

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКА В АСПЕКТІ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ МИСТЕЦТВ

В даній роботі розглянуто особливості емоційної саморегуляції підлітків у процесі навчання музично-виконавській діяльності в системі позашкільної мистецької освіти і зазначено проблематику сценічного хвилювання, що виникає в учнів на шляху формування професійних та індивідуальних компетенцій, які ведуть до успішного зростання виконавця як емоційно багатого і технічно досконалої особистості майбутнього артиста.

Перехідний період у розвитку людини від дитинства до категорії юнацького віку відносно короткий порівняно з середньою тривалістю життя, але надзвичайно важливий і дуже часто визначає структуру та емоційну домінанту дорослого життя.

Специфіка навчання музикуванню чи вокалу передбачає концертні виступи, які зіштовхують нас з проблемою сценічного хвилювання в учнів, які по-різному долають складнощі емоційного самоконтролю і мають різні рівні оволодіння дієвими навичками, які спрямовані на подолання стану стресу та перетворення його у конструктивне сценічне хвилювання, яке дає життя та неповторне емоційне забарвлення музичному твору, що виконується в момент публічного виступу.

Емоційна компетентність є надважливою якістю особистості, яка прагне реалізувати себе у сфері обраної нею спеціальності. Отже, емоційно компетентна людина, це: психологічно врівноважена, добре організована, з розвиненим почуттям емпатії та вмінням працювати в команді; вона здатна уникати психологічного вигорання та має добре почуття гумору.

Публічні виступи митців прирівнюються до екстремальних умов за емоційною напругою. Музикант виконує одночасно декілька завдань: досягнення максимальної точності та виразності рухів, виконання авторського тексту, і водночас повноцінне, глибоке втілення художніх ідей [2, 6 с].

Аналіз змісту й організації занять студентів у класі естрадного співу дає можливість виявити низку суперечностей: між потенційними вокальними можливостями студентів і недостатністю сформованості вокально-сценічної майстерності; між бажанням студентів реалізовуватися в майбутній професії та рівнем їхньої психологічної готовності до публічного виступу на естраді; між високим рівнем сформованості в студентів вокальних знань і вмінь і недостатнім рівнем обізнаності їх у питаннях психології публічного виступу та володіння сценічною майстерністю.

Підготовка естрадного співака до виступу на сцені пов'язана з роботою всіх його пізнавальних процесів (сприйняття, увага, мислення, пам'ять, творча уява тощо).

Однак не менш важливим є врахування під час вокальної підготовки таких психологічних аспектів, що спрямовані на створення оптимального концертного стану співака (самоналаштування), керування загальним сценічним самопочуттям (на основі знань щодо зовнішніх і внутрішніх проявів сценічного хвилювання), засвоєння знань і прийомів усунення емоційного напруження, володіння навичками швидкої психологічної адаптації, «входження» в сценічний образ і донесення його слухачеві тощо [1, 81 с].

Характер сценічного хвилювання залежить від вікових особливостей

виконавця,- його темпераменту, рівня освіченості й виховання. У маленьких дітей ще не сформовані власні естетичні критерії і структура оцінної діяльності, тому вони зазвичай не відчують сценічного хвилювання.

Протягом навчання в школі мистецтв у юнака спостерігається вже сформований досвід концертних виступів, рівень цілеспрямованості, визначена життєва позиція щодо вибору творчої професії,- саме ці особистісні трансформації створюють підґрунтя для виникнення комплексу сценічних переживань.

Надмірна емоційність підліткового віку обумовлена фізіологічними та психічними процесами, які супроводжують процес дозрівання молодого людини та інколи провокують неоднозначність або незрозумілість поведінки під час психо-емоційного чи інтелектуального навантаження. Але оскільки людина як біосоціальна істота наділена вищими психічними функціями і є складною самокерованою системою, то вона може оволодіти емоційною саморегуляцією,- навчитись розуміти природу емоцій, вміти їх розпізнавати, використовувати їх енергію як «паливо» для успішних, яскравих та емоційно насичених концертних виступів.

Література:

1. Гмиріна С. В. Психологічні аспекти формування вокально-сценічної компетентності майбутніх співаків / С. В. Гмиріна // Науково-фахове видання «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах». - 2020 р., № 69, Т. - С. 80-83. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-2.15>
2. Донцова Е. Н. Розвиток емоційної стійкості та спонтанної саморегуляції учнів / Е. Н. Донцова // Виховання. Особистість. Професія. – 2006. –№ 7 – с. 5–10.
3. Юдіна Н. О., Зінченко О. О. Шляхи підвищення рівня емоційної саморегуляції студентів музичного училища”/ Н. О. Юдіна, О. О. Зінченко // Науковий психологічний журнал «Психологія і особистість». - 2016 р. № 2 (10), Ч. 1. - с. 234 - 243.

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, З. Р. Шайхлісламова