

Психологические условия оптимизации подготовки студентов исполнительских факультетов консерватории к концертной деятельности

С.А. Гапонова,

кандидат психологических наук,

А.Н. Павлов,

кандидат психологических наук

Рассматривается проблема психологических условий формирования оптимального состояния музыканта во время выступления на этапе подготовки в вузе. Выявляется структура индивидуально-типологических особенностей студентов исполнительских факультетов консерватории. Предложена программа оптимизации психолого-педагогической подготовки музыканта-исполнителя к концертной деятельности путем формирования индивидуально-го стиля саморегуляции.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, творчество, саморегуляция.

Психологическое состояние человека, выступающего на концертной эстраде, является интересным объектом наблюдения и изучения. За внешне невозмутимым лицом артиста часто скрывается повышенный контроль над своими эмоциями и переживаниями, борьба за стабильность выступления, желание передать слушателям свое внутреннее состояние. С одной стороны, творчество музыканта-исполнителя – это яркий, насыщенный эмоциональными перепадами, физическими и динамическими перегрузками момент, с другой – это деятельность, контролируемая как публикой, так и самим исполнителем. Таким образом, музыкант сталкивается с необычными проблемами: одновременно он должен ярко и понятно передавать свой эмоциональный внутренний мир (с его подъ-

емами и спадами) и в то же время контролировать себя, не допускать перехлеста эмоций, потери контакта со слушателями.

Замечательный пианист и педагог, профессор Московской консерватории Г.Г. Нейгауз писал, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и перед публикой играли гораздо ниже своего уровня. О том, что проблема существует, свидетельствуют неудачи и даже срывы у артистов с высоким уровнем мастерства и находящихся в хорошей исполнительской форме. Можно привести большое число примеров из истории различных конкурсов, когда яркие творческие личности проигрывали соперникам среднего класса из-за психологической неустойчивости, излишней эмоциональности и неуравновешенности. Безусловно, есть немало и про-

тивоположных примеров, когда исполнителям с высокой психологической устойчивостью удавалось провести свое выступление не только на хорошем уровне, но и с вдохновением и даже выиграть на конкурсе у более сильных соперников.

Имеются отдельные наблюдения, советы и рекомендации выдающихся исполнителей по данной проблеме. Так, Г.Г. Нейгауз отмечал, что для него почти всегда самой важной предпосылкой удачного концерта являлись предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела [3].

Профессор Санкт-Петербургской консерватории, заслуженный артист России В.В. Сумеркин подчеркивает, что всякое публичное выступление отнимает у музыканта много физической энергии, но еще больше душевной. И нет ни одного музыканта – студента или профессионала, который бы не волновался во время выступления [5].

Скотт Хэйг, профессор по классу контрабаса Оберлинской консерватории и Кливлендского института музыки, предлагает «несколько советов, которые помогут избежать некоторых неприятностей или хотя бы взять их под контроль:

1. Учитесь побеждать мандраж, признавая его.
2. Избегайте употребления кофеина в день выступления.
3. Если начинают трястись руки, причиной тому является избыток энергии, присоимой адреналином. Переключение этой энергии на какую-то другую часть тела посредством напряжения не вовлеченных в процесс игры мышц, например бедра, может удивительно успокоить трясущиеся руки.
4. Рекомендую тщательно продумывать свой рацион, сочетающийся с должным отдыхом и умеренными занятиями перед концертом [6]».

Приведенные примеры показывают, что каждый из ведущих педагогов-музыкантов отмечает наличие проблемы психологического состояния исполнителя на сцене и у каждого накоплен свой опыт подготовки к выступлению, поведения на сцене. Однако этот богатый и интересный опыт не-

сет на себе печать индивидуального стиля деятельности, индивидуальных особенностей нервной системы. А на практике эти проблемы решаются, как правило, «самодетельным» способом. Исполнитель постоянно ищет факторы, при которых его деятельность на сцене была бы оптимальной. Но отсутствие психологических знаний у музыкантов мешает им оценить свои потенциальные творческие возможности, а деятельность исполнителя настолько многоаспектна и многофакторна, что решение проблемы профессиональной психологической адаптации порой затягивается надолго или не решается вовсе.

В учебном пособии В.И. Петрушина «Музыкальная психология» рассматривается вопрос об оптимальном концертном состоянии музыканта [4]. Автор считает, что навыка волевого поведения в наибольшей мере требует деятельность в экстремальных ситуациях, которые часто возникают у музыкантов во время публичных выступлений, на конкурсных соревнованиях и т. д. Поэтому для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента: физический, эмоциональный и мыслительный.

Таким образом, практически все авторы подчеркивают, что успешность концертной деятельности музыканта-исполнителя обеспечивается не только его музыкальным дарованием, но и определенной способностью преодолевать волнение, быть стрессоустойчивым.

Проблема оптимизации функциональных состояний, возникающих в трудовой деятельности, исследуется на протяжении многих лет, и интерес к ней объясняется целями, стоящими перед учеными (оптимизация деятельности с максимальным учетом индивидуально-психологических характеристик личности при планировании и организации трудового процесса).

Л.Д. Чайнова показала, что психологическая готовность человека к деятельности характеризуется не только уровнем психической напряженности, но и адекватными или неадекватными требованиями дея-

тельности и индивидуальными психологическими характеристиками [7]. В работе Л.Г. Дикой и В.В. Семикина отмечена регулирующая значимость личностных и типологических характеристик индивида, таких, как тревожность, экстра-интроверсия, нейротизм-стабильность, которые непосредственно связаны с устойчивостью к эмоциональным ситуациям [1]. В исследованиях И.А. Левочкиной, Э.А. Голубевой, И.В. Тихомирова, Н.А. Аминова обнаружена связь лабильности нервной системы с успешностью музыкальной деятельности. И.А. Левочкина установила также положительную связь всех параметров музыкальности со слабостью нервной системы. Очевидно, что слабость и высокая чувствительность нервной системы являются существенными качествами, определяющими специальные способности музыканта. Однако, как подчеркивает И.А. Левочкина, успешность концертной деятельности музыканта-исполнителя, выходящего на сцену один на один с публикой, вероятно, должна обеспечиваться не только его музыкальным дарованием, но и определенной способностью преодолевать волнение, стрессоустойчивостью, т. е. способностью преодолевать психофизиологическое напряжение, умением контролировать и регулировать свое состояние [2].

Итак, состояние психики и психологическая подготовленность к концертной деятельности играют важную, а возможно, и решающую роль в достижении высокого исполнительского мастерства. От умения управлять эмоциональным состоянием на сценической площадке во многом зависит эффективность репетиционной и концертной деятельности, а стабильность и психологическая устойчивость становятся необходимыми качествами творчества музыканта-исполнителя. Поэтому данные качества должны формироваться у студентов исполнительских отделений консерватории еще на этапе их подготовки в вузе.

Какие же психологические условия оказывают определяющее влияние на формирование оптимального состояния музыканта во время выступления?

Для ответа на поставленный вопрос нами предполагалось решить следующие задачи:

- выявить структуру индивидуально-типологических особенностей студентов исполнительских факультетов консерватории;
- описать комплекс факторов, в наибольшей степени влияющих на функциональное психическое состояние музыкантов-исполнителей в концертной деятельности;
- разработать и провести обучающий семинар-тренинг по преодолению психологической неустойчивости и формированию индивидуального стиля саморегуляции с учетом индивидуально-типологических особенностей студентов;
- оценить эффективность влияния предлагаемых способов и приемов саморегуляции на функциональное состояние студентов в репетиционной и концертной деятельности.

Методы исследования

Поскольку мы исходили из предположения о том, что индивидуальный стиль деятельности существенно зависит от базисных типологических свойств и качеств личности, для решения поставленных задач были использованы методы исследования темпераментальных особенностей (тест Айзенка ЕРО), личностной и ситуативной тревожности (методика Спилберга-Ханина), уровня субъективного контроля (тест Роттера). Для определения функционального психического состояния и его составляющих, таких, как побуждающие переживания – «мотивация», оценочные переживания – «настроение», «оценка успеха – неуспеха», переживания интенсивности состояния – «уровень бодрствования», использовалась методика ФПС. Кроме того, для определения воздействия внешних и внутренних факторов на функциональное состояние музыкантов-исполнителей в условиях концертной деятельности применялась модифицированная методика незаконченных предложений (Сакса-Леви).

В исследовании приняли участие студенты всех исполнительских факультетов Нижегородской государственной консерва-

тории им. М.И. Глинки (198 человек) и студенты всех музыкально-исполнительских факультетов Шэньянской консерватории (Китайская Народная Республика) – 215 человек: пианисты, вокалисты, струнники, духовики, исполнители на народных инструментах.

Результаты исследования

Анализ полученных результатов показал, что и в Нижегородской, и в Шэньянской консерватории абсолютное большинство студентов имеют высокий уровень нейротизма: 84,9 и 85,1% соответственно. Из них 50 и 47,9% учащихся в обеих консерваториях относятся к эмоционально нестабильным экстравертам, или «нейротикам-экстравертам» (НЭ), и 34,9 и 37,2% – к эмоционально нестабильным интровертам, или «нейротикам-интровертам» (НИ). К эмоционально стабильным – «уравновешенным экстравертам» (УЭ) и «уравновешенным интровертам» (УИ) в Нижегородской консерватории относятся 11,6 и 3,5%, а в Шэньянской – 9,3 и 5,6% (рис. 1). Различий в распределении темпераментальных характеристик среди студентов-музыкантов по специальностям (струнники, духовики и т.д.) выявлено не было.

Такое значительное и однонаправленное преобладание среди студентов испол-

нительских факультетов консерваторий РФ и КНР высокого уровня нейротизма позволяет предположить, что нейротизм выступает определенной специфической характеристикой в проявлении специальных способностей музыканта-исполнителя и в творческой реализации. А с точки зрения психологических особенностей музыканту свойственны эмпатия, рефлексия, высокая тревожность, эмоциональность, тонкое реагирование на различные проявления окружающей действительности.

Поскольку группы УЭ и УИ по сравнению с количеством студентов с высоким уровнем нейротизма были малочисленны, в дальнейшем исследовании принимали участие только оптанты групп НЭ и НИ.

Определение уровня личностной тревожности у НЭ и НИ не обнаружило достоверных различий по средним значениям показателей. Однако корреляционный анализ выявил высокую степень корреляции личностной тревожности НИ с такими факторами, как «ответственный концерт» ($r = 0,7$; $p < 0,01$) и «незнакомая сцена» ($r = 0,77$; $p < 0,01$), а у НЭ – с «плохим физическим самочувствием» ($r = 0,48$; $p < 0,01$) и «хорошей погодой» ($r = -0,47$; $p < 0,01$)*. Статистически значимые различия были обнаружены по средним значениям (М) по-

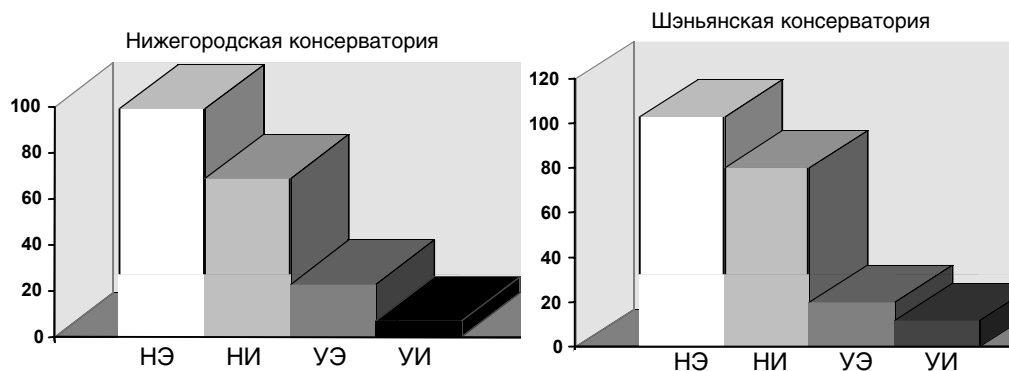


Рис. 1. Соотношение студентов музыкально-исполнительских факультетов по типу темперамента (%)

* Здесь и далее: М – средняя арифметическая; р – вероятность ошибки; г – коэффициент корреляции в ситуации оценки их компетентности.

казателей ситуативной тревожности между изучаемыми группами.

Так, у НИ средние значения по уровню ситуативной тревожности составляют 44,9 против 36,7 – у НЭ ($p < 0,01$), что говорит о большей чувствительности к обстановке и склонности НИ к появлению состояния тревоги в различных ситуациях, в том числе и в ситуации оценки их компетентности.

Как показали результаты корреляционного анализа, субъективная значимость ситуации и тревожность у НИ зависят от «уровня бодрствования» (по ФПС), «технической неподготовленности», «негативного отношения коллег» и влияют на степень разглагольвания.

Субъективная значимость ситуации и тревожность у НЭ связаны с высокой «мотивацией» и «оценкой успеха–неуспеха» (по ФПС); с «интернальностью в области неудач» (по Роттеру), а также зависят от «предыдущего плохого выступления», от «плохих условий репетиций» и «знакомой–незнакомой сцены».

Кроме того, НЭ считают именно свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения по службе, а НИ приписывают более важное значение внешним обстоятельствам, везению–невезению.

Общее число значимых корреляций интернальности с другими параметрами исследования составляет у НИ 95, у НЭ – 60, а число значимых корреляций по факторам, влияющим на концертную деятельность, у НИ – 64, а у НЭ – 31.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у НИ в целом отмечается более высокий уровень субъективного контроля любого типа событий и более сложный синтез самооценки ситуаций, с которыми им приходится сталкиваться.

Неодинаковое число значимых корреляций в исследуемых группах обнаружено и по факторам воздействия на концертную деятельность. Так, внешними факторами, отрицательно влияющими на исполнение у НИ, оказались «плохая погода», «помехи

в концерте», «много людей в зале», а влияющими положительно – «знакомая сцена», «отсутствие помех в концерте», «родственники в зале», «положительное отношение коллег». Наиболее значимыми внешними факторами для НЭ явились следующие: отрицательный – «негативное отношение коллег», положительный – «много людей в зале».

Факторы «хороший настрой на концерт», «нетерпение к выходу», «ответственный концерт», «предыдущее плохое выступление», «предыдущее хорошее выступление» оказались более значимыми для НИ. Это свидетельствует о большей важности для НИ психологического аспекта в подготовке к концерту.

У НЭ наиболее выражен фактор «неответственный концерт», который воспринимается ими как мешающий в плане концертной деятельности. Важными для НЭ являются также общие факторы физического состояния, самочувствия.

Таким образом, анализ результатов исследования выявил:

- главные направления особенностей саморегуляции по разным типологическим группам, связанные с темпераментальными качествами испытуемых;
- различную личностную выраженность самооценки и присутствие сложных опосредованных связей в индивидуально-личностной структуре поведения обследованных;
- принципиальную возможность выработки типа саморегуляции по сочетанию признаков «экстраверсия–интроверсия» и «нейротизм–стабильность» и дал возможность высказать предположение, что каждый рассматриваемый психофункциональный тип имеет собственную предпосылку соответствия индивидуальному типу деятельности, индивидуальному типу саморегуляции.

Главным практическим направлением дальнейшей работы стала разработка специальной технологии, организационной формой которой был избран семинар-тренинг «Психологическая устойчивость на концертной эстраде». Предполагалось, что

данная форма работы со студентами позволит молодым музыкантам понять психологическую специфику деятельности исполнителя, научиться владеть своим психофункциональным состоянием во время выступления и наиболее полно реализовать себя на сцене (семинар проводился в Нижегородской консерватории).

Семинар-тренинг включал в себя следующие этапы:

- *информативно-мотивационный этап*, на котором через лекции и семинары происходило формирование у участников семинара познавательной мотивации;

- *диагностирующий этап*, направленный на исследование индивидуально-типологических и личностных характеристик посредством психометрических и проективных методов;

- *ориентирующий этап*, на котором студенты оценивали причины и симптомы собственной психологической неустойчивости, а также осуществлялось групповое и индивидуальное консультирование;

- *тренирующий этап*, направленный на обучение навыкам саморегуляции через психотренинг.

Объем курса был рассчитан на 7 занятий (28 часов). Занятия проводились 1 раз в неделю по 4 часа в силу специфики учебного плана консерватории. В работе участвовали 46 человек.

На первых занятиях студенты были достаточно полно проинформированы о целях, задачах и программе предстоящего обучения. Принципиальным был момент формирования у студентов понимания общих принципов саморегуляции: отработка умения расслабления и, как следствие, снятие нервно-мышечного напряжения; принятие собственных чувств, свободное выражение эмоций, понимание и анализ своих эмоциональных реакций, получение эмоциональной поддержки, осознание проблемы психологической неустойчивости на концертной эстраде.

На следующем этапе курса проводились занятия по саморегуляции для студентов разных типологических групп. Для этого с учетом особенностей типологии был раз-

работан комплекс способов и приемов саморегуляции. Акцент делался на осознании неадекватности эмоциональных реакций у студентов разных типологических групп, на особенностях и происхождении эмоциональных реакций в зависимости от типологии субъекта реагирования, эмоциональной коррекции психологического реагирования. На лекционном уровне проходило расширение представлений об общих закономерностях эмоционального реагирования и последствиях непонимания нарушений психологической саморегуляции в контексте профессиональной деятельности.

Третий этап занятий был нацелен на формирование личностно направленного стиля саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей. Согласованность субъективных представлений о себе, с одной стороны, с оценками консультанта-психолога, опирающегося на данные анализа результатов исследований, с другой, по нашему предположению, должна была способствовать формированию адекватного образа себя, дать импульс к формированию эмоционально устойчивой личности и явиться предпосылкой саморазвития.

В процессе семинара-тренинга проходили дискуссии по проблемам оптимизации функционального состояния, обсуждались результаты проведенных тестов, изучались внешние и внутренние источники скованности, осуществлялось ориентирование респондентов на самоисследование, самонаблюдение, самоанализ трудностей на концертной эстраде.

Одной из форм работы было индивидуальное консультирование, на котором выявлялись глубинные, базисные предпосылки формирования искаженных представлений о себе и окружающем мире. Путем совместного анализа студент подводился к осмыслению и осознанию причин возникновения проблем.

После обучающего эксперимента все его участники прошли обследование по методикам: «Ситуативная тревожность» (Спилбергер–Ханин), «Неоконченные предложения» (Сакс–Леви) и анонимное

анкетирование, выявляющее отношение к семинару-тренингу.

Анализ соотношения данных по ситуативной тревожности до и после тренинга показал значительное снижение среднего уровня ситуативной тревожности у НИ – с 44,9 до 35,8 ($p < 0,05$) и меньшее, но статистически значимое у НЭ – с 36,7 до 32,3 ($p < 0,05$).

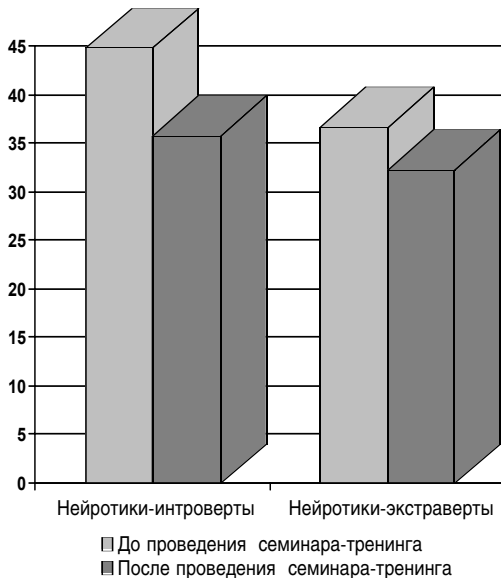


Рис. 2. Динамика показателей ситуативной тревожности до и после проведения семинара-тренинга (%)

Общим для обеих типологических групп было проявление интереса к семинару-тренингу как средству повышения профессиональной компетентности и преодоления психологической неустойчивости. По этим показателям положительно высказались 74% НИ и 69% НЭ.

Изменение общего психологического состояния («Теперь мне легче находить общий язык...», «Хочется изменить свой характер», «Я был(а) другим(гой)», «Сейчас я лучше» и т. д.) встречается у 67% испытуемых в обеих группах. Но более позитивные результаты отмечаются у НИ – до 61% высказываний, тогда как у НЭ эта позиция

находит свое отражение в 42% случаев. Эти данные показывают, что типологическая группа НИ нуждается в более полной и широко направленной психологической подготовке к профессиональной деятельности.

В среднем одинаковое число респондентов (около 30%) обеих типологических групп отмечают отсутствие или недостаток необходимой информации по психологии музыканта-исполнителя («Было мало информации», «Жаль, что этого не было раньше», «Незнание простых вещей», «В результате занятий получил необходимую информацию»).

Определенное число участников семинара-тренинга испытывают неудовлетворенность из-за отсутствия занятий по саморегуляции на более ранних этапах учебы – 20%.

Тревогу, связанную с неудачно проведенным концертом, результатом зачета, экзамена, выражают музыканты-исполнители НИ. В отличие от НЭ они весьма болезненно переживают ситуации, связанные с оценкой их деятельности. Главным мотивом их высказываний является фактор утверждения, уверенности, спокойствия, ценности, значимости. У НЭ лидирующими мотивами стали сосредоточенность, внимательность, наблюдательность, контроль за ситуацией.

Переживания, связанные с желанием заниматься профессиональной деятельностью, желанием творчества, повышением интереса к новому («Хочу петь на сцене Большого театра», «Хочу стать высокопрофессиональным музыкантом» и т. д.), присутствуют у 15% участников семинара. Высокий процент переживаний наблюдается в анализе взаимоотношений с коллегами. У НЭ отмечается повышенная направленность, тяга к друзьям, желание найти друга, что говорит о высокой значимости для них совместной, общей деятельности, времяпрепровождения с друзьями и коллегами, тогда как для НИ важно взаимопонимание, сочувствие коллег.

Источниками возникновения неустойчивости, скованности, неуверенности у НИ

являются внутренний план, собственные переживания, причем превалирует самообвинение. НЭ находят причину психологической неустойчивости во внешней среде.

Большинство испытуемых отмечают улучшение своего самочувствия: «Состояние перед концертом стало более комфортным, устойчивым». Испытуемые осознали, что неоптимальный стиль деятельности приводит к развитию «утомляемости», «напряженности», «снижению работоспособности», «зажимам» при подготовке к концертному выступлению.

На заключительном этапе исследования было проведено анонимное тестирование по оценке отношения к семинару-тренингу в целом.

По первому вопросу анонимного анкетирования «Отношение к необходимости проведения семинара-тренинга» был получен 100-процентный утвердительный ответ, указывающий на необходимость проведения анкетирования. На вопрос анкеты «С какого курса целесообразнее начинать проведение семинара-тренинга?» ответы участников разделились: 54% высказались за II курс, 34% – за I, II курсы, 9% – за I, V курсы и 3% ответили «не знаю». Многие считали, что проведение семинара-тренинга на I курсе неудобно из-за перегруженности учебного плана. 95% студентов-испытуемых отметили, что после семинара-тренинга стали лучше себя чувствовать на сцене.

Около 90% тестируемых дали положительный ответ на четвертый вопрос анкеты – «Отношение к информации, полученной в процессе лекций и занятий по ауто-тренингу».

Вопрос анкеты «Частота проведения семинара-тренинга» выявил почти равное отношение к предложенным вариантам: 26% – за 4–5-дневный семинар; 30% – за два занятия в неделю; 31% – за одно занятие в неделю, 60 % высказались за индивидуальные занятия в рамках перечисленных выше вариантов проведения семинара.

Основным желаемым направлением семинара-тренинга участники назвали «выработку уверенности в себе», «занятия по

помехоустойчивости» – 59%; «информационный этап + занятия по релаксации» – 33%.

В качестве пожеланий к курсу «Психологическая устойчивость на концертной эстраде» до 80% участников высказались за введение семинара-тренинга в учебный план как предмета, 93% просили почаще проводить семинары-тренинги. Подавляющее большинство респондентов заявили о необходимости присутствия консультанта-психолога в консерватории. Многие участники высказали просьбу о проведении тестирования, анкетирования в процессе обучения в консерватории. Такая форма информации, по их мнению, помогает лучше понять самих себя.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента выявлено:

- изменение отношения к проблеме психологической устойчивости на концертной эстраде;
- улучшение понимания всего спектра проблем, относящихся к оптимальной психофункциональной деятельности;
- актуализация внутренних ресурсов, повышение компетентности в области психологии;
- овладение методикой и приемами саморегуляции на основе индивидуально-личностных, типологических особенностей студентов музыкально-исполнительских факультетов.

Таким образом, программа преодоления психической неустойчивости, разработанная для студентов исполнительских отделений консерватории, учитывающая индивидуально-типологические особенности при формировании оптимального функционального состояния, позволила добиться позитивных результатов и может быть использована как один из путей улучшения психологического состояния в профессиональной деятельности музыкантов.

Заключение

Выполненное нами исследование, посвященное созданию психологических условий оптимизации подготовки к профессиональной деятельности будущего

музыканта-исполнителя, позволило сделать следующие выводы:

1. Оптимальное функциональное состояние музыкантов-исполнителей в условиях концертной деятельности определяется индивидуально-личностным стилем саморегуляции, в основе которого лежат индивидуально-типологические особенности.

2. Нейротизм, как одно из базовых темпераментальных качеств личности, является системообразующим фактором комплекса специальных способностей музыканта-исполнителя.

3. Музыканты-исполнители – нейротики-интроверты и нейротики-экстраверты при одинаковой успешности в профессиональной деятельности характеризуются различной выраженностью психофизиологических свойств и качеств, а также разным набором поведенческих и регулятивных программ; комплекс психофизиологических свойств и качеств нейротиков-интровертов представляет собой систему со значительно большим числом внутренних и внешних связей, чем у нейротиков-экстравертов.

4. Стилиевые особенности деятельности нейротиков-экстравертов характеризуются более высокой сформированностью процессов моделирования и меньшей процессов планирования. Нейротики-интроверты по сравнению с нейротиками-экстравертами имеют более высокие показатели планирования и программирования деятельности, что, в свою очередь, компенсирует у них большее влияние факторов значимости условий.

5. Поскольку стиль саморегуляции и стиль деятельности музыканта-исполнителя обусловлены внутренней психологической структурой личности, в основе которой лежат индивидуально-типологические характеристики, психолого-педагогические приемы и методы преодоления психологической неустойчивости музыкантов-исполнителей в условиях концертной деятельности должны быть ориентированы на конкретный типологический статус студента.

6. Разработанная в исследовании программа формирования индивидуального стиля саморегуляции студента – будущего музыканта-исполнителя позволила добиться позитивных результатов: изменилось отношение к собственному эмоциональному реагированию в условиях концертной деятельности, появились новые формы саморегулирования эмоциональных состояний, улучшилось самочувствие участников эксперимента на концертной эстраде.

Предлагаемая программа оптимизации психолого-педагогической подготовки музыканта-исполнителя к концертной деятельности путем формирования индивидуального стиля саморегуляции может быть использована в системе начального, среднего и высшего музыкального образования, а также для повышения мастерства уже работающих музыкантов.

Литература

1. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Определение системы показателей эмоциональной напряженности при воздействии экстремальных факторов // Проблемы системного исследования состояния напряженности человека: Труды ВНИИТЭ. Эргономика. 1986. № 32.
2. Левочкина И.А. Психологические особенности музыкально одаренных подростков // Вопросы психологии. 1988. №4.
3. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепьянной игры: Заметки педагога. М., 1982.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1997.
5. Сумеркин В.В. Методика обучения игре на тромбоне. Л., 1982.
6. Хэйг С. Р. Работа в оркестре // Музыкальная академия. 1995. № 2.
7. Чайнова Л.Д. Напряженность как ведущее функциональное состояние работающего человека // Проблемы системного исследования состояния напряженности человека. М., 1986.
8. Чирков В.И. Методы оценки психического компонента эмоционального состояния в учебной и трудовой деятельности // Методики исследования и диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях: Сборник статей. М., 1987.