

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
МУЗЫКАНТА К ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Автореферат

студентки 3 курса
специальности 37.04.01 «Психология»

факультет психологии
Юмаевой Марины Васильевны

Научный руководитель
д. псих. н., профессор _____

подпись, дата

Белых Т.В.

Зав. кафедрой
д. псих. н., профессор _____

подпись, дата

Белых Т.В.

Саратов, 2017

Постановка проблемы и актуальность исследования.

Испокон веков известно: когда человек болеет, доктор выписывает ему рецепт. Больной принимает лекарство и выздоравливает. В творчестве, а в частности в музыке, невозможно дать рецепт. Процесс творчества уникален, неповторим. Именно через индивидуальность исполнения музыка проникает в сердца и души слушателей. Именно благодаря волшебству музыканта - исполнителя заполняются залы, в которых царит дух эпохи композитора, так искусно преподнесенный маэстро. Сцена – одно из мест самореализации человека. Именно здесь музыкант может «выговориться», излить душу, вступить в диалог со слушателем или композитором, если готов к этому психологически. И каждый раз сцена должна быть для исполнителя его звездным часом и местом раскрытия его творческого потенциала. Но зачастую сценическое выступление становится психологически сложным этапом исполнительской деятельности музыканта. И это в равной степени относится и к обучающимся в музыкальных учебных заведениях всех уровней (музыкальная школа, музыкальный колледж, ВУЗ), и к именитым артистам, неоднократно выступающим на концертных площадках.

Но почему дрожат и подкашиваются колени, тремолируют и холодеют руки, отказывают голосовые связки? Гипотетически, главная причина кроется в том, как музыкант переживает свое нахождение на сцене. Что это для него в психологическом аспекте – праздник, которого всегда ждут или восхождение на эшафот. Что необходимо для музыканта, чтобы как можно меньше ран и шрамов оставалось на его душе после не совсем удачных соприкосновений с Эвтерпой?

Проблема психологической готовности музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших тем в музыкально-исполнительской деятельности. Исполнительская деятельность является неотъемлемой частью учебного процесса музыкальных учебных заведений всех

уровней. Учащиеся систематически выступают на академических концертах, зачетах, экзаменах, конкурсах, фестивалях. Выступления на различных эстрадных площадках является важнейшим, завершающим этапом подготовки музыканта, стимулирующим его дальнейший творческий рост. На суд зрителя выносится результат кропотливого, ежедневного труда музыканта, обнажая различные свойства природы исполнителя: волю, интеллект, глубину эмоций, творческую фантазию.

Только на сцене происходит творческое единение композитора, исполнителя и слушателя, именно на сцене рождается исполнительское искусство. К сожалению, музыкант-исполнитель не имеет возможности выбрать для выступления самые удачные минуты - он вынужден выступать на сцене в заранее назначенный день, независимо от настроения и самочувствия. Концертирующие музыканты хорошо знают, что на сцене случайной может оказаться неудача, но успех случайно не возникает никогда. К успеху следует готовиться как профессионально, так и психологически.

И пока человек будет выступать на сцене перед публикой, кем бы он ни был: музыкантом - исполнителем, преподавателем любого звена обучения, актером, политиком, оратором, механизмы решения психологических проблем и выработки способов преодоления сценического волнения будут развиваться и совершенствоваться.

Считаем, что на сегодняшний день является актуальным выявление составляющих психологической готовности к исполнительской деятельности музыканта и условий их развития.

Проблема исследования заключается в выявлении факторов, определяющих психологическую готовность личности музыканта-исполнителя к концертному выступлению.

Объектом исследования являются: составляющие психологической готовности к исполнительской деятельности музыканта, определяющие адаптивное поведение в концертном выступлении.

Предмет исследования – разработка и апробация психолого-педагогической программы, направленной на формирование психологической готовности музыканта к исполнительской деятельности.

Целью исследования является: выявление составляющих психологической готовности к исполнительской деятельности музыканта и условий их развития.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние научной разработанности проблемы исследования и провести теоретический анализ причин сценического волнения.

2. Выявить уровень личностной и ситуативной тревожности, особенности восприятия образа «Я», образа «Сцены», наличие когнитивных искажений (автоматических мыслей); выявить и ранжировать виды социальных страхов, сопровождающих музыканта – исполнителя во время концертного выступления до и после проведения психолого-коррекционных занятий.

3. Разработать программу психолого-коррекционных занятий, направленных на формирование психологической готовности к концертному выступлению музыканта-исполнителя и оценить ее эффективность.

Гипотеза исследования:

-спонтанность и продуктивность исполнительской деятельности студентов в концертном выступлении определяется сформированностью психологической готовности за счет целенаправленного психолого-педагогического воздействия.

- психологическая готовность к выступлению проявляется в снижении уровня ситуативной тревожности, уменьшения количества когнитивных искажений, сформированности позитивного образа «Сцены», трансформации образа «Я» в сторону усиления аутосимпатии и самоуважения.

Теоретико – методологическую базу исследования составляют: теория деятельности А.Н. Леонтьева; теория переживания Ф.Е. Василюка; концепция когнитивно-поведенческой терапии А.Бека; концепция бихевиоральной психотерапии и метод систематической десенсибилизации по Д. Вольпе. В исследовании автором были использованы и проанализированы научные труды таких ученых, как: Ф.Е. Василюк, А.Н.Леонтьев, Ф.В. Басин, А. Бек, Д. Бек, Д. Вольпе, Д.В.Ковпак.

Методы исследования. Для проверки гипотезы исследования и решения поставленных задач были использованы две группы методов: методы теоретического исследования и методы экспериментального исследования. Группа методов теоретического исследования была направлена на систематизацию научного знания в области существующих в настоящее время теорий переживания особых жизненных ситуаций. Группа методов экспериментального исследования (проведение констатирующего и формирующего экспериментов) помогла в подтверждении верности выдвигаемой гипотезы в данном исследовании и решении задач.

Краткая характеристика исследовательской базы и методов диагностики:

1.Констатирующий этап исследования:

а) Определение личностной и ситуативной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина);

б) Модификация теста незаконченных предложений (Д. Сакс – С. Леви);

в) Качественный контент – анализ сочинения «Я на сцене»;

г) Систематическая регистрация автоматических мыслей, возникающих перед концертным выступлением и во время, их осознание и анализ;

д) Ранжирование страхов, сопутствующих исполнительской деятельности;

е) Тест на удовлетворенность учебной деятельностью студентов музыкальных учебных заведений (модификация теста на удовлетворенность работой – Р. Кунин).

2. Формирующий этап исследования (индивидуальные консультативные сессии со студентами выборки, 10 человек) с использованием систематической десенсибилизации (по Д.Вольпе), методов когнитивно-поведенческой терапии, методов реконструкции образной сферы личности.

3. Ре – тестирование студентов.

а) Определения личностной и ситуативной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина);

б) Качественный контент – анализ сочинения «Я на сцене»;

Экспериментальная база исследования:

Характеристика эмпирической базы: на основании проведенного тестирования была произведена выборка студентов 2 – 4 курсов Саратовского Областного Колледжа Искусств (среднее профессиональное учебное заведение) струнного, фортепианного, духового отделений в количестве 10 человек.

Организация и этапы исследования:

Исследование проводилось в четыре этапа с октября 2014 года по июль 2016 года, и включили в себя:

1. Изучение научных источников, подбор методов и методик исследования, - октябрь 2014 – февраль 2015 года

2. Констатирующий эксперимент – тестирование студентов – с 04 февраля 2015 года по 03 марта 2015 года, количественная обработка тестов и их качественный анализ.

3. Формирующий эксперимент - проведение индивидуальных консультативных сессий со студентами, выборка 10 человек, включающих систематическую десенсибилизацию, коррекцию когнитивных искажений, а также методов реконструкции образной сферы личности.

4. Констатирующий эксперимент (ре – тестирование) – февраль 2016 года, а также количественная обработка и качественный анализ.

Положения, выносимые на защиту:

1. Составляющими психологической готовности к исполнительской деятельности музыканта, определяющими адаптивное поведение в концертном выступлении являются: умеренный уровень выраженности ситуативной тревожности, сформированность позитивного образа «Сцены», наличие интегрированного образа профессионального «Я» (аутосимпатия и самоуважение к образу «Я-исполнитель»), сформированная способность к саморегуляции эмоциональных состояний в ситуациях переживания страха и тревоги.

2. Целенаправленное психолого-педагогическое воздействие позволяет сформировать психологическую готовность к концертному выступлению за счет: выработки навыка анализа когнитивных искажений, возникающих в условиях проблемных и стрессогенных ситуаций; трансформации образа «Я-исполнитель» в сторону усиления аутосимпатии и самоуважения; осуществления десенсибилизации страха «Сцены»; сформированности навыков саморегуляции.

3. Внедрение в образовательный процесс Саратовского Областного Колледжа Искусств комплексной программы психолого-коррекционных занятий, оказывает позитивное и устойчивое влияние на психологическую готовность студентов к концертному выступлению и эффективность их

концертно-исполнительской деятельности.

Структура и объем работы.

Работа состоит из введения, двух глав с выводами, заключения, литературы (73 наименования), 5 приложений.

Апробация основных положений диссертации.

Основные положения исследования отражены в материалах научно – практической конференции с международным участием Ассоциации Когнитивно – бихевиоральных Терапевтов «Актуальные вопросы когнитивно – поведенческой терапии». Москва 7-10 апреля 2016 года (публикация «Коррекция тревожных состояний как условие формирования психологической готовности музыканта-исполнителя к концертному выступлению»).

Исходя из результатов теоретического анализа степени изученности в психолого-педагогической науке проблемы психологической готовности музыканта к концертному выступлению; особенностей музыкально-исполнительской деятельности; факторов, влияющих на процесс формирования психологической готовности музыканта к концертной деятельности, можно сделать следующие выводы:

1. Проблема психологической готовности музыканта к концертному выступлению прямо или косвенно поднимается во многих исследованиях (Л. С. Ауэр, Л.Л. Бочкарев, В.И. Петрушин, Г.М. Коган, А.Л. Готсдинер, В.Ю. Григорьев, С.И. Савшинский и др.). Однако чаще всего исследуется проблема «эстрадного волнения». При таком подходе круг изучаемых проблем психологической готовности музыканта к концертной деятельности значительно сужается и упрощается. Наиболее полно и оптимально раскрывается данная проблематика в рамках деятельностного подхода, основных концепциях когнитивно – поведенческой психотерапии, используя которые можно эффективно анализировать музыкально-исполнительскую

деятельность.

2. В процессе анализа проблемы изучения музыкально-исполнительской деятельности были выделены факторы, определяющие психологическую готовность музыканта к концертному выступлению: психодинамические индивидуальные различия в выраженности ситуативной и личностной тревожности, когнитивные процессы, психические состояния, процессы деятельного переживания ситуации сцены, мотивация, удовлетворенность профессиональной деятельностью.

3. Теоретический анализ проблемы переживания в музыкально-исполнительской деятельности позволил уточнить понятие переживания-деятельности. Переживание-деятельность обеспечивает сценическое воплощение музыкантом смысла произведения, являясь на уровне бытия - психологической возможностью реализации жизни (т. е. деятельности по разрешению «ситуации невозможности»), а на уровне сознания - осмысленностью жизни (в частности – исполнительской деятельностью).

В экспериментальном исследовании составляющих психологической готовности музыканта к концертному выступлению в рамках среднего профессионального музыкального учебного заведения мы использовали принцип комплексной диагностики. Исследование включило в себя:

1) диагностику особенностей психофизиологических свойств и психоэмоциональных состояний испытуемых,

2) диагностику поведенческих и когнитивных процессов,

3) диагностику профессиональной мотивации студентов к концертному исполнению музыкальных произведений и удовлетворенности исполнительской деятельностью.

Практические запросы музыкального образования в решении проблемы психологической готовности музыканта к концертному выступлению, определили основные направления данного экспериментального исследования:

выявление составляющих психологической готовности музыканта-исполнителя к концертному выступлению,

определение психолого-педагогических условий, средств и приемов формирования готовности музыканта-исполнителя к концертному выступлению.

Проведение констатирующего эксперимента.

Сначала психологическое тестирование (по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин) проводилось с группой из 27 студентов 2 – 4 курсов Саратовского Областного Колледжа Искусств.

При интерпретации результатов был выявлен уровень личностной и ситуативной тревожности:

Уровень личностной тревожности:

Низкий (до 30 баллов) - у 2 студентов (7,4%),

Умеренный (31 – 45) – у 19 студентов (70,4%),

Высокий (46 и более баллов) – у 6 студентов (22,2%).

Уровень ситуативной тревожности:

низкий (до 30 баллов)- у 3 студентов (11,2%),

умеренный (31 – 45)– у 14 студентов (51,8%),

высокий (46 и более баллов) – у 10 студентов (37%).

В результате тестирования была сформирована выборка испытуемых в количестве 10 человек. Выборку составили студенты со следующими показателями:

Уровень личностной тревожности:

Низкий (до 30 баллов) - у 2 студентов (20%),

Умеренный (31 – 45) – у 2 студентов (20%),

Высокий (46 и более баллов) – у 6 студентов (60%).

Уровень ситуативной тревожности:

низкий (до 30 баллов)- у 2 студентов (20%),

умеренный (31 – 45)– у 0 студентов (0%),

высокий (46 и более баллов) – у 8 студентов (80%).

Обоснованность выборки: повышенная ситуативная тревожность способствует нарушениям внимания, усилению амбивалентности чувств, а в некоторых случаях могут наблюдаться нарушения тонкой координации движений. Для артиста, а тем более музыканта – исполнителя, способность концентрировать внимание на объекте своей деятельности, как и точная координация движений - абсолютно необходимые качества.

Высокая и низкая личностная тревожность предполагает склонность субъекта к появлению состояния тревоги в ситуации оценки его компетентности, у музыканта – исполнителя: в ситуации концертного выступления. Высокая и низкая тревожность, являясь дезадаптивной реакцией, создают затруднения жизнедеятельности субъекта.

Умеренная тревожность является адаптивной реакцией субъекта и способствует его нормальной жизнедеятельности. Умеренный уровень личностной и ситуативной тревожности, несомненно, является одной из

главных составляющих психологической готовности музыканта к концертному выступлению.

Далее в ходе констатирующего эксперимента было проведено тестирование выборки студентов (10 испытуемых) по остальным вышеописанным методикам.

Тестирование дало следующие результаты:

Результат теста «**Незаконченные предложения**» показал:

1. В области системы самоотношения:

а) сфера представлений о себе (отношение к себе, к своему прошлому, страхи и нереализованные возможности)

3% испытуемых остро чувствуют эмоциональное одиночество, неуверенность в себе (в связи с неудачами в публичных выступлениях). Эмоциональные переживания и тревожность, заниженная самооценка. Расстройство по поводу неудач в совладании со страхами.

У 1% испытуемых была отмечена показная самоуверенность (при скрытой неуверенности), нежелание действовать, внутренний конфликт, выражение отсутствия явно выраженных страхов.

У 6% испытуемых прослеживается готовность действовать в особых жизненных ситуациях, чувство ответственности, при этом неуверенность в себе (психологические сложности в переживании особых жизненных ситуаций), одновременно: желание действовать на сцене и страх сцены.

б) сфера представлений о своем будущем (отношение к будущему, цели)

5% испытуемых показали уверенность в будущем, целеустремленность, веру в свои нереализованные ресурсы, которые подкрепляют мотивацию и вдохновляют на переживание особых жизненных ситуаций.

У 4% испытуемых – отсутствие четкой постановки цели, неуверенность

в будущем и своих силах.

У 1% - страх будущего, концентрация на прошлом.

2. В области системы межличностных взаимоотношений:

6% испытуемых чувствуют отсутствие какого-либо конфликта с педагогами, отмечают, что педагоги их воспринимают адекватным образом. Отмечают взаимопонимание между ними и сокурсниками.

4% испытуемых отмечают небольшие трудности в общении с педагогами, считают, что к ним предъявляются неоправданно завышенные требования, а достижения в учебной деятельности недооцениваются. Вероятно, перед тем как выразить себя эмоционально, ждут одобрения, как от педагогов, так и своих сокурсников.

2. В области системы взаимоотношений в семье:

4% беспокоится, что семья не воспринимает их как зрелую личность, но не ощущают трудностей в общении с семьей. Психологически зависят от помощи семьи, доверяют ей.

2 % испытуемых отметили семейные конфликты, чувство одиночества, неуверенность в себе, тревожность.

4% испытуемых было отмечено, что смена места жительства (студенты иногородние) лишь незначительно повлияла на их замечательные отношения в семье.

Качественный контент – анализ сочинения **«Я на сцене»**.

Нами были собраны данные посредством написания испытуемыми сочинения и проведен качественный анализ содержания текста. Он проводился по четырем индикаторам и дал следующие результаты:

1. Направленность (позитивное/негативное отношение к концертному выступлению):

Во всех сочинениях «сцена» оказалась тем местом, где страшно, где тебя оценивают, где холодеют и потеют руки (проявление психосоматики), трясутся колени. То есть можно сделать вывод, что отношение к концертному выступлению негативное, с явным преувеличением значимости сцены.

2. Интенсивность (сила «сообщения» в данной направленности):

С особой эмоциональной интенсивностью были описаны симптомы проявления страха: трясущиеся колени, холодеющие руки, учащенное сердцебиение, тошнота, ощущение головокружения, предобморочное состояние.

3. Пространство (размер «сообщения» или занятое им пространство).

Сочинения не превышали 1 листа. 2/3 объема сочинения составляли описания состояния испытываемого страха во время концертного выступления.

4. Частота повторения слова «сцена» во взаимосвязи с «Я».

Лишь только у двух испытуемых было трижды упомянуты в сочетании слова «сцена» и «я», с отрицательным оттенком, у остальных не имело места.

Формирующий эксперимент включил в себя три этапа коррекции когнитивных и поведенческих особенностей:

1. Детализация страха.

2. Формирование психологической готовности музыканта к концертному выступлению (альтернативное поведение).

3. Тренинг составляющих психологической готовности (альтернативного поведения).

Далее нами было проведено ре-тестированию студентов (второй констатирующий эксперимент).

Для ре-тестирования использовались методики, которые применялись во время первого констатирующего эксперимента (определение личностной и ситуативной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина),

качественный контент-анализ сочинения «Я на сцене».

Результат ре-тестирования по шкале оценки уровня ситуативной (реактивной) и личностной тревожности (Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

На первом тестировании (10 испытуемых) показали:

Уровень личностной тревожности:

Низкий (до 30 баллов) - у 2 студентов (20%),

Умеренный (31 – 45) – у 2 студентов (20%),

Высокий (46 и более баллов) – у 6 студентов (60%).

Уровень ситуативной тревожности:

низкий (до 30 баллов)- у 2 студентов (20%),

умеренный (31 – 45)– у 0 студентов (0%),

высокий (46 и более баллов) – у 8 студентов (80%).

На втором тестировании:

Уровень личностной тревожности:

Низкий (до 30 баллов) - у 0 студентов (0%),

Умеренный (31 – 45) – у 5 студентов (50%),

Высокий (46 и более баллов) – у 5 студентов (50%).

Уровень ситуативной тревожности:

низкий (до 30 баллов)- у 0 студентов (0%),

умеренный (31 – 45)– у 10 студентов (100%),

высокий (46 и более баллов) – у 0 студентов (0%).

В музыкальном образовании одной из главных задач является

подготовка профессиональных кадров со сформированной психологической готовностью к концертной деятельности. Исходя из практических запросов музыкального образования нами были определены основные направления данного экспериментального исследования:

1. В ходе констатирующего эксперимента в сформированной выборке испытуемых была проведена диагностика составляющих психологической готовности музыканта к концертному выступлению (диагностика психофизиологических свойств и психоэмоциональных состояний испытуемых, поведенческих и когнитивных процессов, профессиональной мотивации студентов, сформированность концепции Я-реальное, а также диагностика их удовлетворенности исполнительской деятельностью).

2. Анализ составляющих психологической готовности студентов к исполнительской деятельности позволил определить их особое влияние на формирование психологической готовности музыканта к концертному выступлению.

3. Формирующий эксперимент показал, что целенаправленное формирование психологической готовности испытуемых к исполнительской деятельности обеспечивает оптимальный уровень сформированности психологической готовности студентов к концертному выступлению. Структура адаптивной психологической готовности студентов к концертному выступлению предполагает равномерный уровень развития ее компонентов и взаимосвязи между ними, что оказывает позитивное влияние на положительную результативность исполнительской деятельности студентов колледжа искусств. Данные выводы подтверждаются результатами ретестирования (второго констатирующего эксперимента) и успешностью исполнительской деятельности обучающихся на заключительном этапе формирующего эксперимента.

ВЫВОДЫ.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить особенности формирования психологической готовности музыканта к концертному выступлению и сформулировать следующие выводы:

1. Психологическая готовность музыканта к концертному выступлению является комплексной психологической характеристикой поведения музыканта-исполнителя, позволяющей оптимально воспроизвести образ исполняемого произведения при помощи средств музыкальной выразительности.

2. Комплексная диагностика составляющих психологической готовности испытуемых к концертному выступлению позволила выявить их специфику и динамику развития в контексте обучения испытуемых в системе среднего профессионального образования

3. В условиях эмпирического исследования психологической готовности испытуемых к концертному выступлению была подтверждена совокупность ее составляющих: психоэмоциональное состояние испытуемых, поведенческие и когнитивные процессы (задействованные в действенном переживании особой жизненной ситуации – ситуации сцены), профессиональная мотивация студентов, сформированность позитивного образа Я-реальное и Я-на сцене, а также удовлетворенность исполнительской деятельностью.

4. Комплексная психолого-коррекционная программа, включающая в себя консультативные сессии, направленная на формирование психологической готовности музыканта к концертному выступлению включила в себя тренинг составляющих психологической готовности испытуемых к исполнительской деятельности, а также беседы просветительско-консультационного характера. В целом комплексная программа целенаправленного формирования психологической готовности студентов к концертному выступлению оказалась эффективной.

