляторних процесів, а саме: планування (висування цілей), моделювання умов, програмування дій, оцінювання й корекція результатів. По-друге, стильові особливості, які характеризують функціонування цілісної системи всіх ланок саморегулювання, є одночасно регуляторно-особистісними властивостями (самостійність, надійність, гнучкість тощо) [14].

К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Б. Братусь, Б. Зейгарник, О. Конопкін, О. Копіна, М. Кулигіна виділяють такі рівні саморегуляції: психічна – сприяє підтриманню оптимальної психічної активності, необхідної для діяльності людини; операціонально-технічна – забезпечує свідому організацію і корекцію дій суб'єкта із застосуванням усвідомлених засобів, спрямованих на оптимізацію дії; особистісно-мотиваційна або смислова – забезпечує усвідомлення мотивів власної діяльності, управління мотиваційно-потребовою сферою на основі процесів смислоутворення; емоційна – забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з урахуванням оптимального емоційного стану [5, с. 15].

М. Боришевський вважає, що механізми саморегуляції базуються на таких структурних компонентах самосвідомості, як:

самооцінка, рівень домагань особистості, соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка) та образ «Я» як результат самопізнання. Головною змістовно-функціональною характеристикою саморегулювання є рефлексивність особистості [2].

Т. Кириченко доводить, що саморегуляція поведінки виступає сутнісним компонентом усіх свідомих психічних явищ, властивих людині (процесів, станів, властивостей) і є умовою адекватного психічного відображення індивідом власного суб'єктивного світу в його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю та виступає невід'ємною складовою самосвідомості особистості [8].

Поняття емоційної саморегуляції до цього часу не отримало чіткого визначення в науковій літературі. Емоційну регуляцію визначають як один із рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де регулюючим фактором є емоції [18]; цілісний комплекс психічних процесів, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану [7].

О. Конопкін визначає емоції обов'язковим, значущим фактором, що багаторазово виявляється у внутрішній регуляції різноманітних видів та форм довільної активності людини [11].

І. Сергєєва розглядає емоційну регуляцію на поведінковому та діяльнісному рівнях. Останній, якому притаманні сутнісні властивості (усвідомленість, цілеспрямованість, рефлексивність), розглядається саме як *емоційна саморегуляція* [18].

За Л. Дикою, саморегуляція є специфічним видом діяльності суб'єкта, спрямованої на збереження поточного функціонального стану (ФС) або в разі потреби перетворення його на необхідний для успішного виконання певної професійної діяльності [6]. Емоційну саморегуляцію цілісного ФС автор визначає як його самоперетворення засобом впливу на емоційну сферу особистості.

Л. Аболін визначає емоційну саморегуляцію як складний цілісний процес, що відбувається в єдності раціональних, емоційних і фізіологічних проявів, як сукупність взаємодіючих складних емоційно-пізнавальних ланок, що об'єднуються метою напруженої діяльності. Процес емоційної саморегуляції зумовлюється емоційним досвідом; у ньому згорнуті інтегративні успіхи – неуспіхи здійснених раніше спроб, а зміст залежить від рівня професійної підготовленості людини [1].

Згідно з концепцією О. Чебикіна провідною ланкою емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності є специфічні емоції учнів і методи їх регуляції; структура емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності містить власне емоційний, мотиваційний і когнітивний компоненти. Когнітивний компонент включає змістові та динамічні характеристики процесу розгортання навчальної діяльності, мотиваційний – домінуючі види спрямованості активності, емоційний – рівні взаємодії з іншими процесами і специфіку їх функцій [21].

Н. Капітоненко виокремлює в системі емоційної регуляції поведінки такі компоненти: когнітивний, що відповідає за оцінку значущості емоціогенних явищ і ситуацій; експресивний, що проявляється в емоційних переживаннях (психофізіологічні зміни, виразні рухи); організаційно-контролюючий, що здійснює зміну наявного емоційного стану [7].

О. Конопкін визначає загальну здатність особистості до саморегуляції як здатність до самостійної усвідомленої побудови регуляції в нових видах і формах діяльності, здатність до продуктивної творчої саморегуляції [10, с. 129], що проявляється зовні в успішному оволодінні новими видами й формами довільної активності, в ефективному подоланні нестандартних ситуацій, у завзятості й наполегливості в досягненні мети, а внутрішньо – в усвідомленому перебігу окремих ланок саморегуляції одночасно з контролем адекватності їхнього функціонування зовнішнім і внутрішнім умовам.

За С. Максименком, здатність до саморегуляції є суттєвою ознакою особистості і детермінує три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки у системі інтеграції особистості, а саме: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція [13, с. 48-49].

Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Професійна діяльність музиканта є емоційно напруженою, вимагає високого рівня емоційності й водночас здатності регулювати емоційну сферу відповідно до цілей діяльності. В. Петрушин зазначає, що «можливість музиканта виражати в музичному творі багате розмаїття емоційних переживань безпосередньо залежить від його внутрішньої здатності

генерувати у власному психічному апараті ці переживання» [16, с. 271]. Виконання музичного твору потребує не тільки яскравості, одухотвореності, культурно-духовної наповненості, а й здатності до керування емоціями, щоб не втратити цінність і самотність інтерпретації, контакт зі слухачами і, відповідно, якість виступу.

Г. Саїк окремо виділяє в структурі музично-виконавської діяльності публічно-регулятивний компонент, що відображає вміння виконавця регулювати та коригувати власний психічний стан в умовах сценічної діяльності, здатність до збереження творчого самопочуття та художнього самовираження на естраді [17]. Дослідниця наголошує, що виконавська майстерність передбачає здатність музиканта до «одухотворення» музичного твору, сповнення його культурно-духовним та індивідуально-особистісним змістом. Відсутність емоційної зумовленості виконання призводить до втрати ціннісного значення авторської програми, до беззмістовності художніх образів, власне, до руйнування яскравості та самотності художньої інтерпретації.

О. Хлебнікова визначає як важливий компонент у структурі досвіду музично-виконавської діяльності психологічну готовність до виконання твору, що демонструє наявність знань, умінь і навичок саморегуляції психічного стану і психофункціонального фону (термін Ю. Цагареллі) у процесі виконання музичного твору [19].

Л. Котова, досліджуючи феномен емоційної стійкості як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів, розглядає емоційну стійкість як психічну властивість, що сприяє збереженню результативності гри в умовах негативного впливу різноманітних стрес-факторів без включення резервних сил організму і зумовлюється в майбутніх учителів музики інтеграцією мотиваційних, вольових, інтелектуальних та емоційних якостей із урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей [12].

Ю. Цагареллі, розвиваючи теорію музично-виконавської діяльності, акцентує увагу на професійно важливих якостях музиканта-виконавця, серед яких основними вважає безпосередньо виконавські здібності. До них належать психомоторні здібності, надійність під час концертного виступу та артистизм. Структуру виконавської надійності утворюють: 1) саморегуляція, 2) перешкодостійкість, 3) стабільність та 4) підготовленість,

причому домінуючу позицію займає саморегуляція. Автор наголошує, що більшість помилок під час виконання на сцені пов'язана саме із недостатнім рівнем саморегуляції [20]. Компонентами саморегуляції є самооцінка, самоконтроль, самокорекція та самонастроєність (психологічна готовність), яка визначається як процес саморегуляції психічних станів, емоцій, почуттів, пов'язаних з концертним виступом і на вищому рівні прояву – самонастроювання емоцій, пов'язаних зі змістом музики, а на нижчому – психофункціонального фону. Основу стабільності музиканта складає також саморегуляція та емоційна стійкість.

За Л. Бочкарьовим, здатність до емоційної саморегуляції у виконавській діяльності визначається такими ознаками: вміння свідомо керувати процесом гри, інтерпретувати твори в уявному звучанні та уявних діях; здатність до емоційного переживання виконання і «слухацького» сприймання власної гри; здатність регулювати психічні стани [3, с. 4].

Отже, діяльність музиканта потребує не лише постійного вдосконалення та розвитку цілого комплексу спеціальних здібностей, а й формування здатності до емоційної саморегуляції як професійно важливої психічної властивості.

Узагальнення викладеного в статті дозволяє дійти висновку, що саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі її інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні якості. Процеси саморегуляції доцільно розглядати як інтегративний процес, цілісну динамічну систему, що зумовлюють життєдіяльність людини на різних рівнях, охоплюючи емоційні, смислові, когнітивні, рефлексивні, мотиваційні та поведінкові процеси саморегуляції.

Процес емоційної регуляції поведінки можна визначити як різновид регулятивних процесів, провідне місце в яких належить інтегративним емоційним впливам на поведінку людини і які зумовлені взаємозв'язком з мотивацією та когнітивними особливостями світосприймання і самосвідомості. Емоційна саморегуляція забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію, є одним із рівнів у загальній системі психічної регуляції.

Здатність до емоційної саморегуляції значною мірою визначає формування і розвиток професійно важливих якостей особистості музиканта, є необхідною складовою його готовності до професійної

діяльності, забезпечує результативність його музично-виконавської та музично-педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим подальшого вивчення потребують психологічні умови, що сприяють формуванню такої здатності в майбутнього педагога-музиканта у період оволодіння ним професією та упродовж усієї професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. *Аболин Л.М.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №4. – С. 142-149.
2. *Боришевский М.И.* Развитие саморегуляции поведения школьников: дис. в форме науч. доклада ... док. псих. наук: спец. 19.00.07 / КГПИ им. М. Драгоманова. – К., 1992. – 77 с.
3. *Бочкарёв Л.Л.* Психология музыкальной деятельности / Л.Л. Бочкарёв. – М. : Институт психологии РАН, 1997. – 352 с.
4. *Бочкарёв Л.Л.* Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей / Л.Л. Бочкарёв // Вопросы психологии. – 1975. – №1. – С. 69-79.
5. *Бубенко В.Ю.* Саморегуляция: виды и содержание / В.Ю. Бубенко, В.В. Козлов // Проблемы психологии и эргономики. – 2003. – №1. – С. 21-38.
6. *Дикая Л.Г.* Особенности и эффективность разных форм психической саморегуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая, В.В. Семькин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности / под ред. А.Я. Чебыкина. – М. : [б.и.], 1987. – С. 15-24.
7. *Капитоненко Н.В.* Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н.В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – №5. – С. 267-274.
8. *Кириченко Т.В.* Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Т.В. Кириченко; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.
9. *Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5-12.
10. *Конопкин О.А.* Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологи. – 2004. – №2. – С. 128-135.
11. *Конопкин О.А.* Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 38-48.
12. *Котова Л.М.* Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / КГПИ им. М. Драгоманова. – К., 2001.
13. *Максименко С.Д.* Генезис существования личности / С.Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.
14. *Моросанова В.И.* Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118-127.

15. *Николаева В.В.* О психологической природе алекситимии / В.В. Николаева // Телесность человека: междисциплинарные исследования: сб. ст. / Филос. об-во СССР и др.; [отв. ред. В.В. Николаева, П.Д. Тищенко]. – М. : ФО СССР, 1991. – С. 80-89.
16. *Петрушин В.И.* Музыкальная психология: учеб. пособие [для студентов и преподавателей] / В.И. Петрушин. – М. : ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
17. *Саїк Г.Ф.* Музично-виконавська майстерність як художньо-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Г.Ф. Саїк // Вісник «Педагогіка», 2001. – №5. – С. 19 Режим доступу до журн.: [http //www.knukim.edu.ua/ articles _ sayik/htm](http://www.knukim.edu.ua/articles_sayik/htm)
18. *Сергеєва І. В.* Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях: автореферат дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07/ І.В. Сергеєва. – К., 2003. – 31 с.
19. *Хлебнікова О.В.* Формування досвіду музично-виконавської діяльності у студентів вузів культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / О.В. Хлебнікова; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 22 с.
20. *Цагарелли Ю.А.* Психология музыкально-исполнительской деятельности: автореферат дис. ... д-ра психол. наук: спец. 19.00.03 / Ю.А. Цагарелли. – Казань, 1989. – 42 с.
21. *Чебыкин А.Я.* Эмоциональная регуляция учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А.Я. Чебыкин; Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. – М., 1991. – 31 с.

Елена Зинченко

ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЗЫКАНТА

В статье представлены теоретические подходы к проблеме саморегуляции и эмоциональной саморегуляции. Определяется значимость эмоциональной саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональная регуляция, способность к эмоциональной саморегуляции, музыкально-исполнительская деятельность.

Elena Zinchenko

VALUE EMOTIONAL SELF REGULATION IN ACTIVITY OF THE MUSICIAN

In article theoretical approaches to a problem of self-regulation and emotional self-regulation are presented. The importance of emotional self-regulation in activity musician is defined.

Key words: self-regulation, emotional regulation, ability to the emotional self-regulation, the performing musician.

Одержано 08.11.2011 р.