

УДК 159.98:[378.011.3-052]:[78+37]

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-203-120-124

**ПРЯДКО Олена Михайлівна** –

кандидат педагогічних наук,

доцент, доцент кафедри музичного мистецтва

Кам'янець-Подільського національного університету

імені Івана Огієнка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0728-976X>e-mail: [pryadkoov@ukr.net](mailto:pryadkoov@ukr.net)

## РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ХОДІ ЇХ ФАХОВОЇ ВОКАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Розвиток пізнавального потенціалу особистості нерозривно пов'язаний з розвитком її емоційної сфери. Сприймання та засвоєння інформації, усвідомлення її суті стимулює виникнення суб'єктивної оцінки та відповідної емоційної реакції. В основі розумового пізнання дійсності лежить чуттєве пізнання. Яскрава емоційна реакція на об'єкт, подію виникає в тому випадку, коли вони є значимими для особистості, торкаються сфери їх потреб, інтересів. Емоції відіграють значну роль у формуванні мотивації навчання, виконують спонукальну, активізуючу функцію, надаючи стимулам до дій енергії. Аналізуючи результат діяльності в ході її прогнозування емоції долучаються до оцінювання передбачуваних наслідків активності індивіда. Емоції впливають на інтенсивність та темп навчальної діяльності, активність пізнавальних процесів, ефективність роботи когнітивної сфери особистості. «Правильний розвиток індивіда передбачає стійку гармонію його емоційної та раціональної сфери» [2, с. 35]. Емоційна складова є значущим елементом навчальної діяльності, що стимулює активізацію творчого потенціалу, спрямованості у навчанні.

Проте, часто емоції можуть перешкоджати успішному протіканню процесів музичного навчання та виховання. Надмірне хвилювання, тривожність, страх не дозволяють студенту музично-педагогічної спеціальності вповні розкрити свій потенціал, стають на заваді успішному презентуванню продукту власної творчої діяльності під час публічного виступу. Надмірна емоційна збудженість може викликати імпульсивність поведінки, зниження уваги, порушення спрямованості процесів сприйняття, аналізу, засвоєння навчальної інформації. Важливим компонентом фахової підготовки майбутніх педагогів-музикантів має бути формування у них навичок емоційної саморегуляції, як запоруки ефективної педагогічної комунікації, здатності адаптуватися до умов роботи в емоціогенних умовах.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання впливу емоцій на успішність функціонування пізнавальних процесів досліджували В. Давидов, О. Тихомирова, Ю. Колоткін, В. Поплужний, Е. Тітченер, А. Бен, Д. Гоулман. Ґрунтовні дослідження в галузі музичної психології, у яких розкривається вплив емоцій на процес музичного навчання та виховання здійснені Б. Тепловим, А. Готсдинером, В. Петрушиним, Г. Овсянкіною, С. Науменко, К. Тарасовою, Р. Сулеймановим, В. Туринінім, Ю.Цагареллі. Незважаючи на велику кількість досліджень, у яких розкривається вплив емоцій на якість навчання індивіда, актуальним залишається вивчення питання активуючого та блокуючого впливу емоцій на протікання пізнавальних процесів, проблеми формування навичок емоційної саморегуляції в ході навчальної та виконавської діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей.

**Мета статті** – вивчення специфіки формування навичок емоційної саморегуляції у майбутніх педагогів-музикантів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційність сприймання та відтворення музичного матеріалу є ознакою музичного обдарування студента, розвиненості у нього такого комплексу здібностей, як музикальність. Педагог має володіти ґрунтовними знаннями в галузі психології, що дозволить йому використовувати весь розвиваючий та виховний потенціал музичного мистецтва, широкими психолого-педагогічними компетенціями, для забезпечення ефективної реалізації експресивної, комунікативної, компенсаторної функції музичного мистецтва. Необхідно усвідомлювати безпосередню залежність якості сприймання та закріплення навчального матеріалу від того емоційного стану, в якому перебуває студент на занятті. Психологами доведено, що відчуття емоцій страху, тривоги безпосередньо негативно відбивається на здатності людини до сприймання навчальної інформації та оперування нею. У студента, який переживає дистрес знижується здатність до засвоєння нового матеріалу на уроці, усі

його думки зосереджуються на об'єкті, що викликає стурбованість, психологічні ресурси організму спрямовуються на подолання негативних впливів. Найперше, хвилювання та страх заважають роботі оперативної пам'яті, яка надає необхідну актуальну інформацію для виконання певного завдання в конкретний момент. Оперативна, або робоча пам'ять використовує уявлення про предмет діяльності учня з короткотривалої пам'яті, отримані безпосередньо у момент оперування об'єктом діяльності, та знання, що містяться у довготривалій пам'яті, ґрунтовну інформацію отриману та закріплену в доці попереднього навчального досвіду. Так, наприклад, в ході вивчення пісні студент має слідкувати за музичною інформацією закодованою в нотній знаковій системі, відтворюючи голосом ноти, водночас має слідкувати за якістю співацького звуку, опираючись на попередньо засвоєні вокально-технічні навички. Д. Гоулман зазначає: «Коли емоції заважають нам сконцентруватися, насамперед відмовляє здатність мозку тримати в голові всю необхідну інформацію для виконання того чи іншого завдання» [1, с. 151]. У ході занять з постановки голосу, які вимагають розкритості голосового апарату, ненапруженості, природності у його роботі, негативні переживання, надмірна критика, психологічний тиск з боку педагога чи батьків жодним чином позитивно впливати на хід занять не може. В ході занять музичного мистецтва вихованець потребує прийняття, розуміння, схвалення своїх дій, позитивного оцінювання своїх старань, проробленої роботи з підготовки до уроку.

Професійна діяльність педагога-музиканта часто пов'язана з виконанням фахових обов'язків в емоційних умовах, необхідністю розв'язувати складні, неординарні завдання, потребою гідно виходити із непередбачуваних ситуацій. Специфіка фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей у вищих навчальних закладах передбачає систематичне переживання стресових ситуацій пов'язаних з публічними виступами під час академічних концертів, іспитів з дисциплін вокально-хорового циклу, концертних виступів. Г. Овсянкіна зазначає: «Навіть короткотривалий виступ вимагає від людини психологічних затрат, рівноцінних восьмигодинному робочому дню» [3, с. 175]. Здобуваючи фахову освіту у вищому навчальному закладі майбутньому вчителю необхідно оволодіти психологічною грамотністю, в тому числі, низкою прийомів емоційної саморегуляції. Ю. Цагареллі виокремлює у структурі саморегуляції студента-музиканта чотири складових

компоненти: самооцінку, самоконтроль, самокорекцію, само-налаштування [6, с. 201].

«Необхідність саморегуляції виникає, коли людина стикається з новою, незвичайною, важко вирішуваною для неї проблемою, яка не має однозначного розв'язання або припускає декілька альтернативних варіантів» [4, с. 89]. Регуляція емоційного стану передбачає зниження відчуття тривоги, що проявляється в очікуванні небажаного впливу зовнішніх умов, стимулів та є компонентом адаптації людини до певної життєвої ситуації. Стимули характеризуються рівнем їх інтенсивності, тривалістю, володінням особистістю ресурсів для подолання їх негативних впливів. Під час публічного виступу такими загрозливими обставинами, що стимулюють зростання відчуття тривоги для студента можуть стати усвідомлення недостатнього рівня підготовки, страх помилитися, невизначеність умов виступу, неознайомленість з акустичними умовами концертного приміщення, технічними особливостями звукопідсилюючої апаратури, очікування негативної оцінки слухачами його виступу. Адаптуванню студента до обставин публічного концертного виступу, що завжди пов'язано з виникненням стресу, може сприяти використання методів тонкого регулювання його емоційного стану, які спрямовані на стабілізування функціонування психологічних процесів та фізичних відчуттів. Педагог в ході підготовки студента до виступу перед слухачами має допомогти йому з'ясувати, які обставини є причиною його тривоги, хвилювання, страху. Встановлення причин негативних переживань дозволяє систематизувати, конкретизувати роботу для їх усунення. Рівень впливу стресу на особистість залежить найперше від того, на скільки загрозливими оцінюються обставини та наявності чи відсутності ресурсів для протидії йому. Критичне оцінювання ситуації, усвідомлення присутності несприятливих обставин, факторів, що можуть перешкоджати успішному розв'язанню проблемної ситуації викликає психологічний дискомфорт, бажання уникнути неприємних переживань та, водночас, стимулює студента до відшукування шляхів для подолання труднощів та вибудовування чіткого плану дій.

Коли студент не володіє запасом прийомів та методів, які дозволяють подолати відчуття тривоги, знизити надмірну психологічну та фізичну напруженість у стресовій ситуації, він може вдаватися до неадекватних методів психологічного захисту, що призводить до виникнення гіпертривоги, проявів соматичних захворювань. Тривале перебування у стані стресу, пов'язане з очікуванням невдачі під час виступу, невпевненістю у власних силах, негативно відбивається не лише на якості

концертного виконання музичних творів, але й призводить до виникнення відчуття постійної знервованості, дратівливості, пригнічення. Намагаючись опанувати себе у стресовій ситуації студент переживає надмірне психологічне та фізичне напруження, у нього виникає низка фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, в окремих випадках негативних. Здатність адаптуватися до емоціогенних умов та справитися з виконанням завдання в умовах стресу, підвищити рівень регулятивних можливостей психіки є важливим професійним умінням майбутнього педагога, яке необхідно формувати у студента під час фахового навчання. Кожен по різному, залежно від індивідуальних особистісних особливостей, більш, або менш успішно може боротися з надмірним хвилюванням, стримуючи інтенсивний вплив емоцій на власний фізичний стан, виконавський апарат. Залежно від вихідного рівня тривожності кожного студента визначається його індивідуальна чутливість до емоціогенних факторів, що супроводжують ситуацію демонстрування власної виконавської майстерності перед слухачською аудиторією. Стресовою вважають таку ситуацію, яка сприймається особистістю як загрозна, така, що перешкоджає задоволенню його актуальних потреб та за відсутності доступних способів адаптації, механізмів подолання. Людина постійно прагне уникнути стресу, зменшити рівень неприємного напруження. Важливим є озброїти студента ефективними засобами регулювання власного емоційного стану, вміннями усвідомлено добирати адаптивні техніки. Майбутньому педагогу вкрай важливо мати владу над собою, швидко та ефективно опанувати власні емоції в емоціогенних ситуаціях, протидіяти негативним професійним психосоціальним стимулам. «У діяльності вчителя особлива роль належить його вмінню володіти своєю емоційно-вольовою сферою» [5, с. 18].

Для студента дуже важливим є накопичення позитивного емоційного досвіду пов'язаного з ситуацією успіху, яку він переживав в ході виступу перед екзаменаційною комісією або слухачською аудиторією концертного залу. Формуванню такого позитивного досвіду має надаватися належна увага в ході фахової музичної підготовки майбутнього педагога-музиканта. Позитивні емоції сприяють кращому закріпленню вдалих варіантів дій під час виконання творчого завдання, надаючи пізнавальним процесам емоційного забарвлення, активізуючи, стабілізуючи та спрямовуючи процеси сприймання, осмислення, запам'ятовування навчальної інформації. Недооцінювання впливу емоційної складової на перебіг музичного навчання

ускладнює процес фахової підготовки студентів, призводить до значних помилок в організації роботи з оволодіння професійними компетентностями майбутніх педагогів. У випадку, коли студенту траплялося переживати невдачі під час виконання вокальних творів публічно, отримувати зауваження, суб'єктивну критику, у нього може сформуватися стійкий страх публічного виступу, невпевненість у власних силах, прагнення уникнути повторення подібної ситуації. Для того аби повернути студентові віру у себе, впевненість, допомогти перебороти відчуття тривоги найперше потрібно з'ясувати причини невдалого виступу, встановити, що призвело до невдачі та виробити стратегію дій спрямовану на усунення її причин. Педагогу потрібно потурбуватися про забезпечення обставин, які б дозволили студенту систематично переживати "ситуацію успіху", накопичуючи досвід переживання позитивних емоцій, пов'язаних з виступом перед слухачами. З цією метою можна влаштовувати імпровізовані концерти для невеликого кола слухачів (одногрупників), в ході яких студент отримував би можливість у менш емоціогенних обставинах відпрацьовувати навички публічного виступу, звикати до виконання музичних творів публічно, навчаючись опанувати негативні емоції страху та хвилювання, відпрацьовуючи власну стратегію адаптації до дискомфортних умов концертного виконавства. Лише впевненість у власних силах, усвідомлення власного творчого потенціалу та володіння ресурсами для протидії надмірному емоційному збудженню дозволяють студентові, об'єктивно оцінюючи ситуацію, прогнозувати чи зможе він подолати пропоновані труднощі.

Особистість викладача складає великий виховний вплив на студента під час індивідуальних занять з постановки голосу. Правильно вибудоване спілкування на уроці дозволяє педагогу змінювати настрій студента, його вмотивованість до роботи. Демонстрування поваги до вихованця, переконаності у неповторності його музичного обдарування, рівноправний діалог в обговоренні шляхів розв'язання творчих завдань дозволяє досягти відвертості, довіри в ході занять. Педагог має приділяти достатньо уваги формуванню правильної професійної спрямованості особистості студента, формуванню чітких навчальних цілей, що дозволить активізувати вольову сферу майбутнього вчителя, надасть стійкості у переборюванні перепон на шляху до досягнення мети. Особливий вплив на особистість вихованця здійснює оцінка його діяльності педагогом. Характер оцінювання знань та вмінь студента-музиканта педагогом значною мірою впливає на формування його

самооцінки, складового компоненту саморегуляції. Важливо уміти надаючи конструктивну критику роботі студента вказувати переконаність у тому, що він володіє потенціалом для усунення недоліків, стимулювати його до пропонування власного бачення шляхів розв'язання творчих завдань. Метою оцінювання знань та вмінь студентів в ході фахової вокальної підготовки має стати не тільки вказування на недоліки, але й стимулювання до підвищення виконавського рівня, прагнення до удосконалення умінь та навичок музиканта, підкреслювання вдалих моментів, позитивних зрушень, фокусування уваги на нових творчих знахідках, що підбадьорить вихованця, підштовхне до творчих пошуків, наполегливих вправлянь. Водночас, студента потрібно вчити об'єктивно оцінювати власні можливості, не ображатися на зауваження педагога, шукаючи причини власного невдалого виступу у несприятливих обставинах. Вокаліст має навчитися цінувати критику більше ніж похвалу, оскільки вона стимулює до розвитку, творчого зростання, сприяє удосконаленню наявного виконавського рівня музиканта. Характер оцінювання рівня виконавської майстерності студента педагогом безпосередньо впливає на його самооцінку. Від того наскільки близьким до реального є оцінювання майбутнім педагогом власних знань та вмінь залежить вмотивованість його до розвитку у себе самоконтролю та самокоординування. Становленню об'єктивної самооцінки студента може нашкодити надмірна критика педагога, постановка надскладних завдань, з якими студентів важко впоратися на даному етапі розвитку виконавських умінь. Сформованість стійкої адекватної самооцінки дозволяє студентів боротися з надмірним емоційним збудженням у емоціогенних умовах публічного виступу, зберігати спокій та впевненість у власних силах.

Важливим елементом набуття студентом здатності регулювання власного емоційного стану є опанування навичок самоналаштування на виконання творчих завдань у емоціогенних умовах. Ю. Цагареллі називає самоналаштування студента-музиканта здобуттям психологічної готовності до концертного виступу [6, с. 208]. Самостійне налаштування студентом власного емоційного стану перед публічним виступом дозволяє йому знизити ризик негативного впливу емоцій на його виконавський апарат. Таким чином, самоналаштування є складним психофізіологічним процесом, що включає як емоційну налаштованість, так і організацію фізичної готовності до виконання вокального твору перед слухачами. Ефективним способом налаштування студента безпосередньо перед виступом є прийом уявного «перенесення» у

ситуацію, яка описується у музичному творі, обдумування переживань героя твору, його мотивацій, співпереживання йому. Відчуваючи хвилювання студент може зосередити увагу на переживаннях свого героя, відволікаючись, таким чином, від власних, надмірних негативних емоцій. Ідентифікуючи себе з образом героя твору виконавець переборює сором'язливість, тривогу, емоційну та фізичну скутість. У самоналаштуванні студента перед виступом окрім переборювання негативних переживань важливим є активізація творчих сил, пробудження творчої енергії, стимулювання прагнення до самореалізації в мистецтві. Студент повинен налаштувати себе на успіх, очікування зустрічі зі слухачами, прагнення продемонструвати глядачам власну творчу інтерпретацію, індивідуальне прочитання музичного матеріалу. Виконавець має уміти відкидати млявість, байдужість, розслаблення, радіти кожній нагоді творчого самовираження на сцені. Майбутній педагог повинен уміти свідомо та довільно керувати своїми емоціями, ініціюючи виникнення бажаних емоційних станів, домагаючись розслаблення, чи, навпаки, активізації життєвих сил, регулювати власну поведінку, долаючи труднощі, що виникають в ході діяльності.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напряму.** Отже, розвиток емоційної саморегуляції є важливим аспектом професійної підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва. Необхідність студентів музично-педагогічних спеціальностей в ході їх фахової підготовки систематично демонструвати власні музично-виконавські здобутки публічно сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, самовладання у стресових умовах виступу перед слухачською аудиторією. Здобути в ході концертної виконавської діяльності, виступів перед екзаменаційною комісією навички емоційного самоконтролю майбутній педагог може успішно переносити у ситуацію розв'язання педагогічних завдань в ході викладання дисципліни музичне мистецтво у школі. Подальшого вивчення вимагають проблеми набуття психологічної грамотності студентами музично-педагогічних спеціальностей в галузі музичної психології.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Видавництво Vivat, 152 с.
2. Науменко С.І. 2015. Психологія музичної діяльності. Чернівці: ПП «Видавничий дім «Родовід». 2019. 408 с.
3. Овсянкина Г.П. Музична психологія. Санкт-Петербург: Видавництво «Спілка художників». 2007. 240 с.

4. Федорчук В. Як стати психологом для себе. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г. 2018. 252 с.

5. Фіцула М.М. Вступ до педагогічної професії : Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2007. 168 с.

6. Цагареллі Ю.А. Психологія музично-виконавської діяльності. Навчальний посібник. Санкт-Петербург : Композитор – Санкт-Петербург. 2008. 368 с.

**REFERENCES**

1. Goulman, D. (2019). *Emotsiynyi intelekt* [Emotional intelligence]. Kharkiv : Vydavnytstvo Vivat, 152 s.

2. Naumenko, S.I. (2015). *Psykhologhiia muzychnoi diialnosti* [Psychology of music activity]. Chernivtsi : PP "Vydavnychiy dim "Rodovid", 408 s.

3. Ovsiankina, H.P. (2007). *Muzychna psykhologhiia* [Music psychology]. Sankt-Peterburh : Vydavnytstvo «Spilka khudozhnykiv». 240 s.

4. Fedorchuk, V. (2018). *Yak staty psykhologhom dlia sebe* [How to become a psychologist for yourself]. Kamianets-Podilskyi : Vydavets PP Zvoleiko D.H., 252 s.

5. Fitsula, M.M. (2007). *Vstup do pedahohichnoi profesii* [Introduction to the teaching profession]: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh pedahohichnykh zakladiv osvity. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan. 168 s.

6. Tsaharelli, Yu.A. (2008). *Psykhologhiia muzychno-vykonavskoi diialnosti* [Psychology of music-performing activity]. Sankt-Peterburh : Vydavnytstvo "Kompozytor Sankt-Peterburh", 367 s.

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**ПРЯДКО Олена Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри музичного мистецтва Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Наукові інтереси:** музична педагогіка, музична психологія.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**PRYADKO Olena Mykhailivna** – Candidate of Pedagogic Sciences, Docent Associate Professor at the Department of Music of the Kamianets-Podolskyi Ivan Ohiienko National University Kamianets-Podolskyi.

**Circle of scientific interests:** music pedagogy, music psychology.

*Стаття надійшла до редакції 13.01.2022 р.*

УДК 317. 18:42

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-203-124-127

**РАЗВODOVA Марина Валеріївна** –

викладач хореографії,

голова предметно-циклової комісії викладачів мистецтва

КЗ «Балтський педагогічний фаховий коледж»

ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-4339-5383>

e-mail: [marina777rm@ukr.net](mailto:marina777rm@ukr.net)

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ УМІВ І НАВИЧОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** На новому етапі розвитку соціально-економічної сфери, культури і освіти особливої уваги набувають питання художньо-творчого розвитку підростаючого покоління. В суспільстві зростає потреба у високоінтелектуальних творчих особистостях, здатних самостійно вирішувати виникаючі труднощі, приймати нестандартні рішення і втілювати їх у життя. Все це вимагає розробки нових методів виховання підростаючого покоління і тягне за собою нетрадиційність підходів до художнього виховання – як основи подальшого вдосконалення особистості.

Найбільший інтерес в цьому плані становлять молодші школярі, так як саме в цьому віці закладається основа особистості, відбувається орієнтація на розвиток духовності, самореалізації, самовираження і формуються світовідчуття, необхідні у подальшому житті. Хореографічна творчість є одним із засобів

всебічного розвитку учнів, адже продуктивність художнього виховання дітей засобами хореографічного мистецтва обумовлена синтезуючим характером хореографії, яка об'єднує в собі музику, ритміку, образотворче мистецтво, театр і пластику рухів [1].

У зв'язку з цим назріла необхідність переходу до якісно нового, інноваційного розвитку абсолютно всіх галузей культури, в тому числі хореографічної, так як одним з важливих і вагомих аспектів формування полікультурної, всебічно розвиненої особистості є виховання за допомогою танцю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Зміна освітньої парадигми зумовлює необхідність переосмислення сфери виховання творчої особистості засобами мистецтва та розробку ефективних умов, оптимальних методик і технологій, що відповідають сучасним методологічним та теоретичним засадам. Про виховні можливості