



*Педагогические науки*

**УДК: 378.2**

**П.А. Бирюкова**

**Бирюкова Полина Александровна**, аспирант факультета гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [polinab2014@mail.ru](mailto:polinab2014@mail.ru)

Научный руководитель: **Капиева Кнарлик Робертовна**, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики, психологии и физической культуры Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [brilliantka09@mail.ru](mailto:brilliantka09@mail.ru)

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ К КОНЦЕРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье рассматриваются подходы к пониманию феномена эмоциональной устойчивости и саморегуляции в отечественных психологических исследованиях. Раскрываются особенности развития и значимость эмоциональной саморегуляции к концертной деятельности в студенческий период. Предложены психолого-педагогические условия, способствующие развитию эмоциональной саморегуляции у студентов творческих специальностей в образовательной среде вуза. Приведены результаты анкетного опроса испытуемых на завершающем этапе.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эмоциональная саморегуляция, студенты консерватории, психолого-педагогические условия, возрастные особенности, методики, развивающая программа, тренинг.

**P.A. Biryukova**

**Biryukova Polina Aleksandrovna**, postgraduate of faculty of humanities of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: [polinab2014@mail.ru](mailto:polinab2014@mail.ru)

Research supervisor: **Капиева Кнарлик Робертовна**, candidate of psychological sciences, associate professor, head of the department of pedagogy, psychology and physical culture of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: [brilliantka09@mail.ru](mailto:brilliantka09@mail.ru)

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' EMOTIONAL STABILITY AND SELF-REGULATION FOR CONCERT ACTIVITIES**

The article discusses approaches to understanding the phenomenon of emotional stability and self-regulation in domestic psychological research. The features of the development and importance of emotional self-regulation for concert activities during the student period are revealed. Psychological and pedagogical conditions are proposed that promote the development of emotional self-regulation among students of creative specialties in the educational environment of the university. The results of the questionnaire survey of the subjects at the final stage are presented.

**Key words:** emotional stability, emotional self-regulation, conservatory students, psychological and pedagogical conditions, age characteristics, methods, developmental program, training.

Исследование эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции является актуальной проблемой для будущих артистов, музыкантов, организаторов досуговой деятельности, любых участников концертной деятельности. Л.Л. Бочкарев в своей работе подчеркивает, что формирование способности к саморегуляции студентов творческих специальностей начинается с первого года обучения в вузе и декларируется как важная педагогическая задача [1, с. 5].

Изучая психолого-педагогическую литературу по выбранной теме исследования нами выявлено, что накоплен достаточно большой объем теоретического и экспериментального материала о проблеме эмоциональной устойчивости личности к различным видам деятельности и способности к саморегуляции. Мы ознакомились с исследованиями психологической устойчивости к спортивной деятельности (Ганюшкин А.Д.), к педагогической (Деркач А.А., Иванова Т.В.), о способности к саморегуляции в будущей профессиональной деятельности артистов и музыкантов (Рубанова Е.Ю., Дьяченко М.И.). Изучили научные статьи по вопросу о психофизиологических характеристиках эмоциональной устойчивости музыкантов в концертной деятельности (автор – Г. Цыпин) [7]. Он утверждает, что эмоциональная устойчивость является нейтрализатором, который адаптирует музыканта к исполнению произведения. На основе знакомства с этим психологическим феноменом нами выявлено, что понятие «эмоциональная устойчивость» имеет разные подходы к трактовке.

Зададимся вопросом: "Какие психолого-педагогические условия способствуют оптимизации процесса формирования у студентов эмоциональной устойчивости и способности к самоуправлению?".

При подготовке студентов вуза к концертно-исполнительской деятельности важным ее педагогическим условием является учет возрастных особенностей будущих исполнителей, артистов. Кратко остановимся на этой характеристике. Согласно подходу И. Кона, этот возрастной цикл студенчества относится к периоду ранней юности. В этом возрасте активно

происходит становление эмоционально-мотивационной сферы личности [6]. По А.Н. Леонтьеву и Д.Б. Эльконину, ведущей деятельностью является учебно-профессиональная деятельность. Идеи К. Роджерса отражают, что в период юношества происходит расхождение между образами Я-реальное и Я-идеальное. Расхождение между Я-реальным и Я-идеальным формирует внутренний конфликт, что приводит к развитию саморегуляции личности. Сущность заключается в формировании некоторого конфликта между желаемым образом и реальным образом самого себя. Именно формирование данного ориентира, по мнению А.Л. Готсдинер, является основой развития саморегуляции, что лежит в основе управления своими эмоциональными состояниями и является важным фактором профессиональной подготовки [3, с. 12].

Следующим условием является учет психофизиологических состояний обучающихся. В этом аспекте, изучая вопрос об эмоциональной устойчивости студента при подготовке к концертно-исполнительской деятельности, мы обратили внимание на исследования, в которых рассматривается концентрация и сосредоточенность внимания как оптимальный компонент устойчивости психики и способность к самоуправлению. По мнению Т.И. Стражниковой, С.С. Широковой, необходимы ежедневные упражнения для студентов, будущих артистов, направленные на концентрацию внимания [8]. Сосредоточение как составляющая эмоциональной устойчивости является результатом тренировки. В таком состоянии проявляется быстрота реакций, повышается уровень адаптивной возможности организма. В условиях эмоциональной напряженности личности не всегда дается контроль своих действий, используя силу воли. Анализ литературы показывает, что у каждого будущего артиста существует свой оптимальный уровень эмоционального подъема. Он помогает ему успешно реализовывать свой творческий замысел. А.Н. Павлов в автореферате отмечает положение о том, что при условии, если возбуждение выше этого эмоционального уровня, то происходит

снижение способности контролировать и анализировать результаты своей деятельности [7]. Отмечается, что если уровень эмоционального возбуждения не доходит до оптимальных границ, то и выступление становится неполноценным, неинтересным. Следовательно, эмоциональное возбуждение как составляющая эмоциональной устойчивости создает творческий подъем, соответствует вдохновению. В.А. Коваленко в своей статье пишет, что регулировать эмоциональное возбуждение не всегда удается [4].

Исследователь И.А. Галкина в автореферате подчеркивает мысль о том, что одним из ведущих психолого-педагогических условий развития саморегуляции и эмоциональной устойчивости обучающихся в творческом вузе является реализация программ, наполненных специально составленными методами и приемами, стимулирующими мотивацию студентов к освоению специальных методик [2, с. 6]. На базе КГИК на факультете "Консерватория" была проведена опытная работа по реализации развивающей психолого-педагогической программы. Ее участниками стали студенты 3 курса, будущие музыканты, в количестве 20 человек (12 юношей и 8 девушек), возраст – 20-21 год.

Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов к концертно-исполнительской деятельности средствами тренинговых упражнений представлена 10 занятиями во внеаудиторное время по 1,5 часа каждое и предполагает реализацию пяти этапов:

1. Снятие эмоционального напряжения, формирование интереса к своей индивидуально выраженной эмоциональной жизни.
2. Актуализация представлений об эмоциональной сфере человека, эмоциональных состояниях и способах саморегуляции.
3. Развитие способности к пониманию собственных эмоций и личностных качествах.
4. Формирование у студентов психологических навыков управления собственными эмоциональными состояниями.

5. Закрепление, актуализация и систематизация полученных знаний и сформированных навыков об эмоциональной сфере и саморегуляции.

В соответствии с теоретическими положениями о формировании психологической устойчивости и ее составляющей, эмоциональной устойчивости, мы исходили из представления о том, что способность к пониманию эмоций и регуляции их включает такие психологические навыки, как:

1. Человек может определить наличие собственного эмоционального переживания, он способен распознать эмоцию, установить факт ее наличия в аффективном поле.

2. Субъект способен определить, какую именно эмоцию переживает он, то есть может идентифицировать ее. Результатом этого процесса является ее точное наименование.

3. Человек понимает, какими именно причинами вызвано данное аффективное переживание, данная эмоция. Он может прогнозировать последствия данного переживания.

Нами уточнено, что способность управления эмоциями оптимизирует развитие таких умений, как:

1. Контроль над интенсивностью переживаемых эмоций, т.е. как способность усиливать слабые, так и приглушать чрезмерно выраженные.

2. Сознательное управление внешней эмоциональной экспрессией.

3. Умение сознательно актуализировать переживание той или иной эмоции в зависимости от личностной цели.

Основываясь на приведенных представлениях, мы определили, что основной целью развивающей программы по формированию эмоциональной устойчивости и самоуправлению студентов к концертно-исполнительской деятельности посредством организации специальных тренинговых занятий является создание условий для актуализации внутренних ресурсов, способствующих формированию уверенности, мобилизации эмоций, повышение уровня саморегуляции, эмоциональной устойчивости. После

участия испытуемых в тренинговой программе был проведен анкетный опрос рефлексивного характера(результаты в таблице 1).

Таблица 1 – Результаты анкетного опроса студентов на завершающем этапе исследования экспериментальной группы после участия в программе

Формулировка вопроса	Полученные результаты (n=20 чел)
Объясните значение понятий «эмоциональная готовность» и «эмоциональная сфера личности»	72 % ответили, что эмоциональная устойчивость и самоуправление предполагает настроенность и мобилизацию эмоций; 28% ответили, что готовность – это состояние предстартовое
Владете ли навыками саморегуляции? Какими?	70% – овладел некоторыми специальными навыками, 30% – использую прежние и освоила новые техники саморегуляции
Испытываете ли перед выступлением сценическое волнение?	42% – да, испытываю, тревожусь, беспокоюсь; 28% – не всегда, в зависимости от вида выступления; 30% – не испытываю, спокоен
Какие ваши личностные качества создают напряжение перед выступлением?	35 % – тревожность, беспокойство, страх, неуверенность, слабость волевой регуляции; 35% – не владею навыками саморегуляции; 30% – продолжаю работать над собой
Готовы ли участвовать в тренинговой программе по развитию навыков саморегуляции?	75% – да, участвовал(а), освоил(а) методы и приемы саморегуляции; 25% – не совсем удовлетворен результатом

Полученные результаты ответов испытуемых экспериментальной группы носят позитивный характер, опыт участия в развивающем тренинге по формированию эмоциональной устойчивости и развитию навыков саморегуляции дал положительные отклики. Наблюдается более четкое понимание эмоциональной саморегуляции, эмоций и их проявление, испытуемые приобрели опыт освоения методик самонастроя, который будет

закреплен ими в учебно-профессиональной деятельности. Результаты повторного опроса позволили нам закрепить предположение о положительном влиянии тренинговой программы на формирование эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции студентов к концертной деятельности.

### **Список источников**

1. Бочкарев, Л.Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя / Л.Л. Бочкарев // Вопросы психологии. – Москва: Педагогика, 2015. – № 1. – С. 68-79.

2. Галкина, И.А. Взаимосвязь самооценки личности и характеристик исполнительской деятельности: специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореф. ... дис. на соискание ученой степени канд. психолог. наук / Галкина Ирина Александровна; Институт психологии РАН. – Москва, 2019. 25 с.: ил. – URL: <https://www.dissercat.com/content/vzaimisvyaz-samoootsenki-lichnosti-i-kharakteristik-ispolnitelskoi-deyatelnosti>.

3. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология / А.Л. Готсдинер. – Москва: МИП «НВ Магистр», 2003. – 191 с.

4. Коваленко, В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В.А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – С. 35-40. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-samoootsenki-lichnosti-kak-psihologicheskoy-kategorii/viewer> (дата обращения: 03.11.2024).

5. Литвиненко, Ю.А. Сценическое волнение музыканта-исполнителя: методы регуляции / Ю.А. Литвиненко // Новая наука: опыт, традиции, инновации. – 2019. С. 75-79. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25685076> (дата обращения: 07.02.2022).

6. Лучинина, О. Психология сценической деятельности музыканта / О. Лучинина. – Астрахань: Проект LENOLIUS, 2017. – 139 с. – URL: [https://samlib.ru/l/luchinina\\_o/scene.shtml](https://samlib.ru/l/luchinina_o/scene.shtml).



7. Павлов, А.Н. Психологические условия оптимизации подготовки будущих музыкантов-исполнителей к концертной деятельности: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: автореф. ... дис. на соискание ученой степени канд. психолог. наук / Павлов Александр Николаевич; Нижегородский государственный педагогический университет. – Нижний Новгород, 2011. – 24 с.: ил. – URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-optimizatsii-podgotovki-budushchikh-muzykantov-ispolnitelei-k-kon>.

8. Стражникова, Т.И., Широкова, С.С. Приемы и методы формирования готовности будущего эстрадного вокалиста к концертной деятельности в процессе обучения в вузе // Многоуровневая система художественного образования и воспитания: современные проблемы и перспективы регионального образования: матер. 14 Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2015. – С. 118–124.

9. Цыпин, Г. Психология сценического волнения / Г. Цыпин // Развитие личности. – 2018. – № 3. С. 149-168. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-stsenicheskogo-volneniya> (дата обращения: 14.11.2024).