

**Ліна КОТОВА**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри інструментального виконавства та музичного мистецтва  
естради Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
e-mail: [kotova.lina70@mail.ru](mailto:kotova.lina70@mail.ru)*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ПРИЛЮДНИХ ВИСТУПІВ**

*У статті з'ясовано сутність емоційної стійкості майбутніх учителів музичного мистецтва як властивості особистості, яка забезпечує надійність відтворення музичного матеріалу на сцені. Наголошено на важливості інтеграції вольового та емоційного компонентів емоційної стійкості. Виділено функції концертних та передконцертних емоцій. Розглянуто ефективні методи удосконалення даної властивості особистості в день звітнього виступу (збереження адаптаційних резервів; застосування стічних емоцій; зниження значимості стрес-факторів; встановлення сили діючої мотивації; відтворення оптимального збудження).*

*Ключові слова: емоційна стійкість, майбутні вчителі музичного мистецтва, прилюдні виступи, вольовий та емоційний компоненти, стічні емоції.*

Демократизація та гуманізація сучасного суспільства висунули нові вимоги до педагогічних кадрів, спрямовані на мобілізацію їх потенціалу на реалізацію власних можливостей. В умовах постійного зростання темпу та ритму життя фахова підготовка учителів потребує гармонізації моделей та розробки новітніх технологій навчання. Реформування освіти сьогодні зорієнтовано на пошук ефективних форм і методів сприйняття і відтворення необхідної інформації. Проблема надійного відтворення музичного матеріалу перед публікою є значущою для теорії та методики навчання музики і має вирішуватися на основі формування у вчителів музичного мистецтва емоційної стійкості.

У літературі з музичної дидактики, ми спостерігаємо пошук шляхів рішення проблеми збереження результативності гри під час відтворення інформації на естраді (Л.Бочкар'ов, А.Готсдінер, Г.Коган, Г.Нейгауз та інші). Емоційну стійкість музикантів розглядають як здатність до професійної

саморегуляції (І.Семеріна), як передумову успішності і надійності професійної діяльності педагога (Н.Перегончук), як особистісну якість студента-музиканта (І.Присталов).

У сучасних наукових дослідженнях Д.Юника емоційно-вольова та емоційна стійкість розглядаються як внутрішні мікропоказники ступеня сформованості завадостійкості музиканта. Емоційна стійкість, за висновками автора, забезпечує «збереження досягнутої результативності діяльності», а емоційно-вольова стійкість – «мобілізацію психофізіологічної сфери виконавців»[9, 69].

Нами констатовано, що у період музичної діяльності на естраді у студентів погіршується якість відтворення засвоєної інформації, оскільки вони піддаються негативному впливу зовнішніх та внутрішніх подразників [5].

Мета статті полягає у детальному висвітленні удосконалення емоційної стійкості майбутніх учителів мистецтва у період їх підготовки до виступів перед публікою.

На залежність якості діяльності особистості від емоційної реакції на вплив різних подразників у педагогічній дидактиці виникли ще в 17-18 століттях (Я.Коменський, Ж.Руссо, Г.Сковорода тощо). Ідею емоцій як особливих форм відображення дійсності, було висунуто вперше психологами 20-го століття (О.Запорожець, О.Леонт'єв, П.Пресс та інші).

Сутність емоційної стійкості в психолого-педагогічних концепціях розглядається в чотирьох напрямках:

- головні психологічні фактори емоційної стійкості виносяться за її межі й розглядаються, перш за все, в аспекті вольових якостей індивідів (І.Зязюн, І.Платонов, Т.Рібо та інші);

- сутність емоційної стійкості особистості зводиться до інтеграції різних психічних процесів і явищ (Л.Аболин, Л.Бочкарьов, Л.Бучек А.Мирошин, О.Тимченко та інші);

- емоційна стійкість визначається резервами нервово-психічної енергії та індивідуальними проявами стресу у суб'єктів (М.Борисова, А.Готсдинер,

В.Плахтиненко, В.Рождественська й інші);

- дослідження емоційної стійкості опираються на якість і властивості самого емоційного процесу в складних для індивідів ситуаціях (Л.Аболін, Б.Додонов, А.Ольшанникова, О.Черникова та інші).

Виходячи із концепцій сутності емоційної стійкості емоційна сфера особистості потребує контролю і вольової саморегуляції. Вольові зусилля застосовуються індивідами у випадках, коли фактор, що впливає на діяльність, є для них емоціогенним (стресовим). Він примушує робити мимовільні або довільні вольові зусилля з метою збереження адекватної реакції в даній ситуації. Ще К.Ушинський наголошував на тому, що воля через різні уявлення індивідів безпосередньо впливає на характер почуттів й сприяє приборканню “сили” та здатності “нервового організму” [8, 389]. Український педагог С.Русова надавала вольовим здібностям вирішального значення у стабілізації оптимального робочого стану. Автор зазначала: “Усі емоції повинні підлягати волі. Її розвиток єдино може забезпечити людині моральний напрямок поведінки: вона стримує занадто міцні емоції, змінює бажання” [6, 98]. До основних якостей вольового компонента належать: високий рівень терплячості; дезорганізація впливу вільних, тривалих і несподіваних стресорів; здібність до ефективної мобілізації можливостей організму під час спеціального подолання негативних емоційних реакцій і станів [7, 16].

У працях з педагогіки та з методики навчання музики ряд науковців, звертаючись до публічної діяльності індивідів, вказували на неможливість подолання негативних емоцій без значних вольових зусиль (О.Бірмак, Л.Гінзбург, М.Давидов, І.Зязюн та інші). Виконавська воля включає в себе здатність свідомо відтворювати на інструменті художній задум, мобілізуючи для цього всі психічні та фізичні можливості індивідів [2, 67], що підтверджується у дослідженнях М.Давидова: “Психологічні передумови виконавської творчості на естраді сконцентровано виявляються у волі виконавця” [3, 197].

Як бачимо, воля є одним з основних компонентів емоційної стійкості зокрема і музикантів-інструменталістів. Під ним слід розуміти здібність контролювати та, в разі необхідності, стримувати інтенсивність як позитивних, так і негативних емоцій, забезпечуючи тим самим результативність відтворення музичного матеріалу на сцені.

Важливо визначити місце і значення в емоційній стійкості емоційного компонента. Інакше важко буде відокремити емоційну стійкість від вольової та психічної, оскільки вони також можуть розглядатися як інтегративні властивості, що забезпечують якість діяльності в емоціогенних ситуаціях. На основі наслідків експериментального дослідження М.Дяченко та В.Пономаренко визначили динамічні (інтенсивність, гнучкість, лабільність) і змістовні (види емоцій і почуттів та їх рівень) характеристики емоційного процесу, який супроводжує діяльність в екстремальних обставинах. Автори виявили наступні емоційні детермінанти: емоційна оцінка ситуації; емоційне упереджене захоплення процесом та результатами діяльності; емоційний досвід індивідів; емоційні відчуття безпосередньо в даних умовах [4, 109].

Функції емоцій у період діяльності особистості, Л.Аболін вбачає у пошуку закономірностей можливих предметних ситуацій; підтримці необхідного рівня активності дій; розчленуванні й реалізації мети та мотивів; підготовці та реалізації техніко-тактичних дій; оцінюванні проміжних та кінцевих результатів і спонуканні до можливої корекції програми дій [1, 148].

Розглянувши всі підходи до визначення сутності емоційної стійкості ми розуміємо її як властивість особистості, що сприяє збереженню результативності гри під час виступів перед аудиторією без включення резервних сил організму та інтегрує в собі мотиваційні, вольові, інтелектуальні і емоційні компоненти. Психолого-педагогічні дослідження концепцій надають підстави виділити передконцертні та концертні емоції виконавців, функції яких полягають у наступному:

- підтримці потрібного рівня активності дій в процесі формування початково-вихідної мотивації, техніко-тактичних програм, мети та їх реалізації;

- надання емоційного змісту музичним уявленням під час засвоєння матеріалу та відтворення його на естраді, що посилює артистизм;

- посиленні динамізму передачі інформації слухачам засобами відповідної емоційно-виразної реакції.

Удосконалення емоційної стійкості у майбутніх учителів мистецтва здійснювалося після становлення емоційної стійкості під час роботи над музичними творами та розвитку емоційної стійкості в процесі репетиційного програвання творів.

Удосконалення емоційної стійкості майбутніх учителів мистецтва відбувається в день звітнього виступу і здійснюється на основі вже засвоєних раніше навичок. Так, перед самим розігруванням студентами знову аналізується емоціогенна ситуація та можлива поява зовнішніх стрес-факторів й “викликається” впевненість, що під час гри в попередніх виступах (перед друзями) вони вже з’являлися і їх негативна дія з успіхом нейтралізувалася. Інструменталісти також нагадують собі, що раніше за відсутністю звички до подразників їх вплив був більшим і все одно результати виконання задовольнили поставлені вимоги. Таким чином формується мобілізаційна готовність до виступу, впевненість у вмінні адекватно реагувати на будь-які перешкоди в період гри на естраді. Порівняння дії можливих стресорів з минулим досвідом зі зниженням її пріоритетності – удосконалює емоційну стійкість індивідів.

Для надійного виступу у майбутніх учителів мистецтва встановлюється сила діючої мотивації. Вона має бути, як правило, нижчою, ніж сила початково-вихідної мотивації. З такою метою студентами уявно допускається можливість появи декількох погрешностей, що не “зіпсує” виконання програми, бо головним завданням гри є яскраве відтворення художньо-образного змісту творів.

Інтенсивність передконцертних емоцій під час розігрування повинна відповідати раніше встановленому рівню з обов’язковим домінуванням стенічних. Поступово інтенсивність емоційної сфери збільшується і

відтворюється раніше виявлений індивідуальний оптимум збудження. Якщо у студентів з'являються відчуття підвищення міри збудження за порогову величину, то з метою відволікання думок від зайвих незапрограмованих об'єктів та емоційного аналізу проміжних результатів гри необхідно поступово “занурюватися” у художньо-образний зміст твору і захоплюватися інтонаційною побудовою мелодико-ритмічної лінії музичної інформації.

Отже, одним із головних завдань передконцертного розігрування інструменталістів є відтворення оптимальної міри збудження, визначеної в період репетиційного програвання музичних творів.

Слід зауважити, що тривалість і інтенсивність розігрування повинна відповідати вже раніше (під час попереднього розігрування) встановленим вимогам. Важливо не перевтомлювати виконавський апарат, бо це, як правило, спричиняє неякісне відтворення музичного матеріалу на сцені. В такому стані, перш за все, порушуються єдність сенсорно-моторного процесу, тобто у інструменталістів ускладнюється, а інколи зовсім дезорганізується контроль за своїми рухами. Психологічна перевтома призводить до:

- поганої стійкості уваги;
- застосування незапланованих властивостей уваги;
- порушення швидкості мислення;
- неяскравого відтворення емоційно-образного змісту творів тощо.

Фізична перевтома викликає такі негативні наслідки гри як:

- втрату плавності рухів;
- погіршення м'язової здібності до точності виконання складних рухів;
- зниження якості виконання віртуозних творів (епізодів) тощо.

Хоча дія емоціогенної ситуації мимовільно активізує роботу м'язів, навіть трохи недостатній термін розігрування також має небажані наслідки, бо думка “не встигає розігрітися”, що, як правило, спричиняє негативний вплив стрес-фактора “неприємні психічні чи фізичні відчуття”. Це порушує мобілізаційну готовність інструменталістів до гри.

В період розігрування перед виступом не міняються способи виконання

окремих епізодів або творів. Вони повторюються тільки стереотипними рухами та помислами, але при цьому залишається місце для мінливості їх художньо-образного змісту. Щоб не зруйнувати власну послідовну системність побудови музичного матеріалу, інструменталістами не змінюються домінуючі об'єкти уваги, які відпрацьовувалися при попередній роботі. Таким чином забезпечується надійність активації слідів у довгочасній пам'яті. Під час програвання творів (фрагментів) думки студентів постійно “рухаються вперед”, не сприймаються проміжні результати, тим паче вони не піддаються емоційній оцінці.

Перед самим виходом на сцену студенти поступово активізують емоційно-естетичне переживання музики першого твору програми завдяки максимальному заглибленню у його художньо-образний зміст та драматургію. Таким чином, бажання відтворити цей емоційно-образний зміст зі сцени переводяться в прагнення, що допомагає уникнути остраху вийти на естраду. Звичайно це, як правило, здійснюється завдяки наступним вольовим психічним станам: загальній активності, оптимізму, зацікавленості, мобілізаційній готовності тощо. Студенти-виконавці повинні виходити на сцену з вірою у досить сприятливу ситуацію для передачі необхідної інформації засобами музики; зі впевненістю, що всі твори мають цікаву й обґрунтовану інтерпретацію.

Важливо із об'єктів уваги виключити “власну персону”. Нівелювання свого “Я” перед грою, а тим паче під час гри – одна з головних умов успішного виступу в присутності аудиторії. Саме тому одяг і поведінка майбутніх учителів мають бути звичними, адже досить одягти “щось особливе” - і значимість форми звітності, як правило, збільшується.

Отже, в період розігрування перед виступом на естраді, з метою надійного виконання музичної інформації студентам-інструменталістам потрібно:

- подумки нейтралізувати негативну дію передбачених зовнішніх стрес-факторів;

- абсолютно відволікатися від зайвих думок про виступ;
- встановити бажану силу діючої мотивації;
- програючи визначений арсенал музичного матеріалу, не змінювати й не піддівати сумніву програму техніко-тактичних дій;
- не сприймати проміжні результати гри, а у випадку мимовільного їх «зняття» - спрямовувати увагу тільки на вдало відтворену інформацію;
- без особливих вольових зусиль безупинно слідкувати за процесом гри;
- зберігати психофізіологічну напругу виконавського апарату тільки в межах встановленого оптимуму;
- захоплюватися мікроструктурною побудовою мелодико-ритмічної лінії в гнучкому інтонаційно-фразовому розвитку;
- відтворити раніше знайдений оптимум збудження як для кожного твору, так і для всієї програми;
- виключити з об'єктів уваги власне «Я»;
- на завершальній стадії розігрування (перед виходом на сцену) максимально активізувати переживання емоційно-образного змісту музики першого твору концертної програми.

Впровадження технології удосконалення емоційної стійкості майбутніх вчителів мистецтва в їх практичну діяльність дало позитивні результати, які було виявлено зіставленням показників ефективності гри піддослідних контрольної та експериментальної груп.

В результаті наукового дослідження ми дійшли висновків, що удосконалення емоційної стійкості у майбутніх учителів мистецтва у процесі формування інструментально-виконавської надійності охоплює наступне: раціональне використання майбутніми фахівцями накопичених адаптаційних резервів; спонукання виконавців до збереження стенічних емоцій через спрямування думок на яскраве відображення суб'єктивно забарвленого емоційно-образного змісту музичних творів; надання пріоритетності емоціям впевненості над емоціями сумніву методом усвідомленого зниження



значимості можливих стресс-факторів; встановлення сили діючої мотивації та відтворення раніше визначеної оптимальної міри збудження.

Перспективність дослідження обраної проблеми вбачаємо у з'ясуванні умов застосування майбутніми фахівцями емоційної стійкості безпосередньо у прилюдному виступі, що має забезпечувати збереження досягнутої результативності гри.

### **Список використаних джерел**

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения /Л.М.Аболин // Вопросы психологии.– 1989. – №4. – С. 141-149.
2. Гинзбург Г. Заметки о мастерстве / Г. Гинзбург // Вопросы фортепианного исполнительства. – М.: Музыка, 1968. – Вып. 2. – С. 61-70.
3. Давидов М. А. Теоретичні основи формування виконавської майстерності баяніста / Микола Андрійович Давидов. – К.: Муз. Україна, 1997. – 240 с.
4. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106-112.
5. Котова Л.М. Вплив емоціогенних умов на надійність виконання музичних творів майбутніми вчителями мистецтва / Ліна Котова // Молодь і ринок: щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2016. – № 5 (136). – С. 93 – 98.
6. Русова С. Вибрані педагогічні твори: у 2 кн. / С. Русова; за ред. Є. І. Коваленко; упоряд., передм., прим. Є. І. Коваленко, І. М. Пінчук. – К.: Либідь, 1997. – Кн. 1. – 1997. – 269, [3] с.
7. Сиротин О. А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.02 «Психофизиология» / О. А. Сиротин. – М., 1972. – 18 с.
8. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. / Ушинский К. Д.; сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1990. – Т. 6. – 1990. – 527, [2] с.

9. Юник Д.Г. Виконавська надійність музикантів: зміст, структура і методика формування: монографія / Дмитро Григорович Юник. – К.: ДАКККіМ, 2009. – 340 с.

### References

1. Abolin L.M. *Emotsional'naya ustoichivost' i puti ee povysheniya [Emotional stability and ways to improve it]*. *Voprosy psikhologii*, 1989, No.4, pp.141-149 [in Russian].
2. Ginzburg G. *Zametki o masterstve [Notes on the skill]*. *Voprosy fortepiannogo ispolnitel'stva*. Moscow: Music, 1968, vol. 2, pp. 61-70[in Russian].
3. Davydov M. A. *Teoretychni osnovy formuvannya vykonavs'koyi maysternosti bayanista [Theoretical Foundations of performance skills accordionist]*. Kiev: Musical Ukraine, 1997, 240 p. [in Ukrainian].
4. D'yachenko M. I., Ponomarenko V. A. *O podkhodakh k izucheniyu emotsional'noi ustoichivosti [About approaches to the study of emotional stability]*. *Voprosy psikhologii*, 1990, No 1, pp. 106-112 [in Russian].
5. Kotova L .M. *Vplyv emotsiohennykh umov na nadiynist' vykonannya muzychnykh tvoriv maybutnimy vchytelyamy mystetstva [The influence of the conditions to the hope of the performing the musical compositions of the future teachers]*. *Molod' i rynek*. Drohobych, 2016, No.5 (136), pp. 93 – 98 [in Ukrainian].
6. Rusova S. *Vybrani pedahohichni tvory: u 2 kn. [Chosen pedagogical works: in 2 books]*. Kiev: Lybid, 1997, Kn. 1, 269 p. [in Ukrainian].
7. Sirotin O. A. *Eksperimental'noe issledovanie psikhofiziologicheskoi prirody emotsional'noi ustoichivosti : avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. psikhol. nauk : spets. 19.00.02 «Psikhofiziologiya» [Experimental study of the psychophysiological nature of emotional stability]*. Moscow: 1972, 18 p. [in Russian].
8. Ushinskii K. D. *Pedagogicheskie sochineniya : v 6 t [Pedagogical works: in 6 vol.]* Moscow: Pedagogy, 1990, Vol. 6, 527 p.[in Russian].

9. Yunyk D.H. *Vykonavs'ka nadiynist' muzykantiv: zmist, struktura i metodyka formuvannya: monohrafiya [Performing of musicians reliability: content, structure and method of formation: monograph].* – Kiev: SALCCaA, 2009, 340 p.[in Ukrainian].

**Котова Л.Н. Усовершенствование эмоциональной устойчивости в будущих учителей музыкального искусства во время подготовки к публичным выступлениям**

*В статье выяснена сущность эмоциональной устойчивости будущих учителей музыкального искусства как свойства личности, которое обеспечивает надежность воспроизведения музыкального материала на сцене. Акцентировано на важности интеграции волевого и эмоционального компонентов эмоциональной устойчивости личности. Определены функции концертных и предконцертных эмоций инструменталистов. Рассмотрены эффективные методы усовершенствования эмоциональной устойчивости будущих учителей музыкального искусства в день отчетного выступления (сохранение адаптационных резервов; использование стенических эмоций; снижение значимости стресс-факторов; установление силы действующей мотивации; воспроизведение оптимального возбуждения).*

*Ключевые слова: эмоциональная устойчивость будущие учителя музыкального искусства, публичные выступления, волевой и эмоциональный компоненты, стенические эмоции.*

**Kotova L.N. The improvement of the emotional stability of the future teachers of musical art during the preparing to the public performance.**

*It is found in the article that the essence of the emotional stability of the future teachers of musical art as the property of a person, that influences to the safety of the play's result during the performance before the audience without the taking part of the reserve forces of the body and integrates the motivation, willful, intellectual and emotional components. The emotional sphere of the instrumentalists demands the control and willful self-regulation. The willful efforts are used by the personalities in the cases when the factor is stressful for them. It makes to do the involuntary and willful efforts with the aim of safety of the adequate reaction in the situation. It is underlined the concert and preconcert emotions which functions you can notice in the next: to support the necessary level of the activity during the process of the formation the initial output motivation, technical programmes, the aim and realization of them; giving the emotional content the musical performances during the understanding of material and showing it at the stage; the strengthening of the dynamism of the transformation of the information to the audience with the methods of corresponding emotional reaction. With the aim of providing the reliable activation of the traces in the long memory, it is announced to the necessary compliance during the performance self-system the base of musical material without changing of the objects of the attention. It is looked up the effective methods of the improvement of the emotional stability of the future teachers of musical art in the day test-performance and exactly the rational use by the future specialists of the adaptive reserves; to prompt the artists to safe the stage emotions through the direction of the things to the bright picture of the colourful emotional content of the musical compositions; giving the priority to the emotions of the confidence over the doubt emotions through the way of low definition of the stress-factors; to set the force of the motivation and creation of the early optimal measure of the wakeness.*

*Key words : emotional stability, future teachers of musical art; the performance before the audience; willful and emotional components, stage emotions.*

Стаття надійшла до редколегії 11.05.2017