

Н.Б. Щетинская

***Педагогические аспекты развития
личностной саморегуляции музыканта-
исполнителя***

***Pedagogical aspects of development of the personal
emotional regulation of a musician***

Современная культурно-историческая и социально-экономическая ситуация в России предъявляет высокие требования к способности профессионала в любой специальности, профессиональной деятельности регулировать свои эмоции и психоэмоциональные состояния. Особенно актуальна эта проблема в музыкально-исполнительской деятельности.

Профессиональная деятельность музыкантов-исполнителей связана с большой нервно-психической и эмоциональной нагрузкой и непосредственно носит коммуникативный, перцептивный характер. Концертирование - это яркий, эмоционально насыщенный для музыканта момент. В ситуации публичного оценивания музыкант должен технично, ярко, понятно исполнить музыкальное произведение, эмоционально воздействуя средствами искусства на слушателей, и в то же время, уметь контролировать свои эмоции, если они вызывают повышенное эмоциональное напряжение при

концертировании и способствуют потере контакта со слушателями, снижают качество исполнения. Указанные особенности музыкально-исполнительской деятельности специфически отражаются на методах и приемах саморегуляции музыканта и отличаются от саморегуляции других профессиональных групп.

Как мы видим, мастерство музыканта определяется не только уровнем знаний и исполнительских умений. Важной составляющей его профессионализма и эффективности являются профессионально значимые навыки саморегуляции. Развитые навыки саморегуляции дают определенную свободу от внешних условий и обстоятельств, помогают раскрыть творческий потенциал музыканта.

Музыкально-исполнительская деятельность имеет свою специфику и особенности. Специфичность условий музыкально-исполнительской деятельности выражается в необходимости концертирования на публике и публичного оценивания, что является для большинства музыкантов фактором эмоционального и физического напряжения. Успешная концертная деятельность музыкантов во многом зависит от умения ими регулировать свои эмоциональные состояния и поведение как перед выступлениями, так и во время концертирования, поэтому несформированность навыков саморегуляции у музыканта-исполнителя, неумение войти в оптимальное концертное состояние приводят к снижению эффективности музыкальной деятельности или полному отказу от нее.

В связи с тем, что владение навыками саморегуляции поведения, эмоциональных состояний способствует личностному и профессиональному росту, адаптации личности к изменяющимся условиям внешней среды, изучение приемов и методов саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности и их внедрение в практику подготовки будущих специалистов представляется нам актуальным.

Личностная саморегуляция музыканта-исполнителя рассматривается как осознанная произвольная активность субъекта, направленная на адаптацию к музыкально-исполнительской деятельности и проявляющаяся в умении контролировать музыкантом свои эмоции и поведение. Саморегуляция как гибкий, индивидуализированный, целостный процесс обеспечивает регуляцию музыкально-исполнительской деятельности, устраняет внутренние трудности, рассогласования психических составляющих, мобилизует личностные резервы, обеспечивая единство внешней и внутренней сторон деятельности музыканта. Следует заметить, что сформированная, осознанная, устойчивая саморегуляция сама по себе не обеспечивает творческий статус личности музыканта, но обуславливает успешное овладение им музыкально-исполнительской деятельностью. Поэтому мы рассматриваем личностную саморегуляцию музыканта-исполнителя как фактор успешности его профессиональной деятельности и как одно из условий, обеспечивающее самореализацию личности.

Специфическим средством личностной саморегуляции музыканта выступает исполнительский образ музыкального произведения, определяемый как индивидуальный способ представления музыкантом-исполнителем его художественного смысла.

Как показывает исследование, выбор музыкантом-исполнителем того или иного метода или приема саморегуляции зависит от знания методов и приемов саморегуляции, осознанности, рефлексии, индивидуального способа реагирования на ситуацию, вызывающую эмоциональное и психофизическое напряжение.

Для того, чтобы педагог мог эффективно оказать педагогическую поддержку молодым музыкантам, исходя из их индивидуального восприятия проблемных, стрессовых ситуаций, было предпринято исследование факторов, вызывающих повышенное эмоциональное напряжение в музыкально-исполнительской деятельности.

В результате проведенного исследования среди студентов 1-5 курсов консерватории Краснодарского государственного университета культуры и искусств, были выявлены следующие факторы, вызывающие повышенное эмоциональное напряжение в музыкально-исполнительской деятельности и частота их проявления. Так молодые исполнители в качестве деятельностных (объективных) факторов называли следующие: боязнь забыть текст, недостаточность отработки технически трудных приемов; страх не выдержать стилистические моменты, опасения, что во время игры не будет звукового качества, боязнь выглядеть неубедительно, что не осуществится задуманный план, а также опасались, что не получится сконцентрировать внимание на музыкальном произведении, и будет мешать шум в зале, звонки сотовых телефонов.

В качестве личностных (субъективных) факторов, музыканты называли беспокойство, что много людей будет смотреть оценивающе, опасались не понравиться публике, что не будет с ее стороны доброжелательного отношения. Называли так же боязнь исполнять музыкальное произведение в присутствии комиссии, подвести педагога. Молодые музыканты-исполнители боялись, что не будет вдохновения, что педагог начнет критиковать после выступления. Отмечали тревожность по поводу того, что зрители возможно негативно оценят выступление. Многие студенты высказывались, что присутствие большого количества людей в зале негативно сказывается на их психоэмоциональное и психофизическое самочувствие. Опасались, что не произведут впечатления на публику и ее не заинтересуют ее своим исполнением.

Обобщив полученные данные, мы определили факторы эмоционального напряжения в музыкально-исполнительской деятельности, частоту проявления, и подразделили их на: музыкально-деятельностные, связанные с общей плохой подготовкой к исполнению, недостаточно технически отработанным и выученным музыкальным произведением; физические,

связанными с плохим самочувствием перед музыкально-исполнительской деятельностью, и во время исполнения; личностные, связанные с неуверенностью в себе, боязнью публичной оценки, большого скопления людей.

Выделенные факторы отражают ситуации, возникающие в музыкально-исполнительской деятельности, которые переживаются студентами-музыкантами как субъективно значимые и стрессовые, и соответственно влияют на их профессиональное поведение. В музыкально-исполнительской деятельности, тем более, если она не отличается стабильностью, постоянно возникают стечения обстоятельств, порождающие ситуации, с которыми музыкант ранее не встречался, часть из которых оказывается для него несущей стресс. В подобных случаях возможны самые различные варианты реагирования музыкантов на происходящее. Ведь чувствовать и действовать тем или другим образом заставляет не то, что происходит в действительности, а то, что исполнитель думает о происходящем и как относится к этому. Поэтому эмоциональное состояние, в котором пребывает музыкант, столкнувшись со стрессовой для него ситуацией, - существенный субъективный фактор, от которого зависит, какое решение будет принято и как реализовано.

Данная классификация акцентирует внимание на различных уровнях когнитивной и поведенческой регуляции, присущей процессам преодоления стресса.

Как показали результаты проведенного исследования, факторы, вызывающие эмоциональное напряжение у музыкантов и оказывающие негативное влияние на их профессиональную музыкально-исполнительскую деятельность, многообразны и обусловлены как внешними детерминантами, так и внутренними.

В целом анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что определение и описание факторов эмоционального напряжения музыкантов, а также их классификация позволяют определить пути и

методы педагогической помощи и поддержки студентам, указать индивидуальные способы саморегуляции, развить у обучающихся навыки самоанализа.

Педагогическая поддержка заключается, главным образом, в содействии осознанию ситуаций, факторов, вызывающих эмоциональное и психофизическое напряжение в музыкально-исполнительской деятельности, в определении адекватности реакций на них, в создании специальных условий, которые способствуют самонаблюдению и самораскрытию студентов. Поэтому полученные данные имеют большое значение для личностного развития музыкантов-исполнителей и их профессионализации.

Таким образом, развивая саморегуляцию музыкантов-исполнителей в процессе занятий и индивидуальных консультаций, были использованы разнообразные формы и методы обучения, учитывалась специфика музыкально-исполнительской деятельности.

Summary

The article deals with the problem of supporting of musician during performance and pedagogical supporting of young musician.

- [1] Абабков, В.А. 2004. *Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии.* СПб.: Речь.
- [2] Гримак, Л.П. 2001. *Техники психической саморегуляции*, Человек, № 5.
- [3] Моросанова, В.И. 2001. *Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека* - М.: Наука.