

motivation for learning, development of their creative skills. With the help of these technologies, the students will form a stable position of the appropriate attitude to their health.

Conclusions. *Thus, the implementation of all the above approaches to the tasks valeological education is essential to achieve positive results in the recovery of the younger generation towards Ukraine. Also in addition, teachers must have a rich arsenal of forms and methods that can be used in the classroom and extracurricular activities that in turn do this work – make children really think of their health, which is important in the life of every person.*

Prospects *for future research is to analyze how individual technologies of healthy students according to their age, training and teaching materials, practical recommendations for teachers of secondary schools. Questions focus on the implementation of healthy technology, organization of educational process on the health is a major reservoir for technical work, which leads to further creative work.*

Key words: *health, art equipment, color-therapy, outdoor games, kinesi-therapy, fairytales therapy*

УДК 371.134:78(07)

Г. Латіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ОЦІНКА СТАНУ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ В МУЗИКАНТІВ-ПЕДАГОГІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

З метою встановлення проявів стану сценічного хвилювання в музикантів-педагогів на етапі професійної підготовки проведено опитування за анкетною «Суб'єктивна оцінка стану сценічного хвилювання». Стан сценічного хвилювання в музикантів педагогів характеризується «відчуттям хвилювання» ($68,42 \pm 10,66\%$, $p \leq 0,05$, $t=2,44$), підвищенням температури ($21,05 \pm 9,35\%$, $p \leq 0,001$, $t=4,38$), хворобливостю ($21,05 \pm 9,35\%$, $p \leq 0,001$, $t=4,38$) та апатією ($89,47 \pm 7,04\%$, $p \leq 0,001$, $t=7,93$) по завершенню виступу. Визначальними стадіями є тривалий передконцертний і післяконцертний стани. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні закономірностей прояву стану сценічного хвилювання залежно від стажу та виду професійної діяльності.

Ключові слова: *сценічне хвилювання, музиканти-педагоги, хвилювання-підйом, хвилювання-паніка, хвилювання-апатія.*

Постановка проблеми. Праця музично-педагогічних працівників належить до розумової, яка вимагає творчої діяльності, та відповідно до цієї категорії характеризується психоемоційною напругою [2, 27]. Психоемоційна напруга при несприятливих виробничих та соціальних факторів може призводити до невротичних розладів. Невротичні розлади в музично-педагогічних працівників реєструються у $56,7 \pm 3,0\%$, що вимагає пильної уваги щодо їх професійної діяльності. При цьому на особливу увагу заслуговують дискомфортні сценічні стани в музикантів під час публічного виступу, діагностика, прояви та профілактика яких недостатньо вивчені в наукових дослідженнях [1, 13]. Однак, саме такий напрям наукового пошуку мають важливе медичне та соціально-економічне значення.

Підтверджує цей факт загальнодержавна соціальна програма (№178-VII від 4.04.2013 р.), відповідно до якої поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища на 2014–2018 рр. повинно досягатися підвищенням рівня наукових і науково-технічних досліджень стану охорони праці, розв'язання проблем профілактики виробничого травматизму та професійних захворювань, координації науково-технічної діяльності в цій сфері й забезпечення впровадження в практику позитивних результатів такої діяльності.

Аналіз актуальних досліджень. У сучасних умовах конкуренції на ринку праці України спеціалісти відчують постійні інтелектуальні й емоційні навантаження. Тому постає питання актуальності вивчення професійного стресу в професіях типу «людина-людина» [7, 143]. При цьому, для музично-педагогічних працівників психотравмуючими факторами є психоемоційні перевантаження ($92,8 \pm 2,1$ %), соціальна незахищеність ($94,7 \pm 1,8$ %), підвищена відповідальність за виконувану роботу ($90,1 \pm 2,4$ %), незадоволеність умовами праці ($61,8 \pm 3,9$ %), конфліктні ситуації на роботі ($46,1 \pm 4,0$ %) і стресогенні ситуації, пов'язані з концертною діяльністю ($86,8 \pm 2,7$ %) [5, 18].

Серед рейтингу професій за ризиком розвитку нервового стресу вчителі та музиканти мають середні показники серед різних професій (6,1-6,2 %), але за ризиком розвитку психічних розладів музиканти займають друге місце після акторів (8,1 %) [8, 99]. За даними вітчизняних досліджень, музиканти-професіонали мають середній і низький рівень адаптаційного потенціалу зі схильністю до нервово-психічних зривів і напруги [3, 184].

При цьому, невід'ємною складовою професійної діяльності музично-педагогічних працівників є концертний виступ, який супроводжує феномен сценічного хвилювання. Хвилювання – емоційний стан, що виникає в ситуаціях небезпеки, неповної інформації, у відповідальних ситуаціях із невизначеними подіями. На сьогодні науковцями визначено сутність поняття «сценічне хвилювання» (Л. Маккіннон); ознаки, причини й наслідки виявлення сценічного хвилювання (Л. Бочкарев, Ф. Бузоні, І. Гофман, Г. Коган, С. Савшинський, А. Стоянов та ін.); види й різновиди естрадного хвилювання (Л. Баренбойм, Л. Бочкарьов, Г. Коган, Л. Маккіннон, Г. Нейгауз, А. Орентліхерман, Г. Ципін та ін.); сутність і якісні ознаки сценічного хвилювання з погляду онтогенетичного розвитку [1, 116].

Дані дослідження І. О. Осокіної дозволяють до найбільш частих форм «сценічного дискомфорту» віднести реакції сценічної тривоги з короткочасними, минушими симптомами занепокоєння й вегетативних порушень, обмежені часом концертного виступу, і синдром афективних порушень, що клінічно виявляється тривожним або апатичним варіантом [5, 18].

Основними причинами страхів, пов'язаних зі сценою, публічними виступами є недолік знань, умінь і навичок; негативні для даної діяльності

риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні та психологічні стани; внутрішні психологічні процеси тимчасового та стійкого характеру [6, 263].

Таким чином, високий рівень працездатності музикантів-педагогів, залежить від здатності переживати стан сценічного хвилювання на оптимальному рівні, тобто навичок психологічної підготовки до концертного виступу.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка кафедри медико-біологічних основ фізичної культури за темою «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'язберігаючої діяльності освітніх закладів» (номер державної реєстрації 0113U004662).

Мета статті – встановити прояви стану сценічного хвилювання в музикантів-педагогів на етапі професійної підготовки за суб'єктивною оцінкою.

Методи дослідження. Стан сценічного хвилювання оцінено за спеціально розробленою анкетною кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка «Суб'єктивна оцінка стану сценічного хвилювання». Анкета включала 22 питання, що віддзеркалювали прояви стадій сценічного хвилювання. Респондентами були 21 студент факультету мистецтв СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Статистична обробка отриманих даних виконана на персональному комп'ютері з використанням стандартного статистичного пакету STATISTICA 6.0.

Виклад основного матеріалу. У середньому музиканти-педагоги починають набувати навички професії з $8,41 \pm 0,61$ років і під час навчання у ВНЗ вже мають стаж $10,65 \pm 0,58$ років, щодня витрачаючи до $3,16 \pm 0,32$ годин на репетиції, тільки для одного виступу, повторюючи твір до $3,61 \pm 0,47$ разів протягом $57,61 \pm 7,61$ діб.

Відомо п'ять стадій онтогенетичного розвитку сценічного хвилювання, а саме: тривалий передконцертний стан, безпосередній концертний стан, вихід на сцену, стадія початку виконання та післяконцертний стан.

На стадії тривалого передконцертного стану музиканти-педагоги насамперед відчують «хвилювання» ($68,42 \pm 10,66$ % $p \leq 0,05$, $t=2,44$). Віддалення концертного виступу, до 3 місяців, лише у $15,78 \pm 8,37$ % ($p \leq 0,001$, $t=5,78$) призводить до відчуття «безсоння» та у $26,36 \pm$ % ($p \leq 0,001$, $t=10,10$) до «роздратування». Не відбувається суттєвих проявів «зміни настрою» від думки про виступ ($52,63 \pm 11,45$ % , $p \leq$, $t=0,32$) (рис. 1).

Безпосередній концертний стан у музикантів-педагогів не має яскравих проявів. Жодна з ознак другої стадії сценічного хвилювання не перевищує 50 % бар'єр. Так, $36,84 \pm 11,07$ % ($p \leq 0,1$, $t=1,68$) музикантів-педагогів відзначають «слабкість у руках» (рис. 2). На відчуття підвищення температури та хворобливість скаржаться по $21,05 \pm 9,35$ % ($p \leq 0,001$, $t=4,38$) респондентів, відповідно. Такий розподіл позитивних відповідей на

наявність вказаних ознак, може свідчити про достатній рівень психологічної підготовки музикантів-педагогів до концертного виступу.

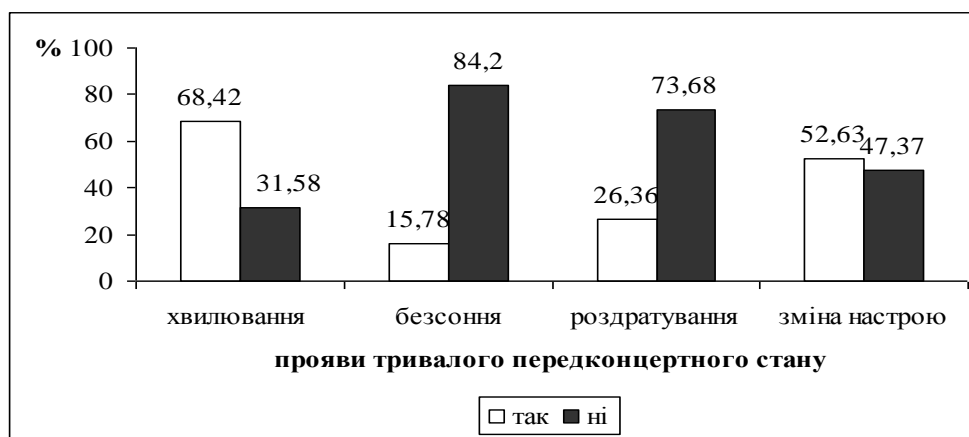


Рис. 1. Розподіл провів тривалого передконцертного стану в музикантів-педагогів

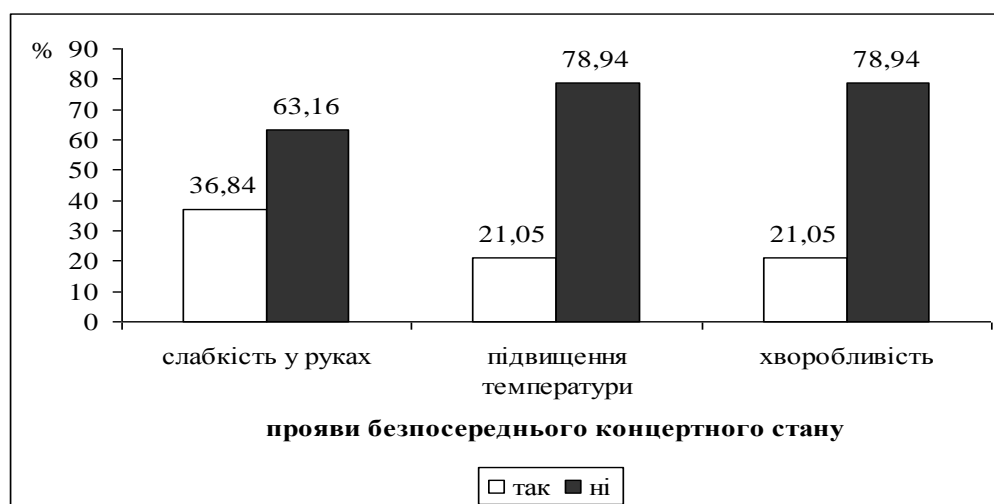


Рис. 2. Розподіл провів безпосереднього концертного стану в музикантів-педагогів

Підтверджує цей висновок аналіз видів безпосереднього концертного стану. Так, найоптимальнішим для успішного концертного виступу є хвилювання-підйом, і його, музиканти-педагоги відчують у $48,30 \pm 10,90$ % випадків. Однак, хвилювання-паніка ($37,93 \pm 10,59$ %) та хвилювання-апатія ($13,79 \pm 7,52$ %), як дезадаптивні передконцертні стани, реєструються також, що потребує додаткової уваги щодо набуття навичок їх подолання.

Стадію початку виконання твору допомагає пережити виконання подумки, що й використовують $78,95 \pm 9,38$ % ($p \leq 0,001$, $t=4,38$) музикантів-виконавців. Також $73,68 \pm 10,10$ % ($p \leq 0,001$, $t=3,32$) з них зазначають досвід невдалих початків твору за свій стаж концертних виступів (рис. 3).

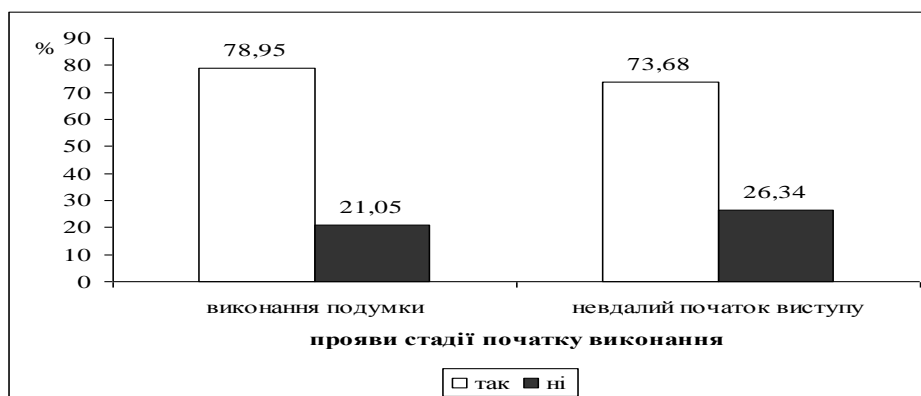


Рис. 3. Розподіл провів стадії початку виконання у музикантів-педагогів

Найважливішим для музикантів є післяконцертний стан як стану усвідомлення наслідків концертного виступу. На жаль, $89,47 \pm 7,04\%$ ($p \leq 0,001$, $t=7,93$) музикантів-педагогів відчувають апатію по завершенні концертного виступу, що свідчить про відчуття байдужості до навколишнього та зникненням зовнішніх емоційних реакцій. Поряд із цим, по завершенню концертного виступу, музиканти-педагоги не відчувають втоми ($73,68 \pm 10,10\%$, $p \leq 0,01$, $t=3,32$) та незадоволення собою ($73,68 \pm 10,10\%$, $p \leq 0,01$, $t=3,32$) (рис. 4).

Відчуття апатії, на жаль, підкріплюється необхідністю обговорення помилок із керівником безпосередньо після виступу ($84,21 \pm 8,37\%$, $p \leq 0,001$, $t=5,78$), що може негативно позначиться в подальшому завершенні твору (рис. 4).

Аналіз можливих причин зовнішнього впливу на виконавців дозволив виділити три групи. Перше місце посідає група організаційних умов концертного виступу ($63,64 \pm 10,50\%$), друге місце – глядацький фактор ($27,28 \pm 9,72\%$) та третє місце – гігієнічні умови ($9,09 \pm 6,27\%$). Такий розподіл причин свідчить про керованість впливу зовнішніх причин психологічного тиску на виконавця, з можливістю усунення організаційних і гігієнічних умов.

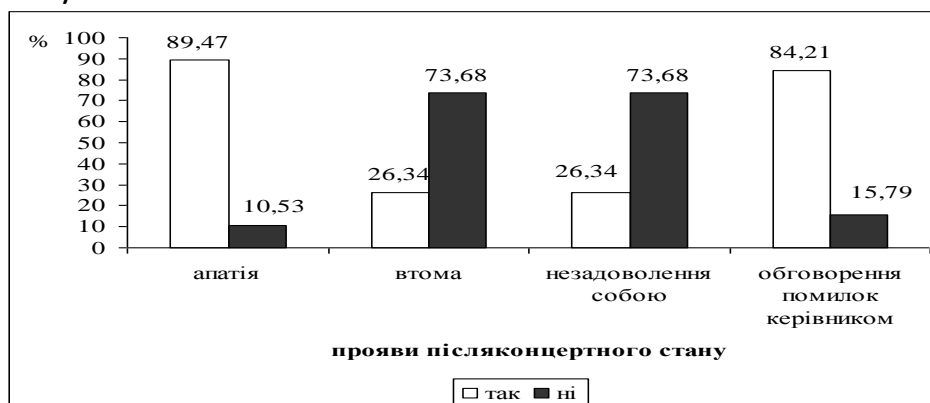


Рис. 4. Розподіл провів післяконцертного стану в музикантів-педагогів

У результаті опитування встановлено використання різних психологічних прийомів музикантами-педагогами для підготовки до концертного виступу. Зокрема, $47,37 \pm 10,90$ % респондентів серед психологічних прийомів обирають контроль дихання, аутотренінг, метод занурення. Для набуття оптимального стану сценічного хвилювання $15,78 \pm 7,96$ % музикантів-педагогів використовують обкатування програми, візуалізація концертного виступу й молитва, як момент повного зосередження. У якості зниження панічних проявів сценічного хвилювання музикант-педагог використовує релаксацію ($10,53 \pm 6,70$ %). Однак, у $21,05 \pm 8,90$ % випадків музиканти-педагоги не використовують у своїй практиці психологічних прийомів під час концертного виступу, що можливе вимагає індивідуального підходу щодо вибору продуктивного способу подолання негативної сторони стану сценічного хвилювання.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Стан сценічного хвилювання в музикантів педагогів характеризується «відчуттям хвилювання» ($68,42 \pm 10,66$ % $p \leq 0,05$, $t=2,44$), підвищенням температури ($21,05 \pm 9,35$ % , $p \leq 0,001$, $t=4,38$), хворобливістю ($21,05 \pm 9,35$ % , $p \leq 0,001$, $t=4,38$) та апатією ($89,47 \pm 7,04$ % , $p \leq 0,001$, $t=7,93$) по завершенню виступу.

2. Результати оцінки проявів стану сценічного хвилювання в музикантів-педагогів на етапі професійної підготовки дозволили встановити провідні стадії, а саме тривалого передконцертного та післяконцертного стану, що потребує використання додаткових методів психологічної та методичної підготовки.

3. Встановлено структуру причин зовнішнього впливу під час концертного виступу: організаційні ($63,64 \pm 10,50$ %), глядацький фактор ($27,28 \pm 9,72$ %), гігієнічні умови ($9,09 \pm 6,27$ %).

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні закономірностей прояву стану сценічного хвилювання залежно від стажу та виду професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак. В. Особливості виявлення сценічного хвилювання у процесі інструментальної підготовки майбутніх учителів музики / В. Гусак // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2012. – № 6 (Ч. 2). – С. 114–122.

2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студ. вищ. навч. закл. / М. С. Корольчук. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

3. Кутепова-Бредун В. Ю. Роль адаптивності у діяльності музикантів-професіоналів / В. Ю. Кутепова-Бредун // Актуальні проблеми психології. – Вип. 15. Частина II. – С. 178–184.

4. Осокіна О. И. Предпосылки формирования невротических расстройств у музыкально-педагогических работников / О.И. Осокіна // Международный медицинский журнал. – 2006. – Т. 12, № 4. – С. 11–14.

5. Осокіна О. І. Медико-психологічна характеристика невротичних розладів у музично-педагогічних працівників : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 19.00.04 : «Медична психологія» / І. О. Осокіна. – Харків, 2008. – 20 с.

6. Саннікова А. О. Уявлення досвідчених виконавців про прояви сценічних бар'єрів / А. О. Саннікова // Наука і освіта. – 2013. – № 7. – С. 259–264.

7. Чернева І. В. Психологічні детермінанти професійного стресу особистості в системі «людина-людина» / І. В. Чернева // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – Випуск 9. – 2012. – С. 143–149.

8. Kopp M. S. Psychosocial determinants of premature health determination in a changing society: The case of Hungary / M. S. Kopp, C. T. Csoboth, J. Rethely // J. Health Psychol. – 2004. – Vol. 9. – P. 99–109.

РЕЗЮМЕ

Латина Г. Оценка состояния сценического волнения у музыкантов-педагогов на этапе профессиональной подготовки.

С целью установить проявления состояния сценического волнения у музыкантов-педагогов на этапе профессиональной подготовки проведен опрос по анкете «Субъективная оценка состояния сценического волнения». Состояние сценического волнения у музыкантов-педагогов характеризуется «чувством волнения» (68,42±10,66 % $p \leq 0,05$, $t=2,44$), повышением температуры (21,05±9,35 %, $p \leq 0,001$, $t=4,38$), болезненностью (21,05±9,35 %, $p \leq 0,001$, $t=4,38$) и апатией (89,47±7,04 %, $p \leq 0,001$, $t=7,93$) по завершению выступления. Определяющими стадиями являются: длительное предконцертное и послеконцертное состояния. Перспективы дальнейших научных исследований заключаются в выявлении закономерностей проявления состояния сценического волнения в зависимости от стажа и вида профессиональной деятельности.

Ключевые слова: сценическое волнение, музыканты педагоги, волнение-подъем, волнение-паника, волнение-апатия.

SUMMARY

Latina G. Evaluation of scenic excitement of musician-teachers at the stage of vocational training.

The work of music teaching staff is related to mental that requires creativity and under this category is characterized by psycho-emotional stress. The high level of efficiency of musician-teachers depends on the ability to experience the state of stage fright at an optimum level that is psychological skills training for a concert performance.

The purpose of the article is to display the state of stage fright of musician-teachers on the stage of training for subjective evaluation.

The state of stage fright is evaluated by a specially designed questionnaire «Subjective assessment of scenic excitement». The questionnaire included 22 questions that reflected the signs of the state of stage fright. The respondents were 21 students of the Faculty of Arts Sumy State Pedagogical University.

The state of stage fright of musician-teachers is characterized by the sense of excitement (68,42 ±10,66 % $p \leq 0,05$, $t = 2,44$), temperature increase (21,05 ±9,35 %, $p \leq 0,001$, $t=4.38$), morbidity (21,05 ±9,35 %, $p \leq 0,001$, $t=4,38$) and apathy (89,47 ±7,04 %, $p \leq 0,001$, $t=7,93$) on completion of performance.

The evaluation results reveal the state of stage fright of musician-teachers during training at the revealed major stages, namely a long and scenic excitement that requires the use of additional methods of psychological and technical preparation.

The established structure causes an external influence during the concert performance: organizational (63,64±10,50%), audience factor (27,28 ±9,72 %), hygiene (9,09 ±6,27 %).

The survey found the use of various psychological techniques of musician-teachers to prepare for the concert performance. Specifically, 47,37 ±10,90 % of respondents chose the psychological techniques of breath control, auto-training method of immersion. To acquire the optimum state of stage fright 15,78 ±7,96 % during the break the musician-teachers use applications, visualization and a prayer in the concert performance as a full time focus. As a manifestation of panic in order to reduce the stage fright the musician-teacher uses relaxation (10,53 ±6,70 %). However, 21,05 ±8,90 % cases in practice the musician-teachers do not use psychological techniques during the concert performance that may require an individual approach to choosing a productive way of overcoming the negative side of the state of stage fright.

A prospect of further scientific studies is to identify the regularities of the state of stage fright depending on the length and type of professional activity.

Key words: *scenic excitement, musician-teachers, the excitement-lift, the excitement-panic, the excitement-apathy.*