

Поведінка людини в даному випадку стає неадекватною обставинам і спілкування з нею значно ускладнюється.

Профілактика професійної деформації має орієнтуватися на особистісну схильність до виникнення невротичних розладів і передбачати широкий спектр попереджувальних заходів як-то:

- навчання ефективним психологічним технікам вирішення типових проблемних ситуацій;
- методам протидії маніпуляціям;
- методам швидкого подолання власної агресивної поведінки;
- техніки саморегуляції;
- індивідуальним засобам зниження рівня тривожності.

Психотерапевтичний ефект матимуть:

- планування професійного росту;
- опанування індивідуальних стандартів власної ефективності.

Список використаної літератури

1. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский, О. С. Лобасов, Л. И. Спивак, Б. П. Щукин. – Москва : Медицина, 1991.- 115 с.

2. Березин Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Р. В. Рожанец. - Москва: Медицина, 1976.- 186 с.

3. Пуховский Н. Н. Психологические последствия чрезвычайных ситуаций / Н. Н. Пуховский.- Москва : Академический проект; 2000. – 286 с.

УДК 159.942.5:78

Сиволап О. С.

Особливості усвідомлення артистом власного емоційного стану як умова покращення виконавської діяльності

Анотація. Статтю присвячено проблемі психологічної підготовки виконавця до концертного виступу, а саме впливу емоційного стану на виконавця та його діяльність. Представлено результати дослідження особливостей усвідомлення емоційного стану виконавців безпосередньо перед виступом і в момент пригадування після виступу.

Ключові слова: емоційний стан, усвідомлення емоційного стану, публічний виступ, виконавська діяльність.

Сиволап О. С. Особенности осознания артистом собственного эмоционального состояния как условие улучшения исполнительской деятельности

Аннотация. Статья посвящена проблеме психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению, а именно влиянию эмоционального состояния на исполнителя и его деятельность. Представлены результаты исследования особенностей осознания эмоционального состояния исполнителей

непосередственно перед выступлением и в момент припоминания после выступления.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, осознание эмоционального состояния, публичное выступление, исполнительская деятельность.

Summary. The article is dedicated to the problem of a psychological preparation of a musician before concert performance, such as the influence of the emotional state on the artist and his or her work. There are the results of the research of the properties of realization of emotional state of performers directly before the performance and in the moment of recalling after the show.

Keywords: emotional state, awareness of the emotional state, public performance, performing activity.

Життя кожної людини яка займається творчою діяльністю не проходить без такої важливої події як публічний виступ. Він є результатом важкої праці артиста, і є для нього відповідальним актом, що стимулює його подальший творчий розвиток. Більшість виконавців ретельно вивчають твір, обмірковують виконавський план, нескінченно репетирують всі фрагменти майбутнього виступу, але, виходячи на сцену, втрачають здатність контролювати те, що відбувається, і не можуть успішно реалізувати художні наміри. Тому, проблема психологічної підготовки виконавця до концертного виступу – одна з найважливіших в музично-виконавському мистецтві.

У працях видатних музикантів, педагогів, психологів (Л. А. Баренбойма, Д. Д. Благого, А. В. Віцинського, С. І. Савшинського, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза, К. С. Станіславського, А. Л. Готсдінера та ін.) представлені деякі поради щодо психологічної підготовки виконавця до концертного виступу. Між тим, у науковій літературі недостатньо висвітлені психологічні аспекти емоційного стану артиста та його вплив на виконавську діяльність. Наша стаття має на меті дослідити особливості усвідомлення емоційного стану виконавця перед виступом як умову успішної виконавської діяльності.

Емоційний стан – це переживання людиною свого ставлення до навколишньої дійсності і до самого себе в певний момент часу [3]. Емоційні стани тісно пов'язані з індивідуальною семантичною значимістю інформації що надходить до людини і є як би корекцією, що вноситься людиною у відповідь. Будь-який вид свідомої людської діяльності завжди в тій чи іншій мірі пов'язаний з розвитком емоційного стану [7].

На прикладі навчальної діяльності Г. С. Костюк зазначав, що емоційні стани спостерігаються на всіх її етапах, ці емоційні компоненти, формуючись у процесі діяльності, зумовлюють її перебіг. Так, емоційні стани, емоції, емоційне самопочуття – істотні регулятори навчальної діяльності. Часта повторюваність станів сприяє тому, що формує звички, риси характеру, навіть частково впливають на становлення спрямованості особистості [6, с. 29]. Зазначені закономірності характерні для перебігу будь-якої діяльності.

Спроба дослідити вплив емоційного стану на творчу діяльність, була здійснена Т. Любартом. Посилаючись на гіпотезу Айзен, автор констатує, що тільки позитивні емоційні стани сприяють творчій продуктивності, чого неможна сказати про негативні чи нейтральні стани. Водночас, автор наводить думку Г. Кауфмана и С. Восбург (Kaufmann, 1995; Kaufmann & Vosburg, 1997) про те, що критерій задоволеності рішенням, котрим оперує індивід, значно занижений в позитивному емоційному стані, у зрівнянні з негативним чи нейтральним станом. Позитивні емоції «сигналізують» індивіду про те, що він знаходиться в благополучному стані, тому він у меншому ступені відчуває необхідність докладати когнітивні зусилля. При вирішенні творчої задачі показники швидкості мислення знижуються, тому що, задовольняючись своїми рішеннями, індивід пропонує менше нових ідей. Навпаки, негативна емоція сигналізує індивіду про те, що він знаходиться у проблемній ситуації і необхідно докласти зусиль, щоб повернутися до нейтральної ситуації [2, с. 4-7].

Конопкіним О. А. було помічено, що легка ступінь тривожності суб'єкту може визначати досягнення їм високого рівня регуляції за рахунок ретельності, відповідальності і мобілізації всіх своїх можливостей при виконанні діяльності. Вимогливість до себе і прагнення обов'язково досягти високого рівня результатів дозволяє суб'єкту, реально досягнувши успіху, компенсувати відсутність апріорної впевненості в удачі і є засобом самоствердження і отримання потрібних для нього позитивних переживань [1, с. 46].

Посилаючись на данні ряду вчених, П. В. Симонов вважає, що «для кожної діяльності існує певний оптимум емоційного напруження, при якому ця діяльність виконується найбільш ефективно» [5, с. 123]. Тому, можемо сказати, для того щоб успішно виступити на концерті чи екзамені, виконавцю необхідно бути у стані так званої «оптимальної концертної готовності». Коли емоційне збудження музиканта досягає оптимального рівня, створюються можливості для виникнення особливого стану своєрідної напруги і підйому духовних сил, особливого почуття творчого підйому, всього того, що прийнято називати натхненням.

Передконцертний період, викликає у багатьох музикантів-виконавців різні емоційні стани, як справедливо зазначає С. І. Савшинський: «вони можуть наступити з моменту появи афіші, що сповіщає про майбутній концерт, і триватимуть аж до облачення в концертний костюм і перебування в артистичній концертного залу, і, нарешті, власне конвертування» [4, с. 138].

Існує думка, що передстартове хвилювання спортсменів і сценічне хвилювання артиста мають багато схожого. Спортивні психологи встановили, що передстартові реакції спортсменів проявляються в трьох основних формах – стан «бойова готовність», стан «передстартова лихоманка» та стан «передстартова апатія». Сценічне хвилювання виконавця дуже схоже за своєю природою на ці три стани. Так, почуття творчого підйому під час успішного концертного виступу супроводжується змінами в організмі, характерними для спортсменів у стані «бойова готовність». У такому стані зростає швидкість реакцій, покращується мислення та увага, підвищується рівень стійкості до перешкод. Відчуття тривоги

й занепокоєння, випробувані деякими музикантами під час виходу на сцену, супроводжується змінами в організмі, характерними для «передстартової лихоманки». Поведінка стає метушливою, увага розосереджується, емоційна напруга зростає. Інколи виконавець каже, що у нього зникло бажання творити, що йому все байдуже, така форма хвилювання схожа на стан «передстартової апатії».

В будь-якому разі, щоб успішно впливати на той чи інший емоційний стан, виконавцю необхідно його усвідомити, отже, розпізнати, дати назву, оцінити. Для здійснення цього процесу необхідно задати або актуалізувати відповідні інтерпретативні рамки. В якості таких рамок досліджуваним були запропоновані критерії та показники дослідження особливостей психоемоційного стану, передбачені методикою САН, розробленої В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьевої, В. Б. Шарай і М. П. Мірошніковим.

Назва методики походить від перших букв основних складових стану людини, на діагностику яких був зосереджений даний опитувальник: самопочуття, активність, настрої. Її автори стверджують, що саме ці критерії в повному обсязі можуть ефективно досліджувати стан кожної особистості. Критерій настрою виступає як фактор валентності, що розрізняє приємні та неприємні емоції, а активність як показник рівня активації, котрий відповідає за продуктивну діяльність та її результативність.

В емпіричному дослідженні приймали участь 36 студентів музично-хореографічного відділення, серед яких представників чоловічої статі 9 осіб, жіночої – 27 осіб. Досліджуваним було запропоновано співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі за різних умов: у першому досліді безпосередньо перед виступом, у другому, – через певний проміжок часу після виступу, спираючись на спогади про власні переживання до виступу.

Таблиця 1

Результати дослідження емоційного стану виконавця за методикою САН

Показник	Перед виступом		Після виступу, у спогадах	
	норма	низький	норма	низький
	Кількість виконавців, %			
Самопочуття	39	61	50	50
Активність	11	89	95	5
Настрій	28	72	67	33
Загальний показник	25	75	89	11

За результатами дослідження (див. таблиця 1) виявлено, що перед виступом у оптимальному стані знаходиться лише 25 %, решта – 75 % потерпають від впливу негативного емоційного стану. Негативний стан виявляється в тому що, безпосереднє очікування виконавцем зустрічі з публікою супроводжується неухважністю, швидкою зміною різних за характером переживань, пригніченим або піднесеним настроєм, тривогою, хвилюванням, нав'язливими думками про

провал або успіх і іншими проявами, може виникнути надмірне збудження, нетерпляче бажання виступити, або, навпаки, невпевненість в собі. Негативний емоційний стан демобілізує функціональні можливості виконавця, дезорганізує його, з'являється невпевненість в бездоганності вчиненого тексту, в подоланні технічних труднощів, тощо.

Результати в умовах після виступу, тобто у спогадах, значно різняться. Більшість випробуваних – 89 %, у своїх спогадах про емоційний стан перед виступом характеризували його як позитивний, решта 11 % – оцінювали негативно.

Отже, простежується чітка тенденція: перед виступом більшість досліджуваних за всіма критеріям мають низький рівень емоційного стану, вони можуть відчувати нестабільність, напруженість, розгубленість, апатичність, скутість. Рівень низької активності виконавців дуже схожий на «передстартову апатію» яку ми описували раніше, їхні рухи у такому стані можуть стати незграбними, пропадає координація, виконавець відчуває недомагання і слабкість. Цікавим є те, що у спогадах свого виступу, майже всі виконавці оцінили саме цей критерій найбільш позитивно. За результатами дослідження після концерту, видно що всі показники покращилися. Отже, можна констатувати, що позитивний емоційний досвід, отриманий під час вдалого виступу, може у подальшому інтерпретувати спогади виконавця, і, в даному випадку, дозволяє усвідомлювати особистий досвід емоційних переживань як більш позитивний, позбавлений зайвої напруги.

Емоційні стани, які часто переживають виконавці, можуть закріплюватися й ставати стійким утворенням (К. Ізард, М. Д. Левітов, О. О. Прохоров, Н. Ю. Хрящева та ін.). Тому, при розробці шляхів оптимізації емоційного стану виконавця, потрібно враховувати необхідність активізації інтерпретованого досвіду переживань у період після виступу.

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження ми дійшли висновку про те, що більшість виконавців перед виступом мають негативні показники емоційного стану, страждають від впливу негативних форм сценічного хвилювання, що у свою чергу може істотно вплинути на їх особистість, теперішню та майбутню діяльність. Досить очевидно, що проблема подолання негативного емоційного стану та досягнення оптимальної сценічної готовності, представляє собою постановку наступної проблеми: розробки конкретних прийомів оптимізації емоційного стану артиста, на основі усвідомлення особистого досвіду власного успіху під час виконавської діяльності.

Список використаної літератури

1. Конопкин О. А. Участие эмоций в регуляции активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38-49.
2. Любарт Т. Творчество и креативность. Описание эмоций и влияние их на творческую деятельность / Т. Любарт // Обдарована дитина. – 2010. – № 9. – С. 2-7.

3. Психология человека от рождения до смерти / [под ред. Реана А. А.]. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 620 с.
4. Савшинский С. И. Работа пианиста над музыкальным произведением / С. И. Савшинский. – М.: «Классика – XI век», 2005. – 165 с.
5. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1975. – 173 с.
6. Хоменко З. І. Емоційний стан як основа емоційного самопочуття особистості. Вплив учителя на емоційний стан учнів / З. І. Хоменко. – К.: ред. загальнопед. газет б-к «Шкільного світу», 2012. – 128 с.
7. Эмоциональное состояние // Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psychology_pedagogy.academic.ru/21234/

УДК: 616.89: 316.6: 37.013.77.03

Токарева Н.М., Саенко Н.О.

Соціально-психологічна складова невротичних розладів у підлітковому віці

Анотація. Стаття присвячена аналізу проблеми виявлення невротичних розладів у підлітковому віці. Основним патогенним фактором етіології неврозів визнано психотравмуючий досвід міжособистісних стосунків (конфлікти із однолітками та конфлікти стосунків у сім'ї). Здійснено узагальнення тенденцій виявлення невротичних розладів підлітками.

Ключові слова: психічне здоров'я, невроз, внутрішній конфлікт, підлітковий період, травматизація особистості.

Токарева Н.Н., Саенко Н.А. Социально-психологическая составляющая невротических расстройств в подростковом возрасте

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы невротических расстройств в подростковом возрасте. Основным патогенным фактором этиологии неврозов признан психотравмирующий опыт межличностных отношений (конфликты с ровесниками и конфликты отношений в семье). Осуществлено обобщение тенденций проявления невротических расстройств подростками.

Ключевые слова: психическое здоровье, невроз, внутренний конфликт, подростковый период, травматизация личности.

N.N.Tokareva. N.A.Sayenko. Social-psychological component of neurotic disorders at the age of adolescence.

Summary: This article is dedicated to the problems of neurotic disorders at the age of adolescence. The main pathogenic factor in the aetiology of neuroses is considered to be psychical traumatic experience of interpersonal relationships (conflicts with peers and quarrels in family relations). The generalization of trends of neurotic disorders by teenagers is implemented.