

И. С. Самородова,

Г.И. Островская

К проблеме развития навыков эмоциональной саморегуляции в музыкально-творческой деятельности вокального коллектива

Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер. Оно получило развитие как в зарубежной, так и в отечественной психологии и широко применяется в различных областях науки. В энциклопедии саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) определяется как целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности [1,с.314]. В настоящее время саморегуляция определяется как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом из её уровней.

Это понятие трактуется как осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении, как раскрытие резервных возможностей человека, и, следовательно, развитие творческого потенциала личности. Применение приемов саморегуляции предполагает активное волевое участие и является условием формирования сильной, ответственной личности.

Саморегуляция подразделяется на психический и личностный уровни. Психическая саморегуляция на бессознательном уровне способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности человека, и представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, позволяющего снижать уровень эмоциональной напряженности и, тем самым, повышать работоспособность и степень психологического комфорта.

Эмоциональная саморегуляция, основанная на сознании человека, является частным случаем психической саморегуляции и обеспечивает

эмоциональное регулирование внутренних психических процессов и деятельности человека, а так же коррекцию этой деятельности с учетом актуального эмоционального состояния.

В науке выделяют три уровня эмоциональной саморегуляции личности:

1. *бессознательная эмоциональная саморегуляция*, механизмы которой (отрицание, вытеснение, подавление, изоляция, проекция, регрессия, обесценивание, интеллектуализация, рационализация, сублимация и др.) действуют на уровне подсознания и направлены на устранение или сведение к минимуму отрицательных эмоций (тревоги, угрызений совести);

2. *сознательная волевая эмоциональная саморегуляция*, направленная на достижение комфортного эмоционального состояния с помощью волевого усилия и волевого контроля внешних проявлений эмоциональных переживаний (психомоторных и вегетативных). Механизмы этого уровня являются симптоматическими, и их действия не устраняют причины эмоционального дискомфорта;

3. *сознательная смысловая эмоциональная саморегуляция*, направленная на устранение глубинных причин эмоционального дискомфорта. Для этого необходимо умение четко мыслить и распознавать различные оттенки своих эмоциональных переживаний, осознавать собственные потребности, находить смысл даже в неприятных переживаниях и сложных жизненных обстоятельствах. Такая умственная деятельность человека не так давно исследуется в науке и получила название «эмоциональный интеллект» [2, с. 10] .

Саморегуляция и, в частности, эмоциональная саморегуляция как научная проблема, отчетливо заявлена в отечественной психологической и педагогической литературе. Однако конкретно-поисковая её разработка всё ещё находится на начальных этапах научного осмысления. Известный специалист в области саморегуляции деятельности, доктор психологических наук О.А. Конопкин отмечает, что в основной массе эмпирических исследований «идеи субъектного развития и субъектного бытия человека не

находили достаточно содержательного воплощения, используя в основном как исходные абстрактно-объяснительные моменты исследований» [4, с.6].

В области педагогики становление субъектных качеств личности в условиях социально-культурной деятельности отчетливо обозначено в теоретико-методологических исследованиях Т.Г. Киселевой, Ю.Д. Красильникова, Ю.А. Стрельцова, Е.И. Григорьевой, Н.Н. Ярошенко и др.

Можно предположить, что в процессе социально-культурной деятельности происходят некоторые значимые изменения в структуре эмоциональной саморегуляции личности участников. Анализ современной научной литературы и диссертационных исследований говорит о том, что в последнее время изучение эмоциональной саморегуляции и различных уровней психического отражения (ощущения и восприятия, представлений и речемыслительных процессов, психического состояния и эмоций) является одним из ведущих направлений в исследованиях процесса становления личности. Это направление научного поиска существенно обогащает педагогические представления о процессах становления личности и ее развития в социально-культурном творчестве. Именно принципы активности и развития в экспериментальных исследованиях составляют ядро саморегуляции (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Асмолов, Л.И. Анциферова, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Д.А. Ошанин, В.А. Петровский, Е.В. Шорохова и др.).

Данные исследования внесли существенный вклад в разработку психологических проблем саморегуляции деятельности и функциональных состояний. Нельзя не отметить их направленность на решение частных вопросов: разработку психофизиологических методов саморегуляции эмоциональных состояний в учебной и художественно-творческой деятельности. Усилия отечественных ученых, с одной стороны, сосредоточены на разработке проблем внутренней регуляции или саморегуляции, а с другой - на изучении частных аспектов регуляции

(волевая регуляция, регуляция переживаний, нравственная регуляция, регуляция активности, регуляция отдельных видов деятельности и другие)

Эмоциональная саморегуляция является одним из важнейших механизмов самовоспитания и самосовершенствования юношей и девушек и напрямую связана с ростом их самосознания как личности, непохожей на других. Условиями достижения эмоциональной саморегуляции являются не только экономические преобразования, ведущие к полному удовлетворению материальных запросов. Также способствует самосовершенствованию эмоциональных состояний формирование духовных потребностей человека в активном самодеятельном труде, в музыкально–творческой деятельности. «Музыка, прежде всего, воспитывает музыкальную дисциплину, стремление к совершенству индивидуального и коллективного исполнения, совершенству, которое приносит большое эмоциональное удовлетворение. Второй важный аспект музыкального воспитания – стимулирование умственного развития с помощью науки. Третьим аспектом является *эмоциональное* (курсив И.С) воспитание, без которого нельзя достичь полной зрелости» [3, с.201].

В самодеятельном музыкально-творческом вокальном коллективе, в обстановке взаимопомощи и взаимной поддержки личность получает возможность для максимальной самореализации, подлинного творчества, как внутреннего, так и внешнего, полезного для окружающих. Среди разнообразных видов искусства музыка занимает ведущее место (одно из главных в подростковой и молодежной субкультурах), как высшая форма освоения мира по законам красоты, а музыкальное образование способствует формированию у учащихся эстетического чувства, потребностей, вкуса, ощущения и осознания гармонии в искусстве и жизни. В этой связи невозможно недооценивать привлекательность и эффективность занятий вокалом и хоровым (ансамблевым) пением, эстетическая природа которого создаёт благоприятные предпосылки для комплексного воспитания

подрастающей личности, для регулирования её психоэмоционального состояния.

Социокультурная музыкально-творческая деятельность вокального коллектива в этом ракурсе представляется как особая система личностного развития, в которой юношество не только испытывает серьёзные эмоциональные перегрузки, связанные с освоением вокальной программы, выступлениями перед публикой, но и имеет необходимые ресурсы для преодоления эмоционального дискомфорта и, тем самым, обладает серьёзным воспитательным потенциалом. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует, в свою очередь, личностному становлению и формированию важных качеств поющего - эмоциональная стабильность, голосовые данные, выразительность и т.д. Всё это определяет важную педагогическую цель работы в музыкально-творческом коллективе – формирование личности участников, развитие их эмоционально-волевых и духовно-нравственных качеств.

Важнейшими этапами процесса эмоциональной самоорганизации личности являются:

1. Осознание личностью проблемной ситуации и принятие решения ее оптимизации - формирование знания о том, как должно измениться эмоциональное состояние;

2. Формирование представления о том, какое эмоциональное состояние является наиболее адекватным сложившейся ситуации - осознание социально-приемлемого варианта эмоционального отношения, поиск модели для преодоления нежелательных эмоциональных состояний;

3. Формирование алгоритма деятельности личности в процессе эмоциональной саморегуляции: а) изменение потребности, б) изменение собственной активности, направленной на удовлетворение потребности, в) изменение личностной оценки потребности, г) изменение условий деятельности;

4. Осознание степени достижения личностью удовлетворения от реализации программы исполнительских действий;

5. Осознание личностью того, в какой степени удалось преодолеть рассогласование эмоционального состояния личности и ее потребностей;

6. Принятие решения о продолжении процесса эмоциональной саморегуляции для достижения оптимального соотношения эмоционального состояния личности и ее потребностей.

В процессе эмоциональной саморегуляции объектом выступает то или иное эмоциональное состояние личности, а в качестве системы, обеспечивающей эмоциональную саморегуляцию – совокупность интеллектуальных эмоционально–волевых качеств личности, а также система умений и навыков эмоциональной чувствительности и выразительности. Внешними регуляторами в процессе эмоциональной саморегуляции выступают: меняющаяся внешняя ситуация, оценки и взгляды окружающих, новая информация о событиях, отношениях (авторитеты, идеалы, референтные группы, социальные нормы). Внутренними регуляторами являются установки, цели, направленность личности, её самооценка и уровень притязаний, образ «Я». Формирование внутренних регуляторов происходит в процессе общения и деятельности.

Формирование личностных предпосылок для эффективной эмоциональной саморегуляции является реальной задачей педагогической деятельности, в том числе и в процессе социально–культурного творчества личности в условиях свободного времени. Педагогическая установка на профилактику эмоциональных дисфункций даёт ключ к осмыслению возможных эмоциональных состояний задолго до их появления. Это, в свою очередь, ведёт к формированию соответствующих умений и навыков саморегуляции.

Юношеский возраст (период жизни после отрочества до взрослости, включающий в свои рамки возраст от 15 – 17 лет до 22 – 23 лет) – один из самых спутанных и противоречивых в психологических и педагогических

представлениях и теориях. На него обвално наступают современные идеи государства, новых идеологов и лжепророков. Он выбирает для себя неадаптивную или адаптивную позицию в жизни, при этом считает, что именно избранная им позиция является единственно для него приемлемой и, следовательно, единственно правильной [5, с.282-284].

Преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием сверстников. Одной из самых важных потребностей юношеского возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще и, в частности, от установленных ими правил и порядков[6, с.85]. Юноши и девушки начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую ими с взрослостью, в отношениях со сверстниками стремятся реализовать свою личность, определить свои возможности. Общение ребят во многом обуславливается изменчивостью их настроения, оценка поступков идет более бурно и эмоционально, чем у взрослых, т.к. имеются свои понятия о кодексе чести. Здесь высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушения данного слова, эгоизм, жадность и т.п. Изменчивость настроения ведет к неадекватной реакции.

Главное психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, юноша и девушка заново открывают целый мир новых эмоций, красоту природы, звуки музыки. Они начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния собственного «Я». Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» приводят к эмоциональной напряженности в подростковом и юношеском возрасте.

Роль эмоциональной саморегуляции в жизни юношества становится очевидной, поскольку вся их жизнь – это бесконечное множество форм деятельности, поступков и других видов целенаправленной активности. И поэтому от степени совершенства процессов эмоциональной саморегуляции

зависит успешность, надёжность, продуктивность и конечный исход любого акта активности. Процесс саморегуляции включается в том случае, когда происходит рассогласование между эмоциональным состоянием личности и её потребностями. В юношеском возрасте таковыми выступают:

1. потребность в достижении поставленной цели;
2. потребность в успехе, в признании среди сверстников;
3. потребность выделиться из толпы;
4. потребность в получении удовольствия от деятельности;
5. потребность в преодолении собственных слабостей.

Вопрос о том, в каких *навыках* концентрируется умение личности находить оптимальный саморегулирующийся эмоциональный ответ на изменившиеся условия деятельности и общения, становится актуальным. *Навык* – это доведённое до автоматизма умение решать тот или иной вид задачи; сложившаяся в индивидуальном опыте субъекта система регуляторных процессов, обеспечивающая устойчивое и стандартное выполнение действия. Навыки чаще всего формируются и развиваются путём подражания или выработки условных рефлексов, но также путём проб и ошибок. Психология много внимания уделяет проблеме механизмов развития навыков. В единстве с рядом определённых навыков эмоциональная саморегуляция приобретает характер целостного и завершённого акта. Проанализировав психологическую научную литературу, можно структурировать навыки эмоциональной регуляции по трём типам:

Перцептивные навыки (от лат. *perceptio* – восприятие) представляют собой непосредственное отражения объективной действительности органами чувств. Эти навыки проявляются в умении управлять своим восприятием и организовывать его, а также входить в психологическое состояние партнёра по общению и находить точки соприкосновения. Перцептивные навыки неразрывно связаны с коммуникативными способностями, что позволяет рассматривать их и как собственно процессы, и как качества личности. Развитие перцептивных навыков поможет корректировать собственное

поведение и предугадывать эмоциональный настрой партнёров по общению и гасить по необходимости собственные негативные эмоции.

Экспрессивные навыки (от лат. expression – выражение) рассматривают качественную систему проявления внутреннего состояния во внешнем поведении в единстве моторных, вербальных и визуальных особенностей.

Экспрессивные навыки личности проявляются как:

- специфика речевых высказываний, жестов и пластики поз;
- эмоционально-мимическое сопровождение речевого высказывания;
- особенности речевого тона и её динамических проявлений.

Экспрессия определяется как выразительное поведение человека. Все явления экспрессии подразделяются на физиогномику и выразительные движения. Физиогномикой называют экспрессию лица и фигуры человека. Под выразительными движениями понимаются изменения, охватывающие при эмоциях весь организм. Экспрессивные навыки помогают осуществлять контроль и регуляцию тонуса мимических мышц, фигуры человека и всей системы его выразительных движений. Эмоциональное состояние усугубляет длительное напряжение мимической мускулатуры. Овладев экспрессивными навыками, личность может контролировать и регулировать темп движений и речи. Высокий уровень эмоционального возбуждения наряду с мышечной скованностью сопровождается общим двигательным возбуждением. Это чаще всего выражается в возрастании привычного темпа движений и речи. По своей сути экспрессивные навыки представляют собой навыки самоуправления сферой выражения человека.

Релаксационные навыки (от англ. relaxation – расслабление) представляют собой психическое и эмоциональное состояние, выраженное в мышечном тонусе. Снятию эмоционального возбуждения будет способствовать умение расслаблять мышцы тела, что в конечном итоге приведёт в состояние умиротворения, покоя и уравновешенности.

Развитие перцептивных, экспрессивных и релаксационных навыков эмоциональной саморегуляции необходимо включать в общую стратегию учебно-воспитательной деятельности музыкально-творческого коллектива в социально-культурной сфере, ориентированной на оптимизацию процессов развития эмоциональной сферы юношества. Для реализации этих целей в воспитательной и учебно-педагогической работе музыкально-творческого вокального коллектива учреждений социально-культурного профиля следует акцентировать следующие *направления*:

1. Оптимизация положительных эмоциональных состояний: доминирование чувства удовлетворённости от музыкально-творческой деятельности, творческих находок, создания атмосферы успеха и радости и т.п.

2. Стимулирование участников музыкально-творческой деятельности с помощью одобрения, поддержки, поощрения и др.

3. Преодоление негативных состояний, прежде всего таких, как неуверенность в себе, боязнь публичных выступлений, повышенная тревожность, конфликты, зависть и т.д.

4. Развитие умений владеть собой – понимать своё собственное эмоциональное состояние и его причины, преодоление повышенной вспыльчивости, раздражительности, а также тревожности и напряжённости.

5. Создание педагогических условий для развития умений и навыков, уменьшающих внутренний конфликт и напряжённость, позволяющих контролировать эмоции, потребности и желания.

Ведущими педагогическими *принципами* процесса развития навыков эмоциональной саморегуляции юношества в музыкально-творческой деятельности могут выступать:

1. принцип педагогического воздействия преимущественно на эмоциональную сферу участников коллектива;

2. принцип целесообразного выбора средств, адекватных возрастной и личностной специфике эмоциональных реакций участников коллектива;

3. принцип единства музыкально-творческого и эмоционально-личностного развития участников коллектива.

Экспрессивные способы самовыражения и художественного общения, свойственные вокальному искусству, хоровому пению, и выполняющие информационные, коммуникативные и регулятивные функции, стимулируют развитие способности к эмпатии, увеличивают, направляют и совершенствуют ассоциативные связи. В пении соединены такие мощные средства воздействия на человека, как музыка и слово. С их помощью умелый руководитель воспитывает в подрастающем поколении эмоциональную отзывчивость на прекрасное в жизни.

Любой художественно-творческий коллектив стремится создать такую атмосферу, при которой развивались бы гармонично эмоциональная и чувственная сферы, коллективизм, доброта, уважение и требовательности друг к другу. Учитывая психологические периодизации Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева, ведущей деятельностью в юношеском возрасте признается учебно-профессиональная деятельность, которая определяет дальнейший жизненный путь и выбор профессии. Именно в этот период времени самодеятельному творчеству отводится определенное место в жизнедеятельности человека: для кого-то художественная самодеятельность станет профессиональной деятельностью, а для кого-то - занятия художественно-творческой деятельностью приобретут направленность на досуг.

Рассмотрев специфику процесса эмоциональной саморегуляции юношества в музыкально-творческой деятельности вокального коллектива можно отметить, что она является одним из важнейших механизмов самовоспитания и самосовершенствования юношей и девушек и напрямую связана с ростом их самосознания как личности, непохожей на других и выступает как важнейшее условие социокультурного развития общества. Определив психолого-педагогические особенности эмоциональной саморегуляции юношества, можно отметить, что регуляция эмоционального

состояния представляет собой целостную систему психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью. Умение осознавать и контролировать свои эмоции, снижать интенсивность отрицательных эмоций способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений, что особенно актуально в юношеском возрасте.

В целом, музыкально-творческая деятельность вокального коллектива способствует гармонизации внутреннего мира юношей и девушек на основе развития навыков эмоциональной саморегуляции. Ведь «в той мере, в какой человек является “хозяином” собственных чувств, он может контролировать сознанием свою реакцию на музыку и управлять своим поведением, не давая полной воли инстинктам»[7, с.13].

Список используемой литературы.

1. Акмеологический словарь/Под общей редакцией А. А. Деркача – М.: Издательство РАГС, 2004. – 161 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478, [2] с.
3. Из истории музыкального воспитания: Хрестоматия/Сост. О.А. Апраксина. - М.: Просвещение, 1990.- 207с
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. М., 1995.- № 1.- С. 5 - 12.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 464с.
6. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. М., 1984.- 160 с.
7. Сохор А.Н. Воспитательная роль музыки, Издательство «Музыка», 1975г.- 63с.