

УДК159.942.5

ЮДИНА Наталія Олександрівна

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ЗІНЧЕНКО Олена Олександрівна

*викладач психології Полтавського музичного училища
імені М. В. Лисенка*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА

У статті подано теоретичний аналіз проблем емоційної саморегуляції музично-виконавської діяльності студентів музичних спеціальностей. Розкрито актуальні передумови формування емоційної саморегуляції студентів-музикантів. Надано результати дослідження зміни рівня емоційної саморегуляції студентів музичного училища у результаті тренінгових занять.

Ключові слова: *емоційна сфера особистості, емоційна саморегуляція, концертно-виконавська діяльність, тренінг емоційної саморегуляції.*

Постановка проблеми. Емоції людини є однією з найголовніших характеристик особистості завдяки здатності організовувати і мотивувати діяльність. Усвідомлення, контроль та регуляція емоцій допомагають адаптуватися в динамічних умовах сучасного життя, приймати правильні рішення, управляти власною поведінкою. Здатність до саморегуляції емоційних станів безпосередньо пов'язана з можливістю реалізації життєвого потенціалу особистості.

Музично-виконавська діяльність вимагає великих психоемоційних витрат, тому у системі освіти емоційний компонент має бути провідним при формуванні професійно важливих якостей музиканта. Особливої актуальності ця проблема набуває в період навчання в музичних училищах, адже саме в цей період вдосконалюються вміння й навички публічної виконавської діяльності та формується професійне самовизначення. Особливості емоційної сфери суттєво впливають на процес становлення і функціонування особистості музиканта. Слід зазначити, що існуючі прийоми й методи регуляції психічних станів виконавців не мають чітко обґрунтованих даних щодо їхньої ефективності. Вивчення цих питань відкриває перспективи для організації ефективної психолого-педагогічної підтримки студентів творчих спеціальностей, які відчувають негативні

емоції тривоги, страху, фрустрації в умовах публічної виконавської діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему емоцій досліджували В. Вундт, Ч. Дарвін, Г. Ланге, У. Джеймс, У. Кеннон, Б. Бард, Р. Вудвортс, Д. Ліндслі, П. Фресс, Я. Рейковський М.М. Ланге, С.Л. Рубінштейн, М.Я. Грот, О.М. Леонтьєв, Б.І. Додонов, Г.М. Бреслав, Г.Х. Шингаров, П.К. Анохін, П.М. Якобсон, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П.В. Сімонов, Л.І. Куліко. Традиційно емоція визначається як рефлекторна психовегетативна реакція, пов'язана з проявом суб'єктивного пристрасного відношення (у вигляді переживання) до ситуації, яке сприяє організації доцільної поведінки в даній ситуації. В.К. Вілюнас поділяє емоції на дві фундаментальні групи: провідні та ситуативні. До провідних належать переживання, що виникають при загостренні певних потреб і пов'язаних з ними предметів. Вони передують діяльності, спонукають до неї, відповідають за її спрямованість та визначають спрямованість інших емоцій, тому і названі автором ведучими. До другої групи належать ситуативні емоційні явища, породжені універсальними механізмами мотивації і спрямовані на обставини, що опосередковують задоволення потреб. Ситуативні емоції виникають на основі провідних у процесі діяльності та виражають мотиваційну значимість умов, що сприяють або перешкоджають її здійсненню (страх, гнів), конкретних досягнень в діяльності (радість, прикрість) та ін. Для нашого дослідження представляє особливий інтерес виокремлення класу емоцій успіху-неуспіху з трьома підгрупами: констатований успіх-неуспіх, передбачений успіх-неуспіх, узагальнений успіх-неуспіх [3].

Поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер, в енциклопедичному варіанті визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності, як системний процес, що забезпечує адекватну до умов мінливість та пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому із її рівнів. Проблеми саморегуляції в цілому, а також окремим її аспектам (саморегуляції різних видів діяльності, поведінки людини, процесів ухвалення рішення, вольової, емоційної, інтелектуальної, мотиваційної саморегуляції) присвячені роботи Б.Г. Ананьєва, В.Г. Асєєва, Л.П. Басова, В.А. Іванникова, Т.Д. Калістратової, О.А. Конопкіна, Ю.М. Кулюгіна, В.В. Кочеткової, Т.В. Корнілової, А.А. Кролика, Б.Ф. Ломова, В.І. Моросанової, О.К. Осницького, Л.І. Рожиної, І.Г. Скотникової, В.І. Селіванова, О.Я. Чебікіна, В.О. Ядова, М.М. Ярушкіна. Автори доводять, що в будь-якій сфері звичність, відпрацьованість, сформованість регуляторного досвіду сприяють не тільки успішності рішення стереотипних завдань, але й вивільненню

більших можливостей для самовизначення, самоактуалізації людини у вирішенні проблем, постановці творчих завдань.

О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник, К.О. Абульханова-Славська, О.А. Конопкін виділяють такі рівні саморегуляції: психічна – сприяє підтриманню оптимальної психічної активності, необхідної для діяльності людини; операційно-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 врахуванням оптимального емоційного стану.

Саме емоційна саморегуляція має провідне значення для психологічної підготовки музиканта і на сьогодні є актуальною проблемою у музичному середовищі. Прилюдні виступи фахівців прирівнюються до екстремальних умов за емоційною напругою. Під час концертного виступу музикант знаходиться в особливому психофізіологічному та моральному стані і водночас вирішує різноманітні художньо-виконавські завдання. Дослідниками наголошується відмінність стану музиканта від самопочуття представників інших публічних професій (спортсмена, оратора). Музикант виконує декілька завдань: досягнення максимальної точності та виразності рухів, виконання авторського тексту, і водночас повноцінне, глибоке втілення художніх ідей [4, 6].

Психічний стан людини, що виступає на концертній естраді, має, з одного боку, яскравий, динамічний, емоційний компонент, а з іншого – строго контрольований характер. Таким чином, музикант одночасно повинен передавати свій емоційний внутрішній світ і водночас контролювати свою діяльність, не давати емоціям захопити себе і втратити якість виступу.

Сценічне хвилювання різноманітне в своїх проявах. В одних випадках воно пригніблює, заважає впоратися з собою, в інших надихає. Характер естрадного хвилювання психологи розглядають у прямій залежності від вікових особливостей виконавця, його темпераменту, навчання й виховання. Внаслідок того, що в дітей ще не сформовані власні естетичні критерії і оцінна діяльність, вони, як правило, не відчують естрадне хвилювання, поки не потрапляють в умови, де воно виявляється. У юнацькому віці спостерігається інша картина: сформований за період навчання в дитячій музичній школі досвід концертних виступів, рівень домагань, життєва позиція, що склалася, і вибір музичної професії є фоном для комплексу естрадних переживань [5].

Публічне виконання студентами програм по спеціальності – обов'язкова умова педагогічного процесу, що виявляє рівень виконавської техніки і подальші перспективи розвитку студента [1].

Діяльність музиканта-виконавця відзначена взаємозв'язком усіх її компонентів, головним із яких є концертний виступ – своєрідна форма живого спілкування виконавця й публіки за допомогою музичних творів. Значущість концерту значною мірою визначається його сутнісним змістом, динамічною структурою, і, безперечно, професійними якостями артиста. Публічний виступ музиканта є результатом кропіткої роботи, що вимагає від виконавця значних затрат розумових, фізичних, психоемоційних сил [2].

Ситуація публічного виступу є емоціогенною і містить у собі передумови для формування несприятливого функціонального стану, що визначається як сценічний стрес, сценічне хвилювання. За О.В. Юрченко, сценічне хвилювання є типовим функціональним станом, обумовленим об'єктивними характеристиками ситуації публічного виступу [10].

Якість виконання музичного добутку під впливом тривожних переживань різко погіршується, тому необхідно сформувати у студентів протягом навчання вміння регулювати свій емоційний психічний стан у виконавській діяльності [9].

Мета дослідження. Проаналізувати зміни емоційної саморегуляції студентів музичного училища у результаті тренінгових занять.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційної саморегуляції проводилося протягом 2014-2015 н.р. на базі Полтавського музичного училища імені М.В. Лисенка. У дослідженні взяли участь студенти другого курсу відділів спеціального фортепіано, оркестрових струнно-смичкових, оркестрових духових та ударних інструментів (по 25 осіб експериментальної та контрольної групи). Зі студентами експериментальної групи протягом семестру проводилися тренінгові заняття у складі двох підгруп (12 та 13 чоловік) один раз на тиждень. Заняття проводилися у факультативній формі. Заняття були спрямовані на оволодіння базовими прийомами емоційної саморегуляції в рамках класичного підходу соціально-психологічного тренінгу. Тренінгові заняття проводились відповідно до загальноприйнятих норм і принципів проведення групової роботи. Вправи та ігри, що входили до складу тренінгу, розроблені авторами або запозичені у інших дослідників й адаптовані відповідно до мети і завдань дослідження [8]. У процесі занять студенти опановували базові техніки релаксації та управління емоційними станами, а також отримували завдання для самостійної практики. Ефективність

тренінгових занять визначалася за допомогою порівняльного аналізу кількісних і якісних результатів комплексу методик. Студенти контрольної групи тренінгові заняття не відвідували, дослідження емоційної саморегуляції проводилося на початку і наприкінці семестру.

Спираючись на думку В.А. Семиченко ми вважаємо, що актуальними передумовами для відбору до тренінгової групи формування навичок емоційної саморегуляції є наступні компоненти: надмірно швидка зміна настроїв, захопленість; нестійка поведінка, постійні явно легковажні вчинки; часті сварки, конфлікти з товаришами, постійні сперечання; неадекватність поведінки, навіть на шкоду собі, непояснені вчинки, виражена непорядкованість, неорганізованість в поведінці; не виправна впертість, відсутність ефекту від бесід та санкцій; гіпертрофований педантизм; постійна пригніченість, неадекватна лякливність [7].

Перераховані ознаки визначаються підвищеним рівнем показників за такими критеріями: навчальної тривожності; фрустрації; агресивності; ригідності; невпевненості; дратівливості; тривожності; депресії; неадекватної реакції на стимули; збудливості; інтенсивності емоцій; тривалості емоцій; негативний вплив емоцій на діяльність; негативної модальності провідних емоцій; підвищеної емоційної збудливості; емоційної нестійкості; підвищений прояв ворожості та агресії, роздратованості, почуття провини та образи.

Для дослідження здатності до емоційної саморегуляції студентів-музикантів були використані такі методики: 1) самооцінювання психічних станів (за Г. Айзенком) для визначення домінуючого психічного стану студента та рівнів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності/пластичності; 2) самооцінювання характеристик емоційності (за Є.П. Ільїним), для виявлення самооцінки та модальності характеристик емоційності-емоційної збудливості, інтенсивності, тривалості емоційного переживання; 3) оцінка емоційної зрілості (за О.Я. Чебикініним), для виявлення експресивності, саморегуляції, емпатії; 4) стиль саморегуляції поведінки (за В.І. Моросановою) для виявлення структури індивідуально-стильових особливостей саморегуляції поведінки; 5) опитувальник на вигорання МВІ (за К. Маслач і С. Джексон, адаптація Н. Е. Водоп'янової) для виявлення ступеня емоційного вигорання за шкалами виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Крім зазначених методик для виявлення актуальних передумов саморегуляції використовувалися бесіди, спостереження та опитування.

Результати дослідження рівня вираженості психічних станів виявило, що після тренінгових занять у студентів знизився на 26 %

показник прояву високого рівня тривожності. Студенти зазначають, що більш успішно справляються з виконавськими завданнями і частіше переживають приємне збудження перед виступом. Відсоток студентів із низьким рівнем прояву тривожності збільшився лише на 8%; це, ймовірно, означає, що вивчення спецкурсу не призвело до виникнення у студентів байдужості до результатів публічних виступів. У контрольній групі ці показники залишилися майже без змін. В експериментальній групі з 16% до 32% змінився відсоток студентів, що мають низький рівень фрустрації та знизився відсоток студентів, що мають показники високого рівня фрустрації (з 40% до 28%). Такі студенти уже не відчувають безпорадності та розгубленості перед публікою, ясно уявляють послідовність необхідних прийомів власних дій.

Високий рівень прояву агресії знизився після тренінгових занять на 20%, у контрольній групі – на 8%, показники середнього рівня у експериментальній групі зросли на 12%, у контрольній групі лише на 4%.

Показники високого рівня ригідності в контрольній групі практично не змінилися, проте в експериментальній групі після тренінгу на 8% збільшився показник низької ригідності та на 12% знизився відсоток студентів, що мають високий рівень ригідності. Такі студенти зазначали, що легше переключують увагу під час навчання, а неприємні спогади про невдачі та помилки виконання на сцені не турбують їх так, як раніше.

До проведення тренінгу у 16% студентів переважали завищені показники за всіма чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресія, ригідність. Після тренінгу таких студентів не залишилося.

Таким чином, тренінгові заняття сприяють зниженню високих рівнів прояву тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності та зростанню показників нормальної та низької вираженості цих емоційних станів. Збільшується кількість студентів, що мають високу самооцінку, стійкі до невдач та не лякаються труднощів, здатні зберігати спокій та проявляти витримку під час публічних виступів, проявляють менше агресивних реакцій, легше переносять зміни у звичному ритмі життя та пристосовуються до нових ситуацій.

Вивчення динамічних показників емоційності студентів показало, що після тренінгу відбулися більш помітні зміни за всіма показниками, ніж у контрольній групі. Відбулося зниження високих показників за шкалами тривалості та негативного впливу емоцій на ефективність діяльності на 20%. Студенти зазначають, що під час концертних виступів покращилася реалізація виконавських навичок, яка базується на підвищенні стабільності емоційних станів на сцені, спокійності,

оптимістичності, які пов'язані з умінням володіння собою, здатності до більш гнучкої поведінки під час напружених ситуацій виступів.

Показники збудливості та інтенсивності емоцій змінилися менш помітно (на 8%), можливо, тому, що музикантам за вимогами професії притаманні такі риси, як тонка чутливість до зміни інтонації, здатність активно, глибоко переживати яскраві реальні та уявні образи, захоплюватися, розчулюватися тощо.

Вивчення емоційної зрілості показало, що зміни складових емоційної зрілості відбулися тільки в групі студентів, які брали участь у тренінгу. Після тренінгу збільшилися показники високого рівня експресії студентів. Певне зростання адекватності зовнішнього вираження емоційних станів (інтроекспресивність) та здатності передавати свій стан іншим (естраекспресивність) відбулося, на нашу думку, за рахунок розкриття студентами певною мірою потенціалів свого експресивного репертуару, а також підвищення спонтанності вираження й самовираження.

Так, за шкалою саморегуляції на 12% збільшилися показники здатності добре регулювати свої емоції відповідно до поставленої особистісної мети діяльності (інтросаморегуляція) й таким чином впливати на поведінку людей, що оточують (екстрасаморегуляція). Студенти зазначають, що перед виступами, академічними концертами вони більш успішно керують своїм настроєм, станом, а під час перебування на сцені відчувають кращий контакт з публікою. Тобто, можна констатувати наявність певної тенденції до зростання в студентів уміння управляти собою і контролювати себе в процесі виконавської діяльності, удосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Найбільш помітні зміни відбулися за шкалою емпатії. Показники високого рівня прояву емпатії збільшилися на 20%, показники середнього рівня залишилися без змін, а показник низького рівня емпатії зменшився на 12%. У студентів зросла здатність до розуміння емоційних станів товаришів, колег та інших оточуючих, зросла здібність до співпереживання, завдяки чому покращилося спілкування в навчальній групі, налагодилися стосунки із викладачами.

Аналіз даних, що характеризують загальний рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини свідчить, що показники загального рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції в студентів після тренінгу збільшилися і досягли верхньої межі середнього рівня. У 20% студентів показники загального рівня саморегуляції досягли співвіднесення із високим рівнем. Це означає, що після тренінгу в студентів зросла впевненість поведінки у незвичних умовах, здатність до гнучкості і адекватності реакцій, підвищилася стабільність діяльності. Студенти зазначали, що

завдяки зростанню емоційного самоконтролю впевненіше тримаються в спілкуванні, на заліках, виступах, більш успішно справляються з виконавськими, художніми та технічними задачами, здатні довільно активувати емоційні переживання в контексті музичного твору, а також намагаються свідомо планувати свої дії у найменших деталях, моделювати потрібний настрій перед виходом на сцену.

Аналіз рівня вигорання студентів засвідчив, що всі студенти мають досить високі показники емоційної виснаженості. Після тренінгу змінилися максимальні показники емоційного виснаження – вони знизилися на 8%, показники середнього рівня зросли на 12%, а показники низького рівня зросли на 20%. Студенти зазначали, що після багаторазових виступів на сцені не відчують себе виснаженими. Такі зміни є свідченням зростання емоційної саморегуляції студентів, навичок грамотного розподілу психічної енергії.

Показники другого компонента синдрому емоційного вигорання – деперсоналізації – також зазнали певних змін: після тренінгу відсоток студентів із низькими показниками деперсоналізації збільшився на 12%, показники середнього рівня знизилися на 8%, а показники високого рівня знизилися до нуля. Студенти зазначають, що в них зникло відчуття емоційної відчуженості, незадоволеності, а натомість покращився сон, пожвавився настрій і з'явилося бажання перебувати на публіці, виступати на концертах. У контрольній групі більш половини студентів відчують на собі дію деперсоналізації і відсоток таких студентів при повторних замірах навіть збільшився (з 56% до 64%).

Показники третього компонента синдрому емоційного вигорання – редукція особистих досягнень у студентів знизився на 16%, середній рівень залишився майже без змін, а низький зріс на 20% (з 4% до 24%). Ці зміни були для нас особливо важливими, адже на констатувальному етапі дослідження саме цей компонент емоційного вигорання виявився домінуючим, найбільш деструктивним для музично-виконавської діяльності студентів-музикантів. Студентів після тренінгу менше охоплюють думки про неуспішність в обраній професійній діяльності, а натомість зросла віра у свої сили та можливості. Такі позитивні зміни свідчать про те, що після вивчення спецкурсу студенти навчилися краще розуміти себе та свої емоційні стани, оволоділи навичками керування стресовими станами, знаннями з психології, що розширюють їх межі сприйняття себе та інших.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Музично-виконавська діяльність вимагає великих психоемоційних витрат. Здатність до саморегуляції є професійно важливою якістю музиканта-виконавця, що формується під час навчання у музичному училищі.

Одним із шляхів вдосконалення здатності до емоційної саморегуляції може виступати тренінг. Дослідження результатів тренінгу виявило позитивні зміни в розвитку особливостей емоційної сфери й емоційної регуляції діяльності, а саме: формування адекватних способів емоційного реагування, зміну ставлення до проблеми емоційної саморегуляції, до власного емоційного реагування в умовах виконавської діяльності, появу нових форм саморегулювання емоційних станів у ситуаціях сценічного хвилювання, покращення самопочуття на сцені під час концертних виступів. Практичні навички емоційної саморегуляції студентів музичного училища у формі тренінгових занять доцільно доповнити теоретичним блоком і формувати в процесі вивчення спецкурсу. Розробка спецкурсу «Психологічні аспекти емоційної саморегуляції музиканта» є перспективою подальшого нашого дослідження.

Список використаних джерел

1. Антипова Л. Концертно-исполнительская практика и сценическое воплощение фольклора / Л. Антипова. - М., 1993.
2. Бойко Д.В. Концептуальные положения процесса подготовки музыканта-исполнителя к публичному выступлению. Цит.[11.10.2006] Доступный з < <http://www.acis.vis.ru>.>Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 143 с.
3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада / В.Ю. Григорьев — М: Издательский дом «Классика-XXI, 2006. — 156 с. (Мастер-класс).
4. Донцова Э.Н. Развитие эмоциональной устойчивости и спонтанной саморегуляции учащихся // Воспитание. Личность. Профессия. – 2006. - №7.- с.5-11
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей / В.И. Петрушин — М.: ВЛАДОС, 1997. — 384с.
6. Семиченко В.А. Психология эмоций. – К.: «Магістр – S», 1998. - 128 с.
7. Тренінг емоційної саморегуляції студентів музичного училища: Методичні рекомендації до проведення тренінгових занять для вчителів, викладачів, психологів / Укладачі: О.О.Зінченко, Н.О.Юдіна. За ред. В.Ф.Моргуна – Полтава, 2007.
8. Хмелюк Р.И., Курлянд З.Н., Шевченко Н.А. Эмоциональная регуляция как компонент психологической устойчивости деятельности учителя // Эмоциональная регуляция учебной деятельности: Сб. материалов Всесоюз. конф./ Ин-т психологии АН СССР, Одес. гос.пед.ин-т им.К.Д.Ушинского и др. – М., 1987. – с. 74-84.
9. Юрченко О.В. Способы психологической саморегуляции функциональных состояний профессионала в процессе подготовки и реализации публичного выступления : автореферат дис... канд. психол. наук : спец. 19.00.03 / О. В. Юрченко. — М., 2007. — 26 с.

Н.А. Юдина, Е.А. Зинченко

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ УЧИЛИЩ

В статье представлен теоретический анализ проблем эмоциональной саморегуляции музыкально-исполнительской деятельности студентов музыкальных специальностей. Раскрыты актуальные предпосылки формирования эмоциональной саморегуляции студентов-музыкантов. Представлены результаты исследования изменения уровня эмоциональной саморегуляции студентов музыкального училища в результате тренинговых занятий.

Ключевые слова: *эмоциональная сфера личности, эмоциональная саморегуляция, концертно-исполнительская деятельность, тренинг эмоциональной саморегуляции.*

N. Iudina, O. Zinchenko

WAYS OF INCREASING THE LEVEL OF EMOTIONAL SELF- REGULATION OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES

The article focuses on the necessity of developing the ability to regulate the own emotional states as an important component of professional training of music colleges students.

There are analyzed the basic problems of the formation of emotional sphere of personality, fundamental groups of emotions and the subgroup of «success-failure» as the most important ones for performing activities.

In the article there are considered the aspects of concept of self-regulation and its levels: mental, operational and technical, personal and motivational, emotional. The leading role of emotional self-regulation in musician's psychological training to concert performance is emphasized.

The emotiogenic nature of the scenic feelings before public concert performance is analyzed.

The actual preconditions of self-regulation and components of training as a method of psychological and educational support of students of creative specialties are identified.

There is substantiated the complex of techniques for researching the components of emotional self-regulation: mental states, characteristics of emotionality, modality of emotionality, emotional maturity, style of self-regulation of behavior and emotional burnout.

Results of transformation of the emotional sphere of student musicians under the influence of training lessons are analyzed.

Keywords: *emotional sphere of personality, emotional self-regulation, concert and performing activities, training of emotional self-regulation.*

Надійшла до редакції 6.05.2016 р.