

Шпирка Аліна Олегівна,

Інститут мистецтв

Київського університету імені Бориса Грінченка,

б-р І. Шамо, 18/2, м. Київ, 02154,

alinabandura92@gmail.com

ORCID iD 0000-0003-1415-0504

МЕТОДИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВОКАЛІСТА

У статті розглянуто проблему формування емоційної виразності майбутнього вокаліста на заняттях сольного співу як одного з джерел успішного фахового становлення. Визначено специфіку емоційно-оцінного компонента структури емоційної виразності. Для успішної реалізації цього компонента на заняттях сольного співу окреслено комплекс методів, які найбільш вдало впливають на формування емоційної виразності майбутнього вокаліста. Зосереджено увагу на методах емоційної саморегуляції. Схарактеризовано прийоми та вправи психофізичної саморегуляції емоційного стану й розвитку емпатії студентів, які передбачають психотехніку, дихальні вправи, самонавіювання, використання уяви тощо.

Ключові слова: емоційна виразність, емоційна саморегуляція, емпатія, майбутній вокаліст, фахова підготовка.

Шпирка А.О.

Методы эмоциональной саморегуляции в формировании эмоциональной выразительности будущего вокалиста

В статье рассмотрена проблема формирования эмоциональной выразительности будущего вокалиста на занятиях сольного пения как одного из источников успешного профессионального становления. Определена специфика эмоционально-оценочного компонента структуры эмоциональной выразительности. Для успешной реализации данного компонента на занятиях сольного пения обозначен комплекс методов, которые наиболее удачно влияют на формирование эмоциональной выразительности будущего вокалиста. Сосредоточено внимание на методах эмоциональной саморегуляции. Охарактеризованы приемы и упражнения психофизической саморегуляции эмоционального состояния и развития эмпатии студентов, которые предусматривают психотехнику, дыхательные упражнения, самовнушение, использование воображения и прочее.

Ключевые слова: эмоциональная выразительность, эмоциональная саморегуляция, эмпатия, будущий вокалист, профессиональная подготовка.

A. Shpyrka

Methods of emotional self-regulation in shaping emotional expression of a future vocalist

Training of future vocalists in higher education institutions involves the use of new approaches and methods, which is associated with changes in modern society and the image of the future specialist. The future vocalist, as a specialist, not only has knowledge and skills in his profession but also readiness to go beyond his capabilities. He uses interesting techniques, new approaches, looks for the ways to improve his activities every day. During the training of future vocalists at a higher education institution, the foundations of understanding the importance of professional self-improvement are laid.

In the article, the author examines the issue of the formation of emotional expressiveness as one of the sources of successful professional development of a future vocalist at solo singing classes. To achieve this goal, the author conducts a theoretical analysis of previous pedagogical, psychological, methodological and art studies on this subject. It allows to determine the specifics of emotional expressiveness and the relevance of its introduction to the training of future vocalists. The peculiarities of the emotional and evaluative components of the structure of emotional expressiveness are

determined. For the successful implementation of this component into solo singing lessons, a set of methods, most successfully affecting the formation of emotional expressiveness of a future vocalist, is outlined.

In the article, the author focuses on the methods of emotional self-regulation. The author emphasizes the need to control the emotional state of a student during a class, his emotional settings before a concert performance, as well as the creation of a positive atmosphere during work. Methods and exercises of psychophysical self-regulation of emotional state and development of students' empathy are characterized. It includes psychological techniques, breathing exercises, autosuggestion, the use of imagination etc.

Keywords: emotional expressiveness, emotional self-regulation, empathy, future vocalist, professional training.

© Шпурка А.О., 2019

Постановка проблеми. У учасному українському суспільстві відбуваються процеси трансформації та оновлення усталених норм і методів у підготовці фахівців різних галузей. Тому актуальним є питання модернізації процесу підготовки студентів у сфері музичного мистецтва, а в нашому випадку — професійних якостей майбутніх вокалістів у закладах вищої освіти. Потребує теоретичного осмислення та практичної перевірки проблема формування емоційної виразності майбутнього вокаліста. У попередніх дослідженнях нами було уточнено структуру емоційної виразності [16]. Відповідно до отриманих результатів сформулюємо мету нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити комплекс методів, що сприятимуть формуванню емоційно-оцінного компонента структури емоційної виразності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчаючи теоретичні та методичні надбання професійної підготовки вокалістів, ми проаналізували різні дослідження науковців щодо специфічних аспектів навчальної діяльності: фонетичний, фонопедичний, монокультурний тощо (Л. Бочкарьов, Л. Василенко, І. Герсамія, Н. Гребенюк, Л. Дмитрієв, Д. Євтушенко, А. Єгоров, В. Прокоп'єв, Ю. Юцевич та ін.).

У науковій літературі близькими до проблеми формування емоційної виразності є дослідження, пов'язані з артистизмом та емоційною культурою музикантів і вокалістів. У цих наукових розвідках артистизм вокалістів виступає як вміння впливати на слухача завдяки візуалізації художнього задуму твору співаком, а не лише завдяки володінню засобами інтонаційно-співочої виразності (Н. Голубовська, В. Чайка, Цзоу Чанхай).

Однак у зазначених працях залишається поза увагою проблема впливу емоційної сфери

особистості на процес засвоєння та інтерпретації музичного матеріалу. Адже саме від емоційної сфери залежить результативність виконавської діяльності майбутнього вокаліста.

Науковці А. Зарицький та А. Зарицька [9] у своїй праці порушують проблему емоційності вокаліста як основної рушійної сили його професійного становлення. Дотичними до нашого дослідження є роботи Л. Тоцької, Ван Чень, О. Матвеевої, присвячені залученню сучасних методів вдосконалення вокальної підготовки.

Однак поза увагою дослідників залишаються питання впливу емоційної сфери особистості на процес відтворення музичного матеріалу, хоча, на нашу думку, саме від неї залежить результативність діяльності в емоціогенних умовах.

Методологія дослідження. Для досягнення мети нашого дослідження було використано загальнотеоретичні й методологічні положення психології та педагогіки щодо фахового становлення майбутнього вокаліста. Для вивчення наукової бази досліджуваного питання та уточнення поняттєвого апарату застосовано аналітичні методи. На розкриття сутнісних характеристик досліджуваного явища й пошуку розв'язання поставлених завдань були спрямовані систематизація та узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Одним із основних питань формування емоційної виразності майбутнього вокаліста є добір методів, здатних вплинути на формування структури емоційної виразності. Наша стаття має на меті визначити комплекс методів, які сприятимуть формуванню емоційно-оцінного компонента емоційної виразності.

Розглянемо детальніше емоційно-оцінний компонент структури емоційної виразності. Основою цього компонента є саме емоція, якій притаманні прояви емпатії. Емпатія в май-

бутніх вокалістів виявляється у виконавській взаємодії та має розвиватися в кількох напрямках, а саме: у взаємодії з викладачем та публікою і перенесенні на себе емоцій головного героя вокального твору. Емоційно-оцінний компонент має також контролюючу функцію, яка проявляється в оцінці емоційного відгуку глядачів та вмінні концентрувати їхню увагу на власному виступі. На нашу думку, цей компонент буде успішно сформований за умови оволодіння вокалістом засобами емоційної саморегуляції [16, 39].

У музичній педагогіці методи розглядаються як способи взаємопов'язаної діяльності педагога та студента, спрямовані на досягнення мети (Г. Падалка, О. Ростовський, О. Рудницька). Серед дослідників вокальної підготовки найбільш вдале, на нашу думку, визначення методів пропонує Ю. Юцевич: методи — «сукупність систематизованих прийомів і способів керування співацьким навчанням, послідовне засвоєння яких забезпечує формування в учнів відповідної вокальної техніки, здатної гарантувати розвиток комплексу акустичних якостей голосу, витривалості та не втомлюваності голосового апарату» [18, 89].

Для формування емоційно-оцінного компонента структури емоційної виразності ми пропонуємо такі методи.

Методи емоційної саморегуляції. Ю. Саєнко емоційну саморегуляцію розуміє як вміння керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій, доволіно й опосередковано стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, а також володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації [14, 86].

О. Царькова у своїй науковій праці наголошує, що нераціональна нервово-психічна напруга пов'язана з несвідомою напругою мускулатури, а це своєю чергою збільшує нервову навантаження. Велике значення при цьому має вміння свідомо керувати м'язовим тонусом [15, 318].

Отже, аналіз тлумачення поняття емоційної саморегуляції дає змогу стверджувати, що вона полягає у володінні прийомами стабілізації емоцій, але для цього важливо мати внутрішню мотивацію та вміння аналізувати функції конкретних емоцій.

Психофізична саморегуляція як метод передбачає дихальні вправи, психологічні рекомендації та психотехніку, завдяки яким студент може розв'язувати творчі завдання. Для вокального мистецтва є необхідним зняття нервово-м'язової напруги. У цьому може допомогти

використання психологічних установок, слів, що викликають уяву, яка своєю чергою здатна надати відчуття, спогад про розслаблений стан виконавського апарату.

Для зняття емоційної напруги у вокалістів добираємо вправи, які швидко та зручно можна виконати на заняттях сольного співу в рамках обмеженого часу та простору в умовах індивідуального спілкування викладач — студент.

До техніки впливу на емоційний стан у психології належить *вправа «Посмішка Будди»*, яку можна успішно використовувати на заняттях сольного співу. Ця вправа проста у виконанні, але ефективна для створення позитивної емоційної атмосфери на занятті. Необхідно повністю розслабити м'язи обличчя та уявити, що вони стають важкими й наливаються теплом. Відчуйте куточки своїх губ, зосередившись лише на них. Уявіть, що ви посміхаєтесь, але не докладаючи м'язових зусиль. Губи злегка розтягуються в сторони й утворюють ледь помітну посмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується посмішка, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині [11, 45]. Рекомендовано запам'ятати цей емоційний стан, щоб повертатися до нього для створення доброї настрою на занятті або перед виступом. У своєму дослідженні П. Екман виявив, що, роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, ми зазвичай починаємо переживати її. Цей висновок науковець підтвердив у своїх багаторічних дослідженнях [17].

Важливу думку про зняття емоційної напруги висловлює у своєму дослідженні Н. Гонтаренко: «Релаксація — розслаблення із заданою установкою. Тільки з релаксації необхідно починати вводити у співацький процес. Оволодіти прийомами релаксації — значить навчитися чути і слухати себе внутрішньо... для здібності розслабити м'язи, а потім увести їх в актив» [5, 33].

Однією з дієвих вправ для зняття емоційної напруги є *вправа «Розвантаження»*. Тіло розслаблене, ноги на ширині плечей, стаємо на носочки — вдих, проспівуємо звук «я» наче злітає літак (проспівати глісандо по регістрах знизу вгору) та різко опускаємось, стукаючи п'ятками об підлогу — обриваємо звук з видихом. Можна із закритими очима. Подумки розслаблюємось та струшуємо всі негативні емоції з себе (виконуємо 5 разів). Завершивши вправу, зупинитись, відчути внутрішній стан. Хороша вправа для співацького дихання та емоційної регуляції.

Метод дихальних практик. Особливо актуальною для майбутніх вокалістів є техніка емоційної саморегуляції, пов'язана з диханням, адже процес вокальної підготовки заснований на оволодінні співацьким диханням.

Хорошим засобом для нейтралізації нерво-психічного збудження, зняття хвилювання перед виступом та хвилювання на занятті є *вправа «Заспокійливе дихання»*. Вона також є дієвою для формування опори дихання та збільшення об'єму нижньореберного діафрагмального дихання.

Необхідно зробити глибокий вдих через ніс, розширюючи нижні ребра, та затримати дихання на 2–3 секунди. Потім повільно видихаємо зі звуком «с», видих довший, ніж вдих, на 1–2 секунди. Видих постійно збільшуємо. Функція видиху несе позбавлення від напруження чи хвилювання, нормалізує серцебиття, вирівнює емоційний фон [11, 53].

Метод самонавіювання — процес навіювання, адресований самому собі. Самонавіювання — це активна установка, що дає змогу надати уяві форми слів [8, 189]. Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. Для вокалістів цей метод можна застосувати, використовуючи таку вправу: із заплющеними очима промовляти мотивуючий текст, пов'язаний з розв'язанням поставленого завдання. Наприклад, для зняття стресу перед виступом робимо собі вголос такі установки: «Я спокійний та розслаблений! У мене все виходить! Я правильно дихаю та формую звук! Мій виступ буде вдалим і принесе багато задоволення мені та глядачам!» Викладач, своєю чергою, допомагає студенту сформувавши ці установки, пояснює їх необхідність та результативність.

Методи формування емпатії. Емпатія є складним особистісним утворенням, яке виявляється у можливості відчувати емоційний стан іншої людини, уявно ставити себе на її місце для більш глибокого розуміння. Для майбутніх вокалістів навички емпатії слугують ще й інструментом розуміння емоцій головного героя твору та контролю відгуку глядачів на виступ.

Нами розроблено вправи, які будуть найбільш актуальними та результативними для майбутніх вокалістів.

Вправа «Емоції голосу». Вокаліст на занятті сольного співу ознайомлюється з емоційними характеристиками людських голосів через прослуховування зразків вокальних творів. Далі аналізує почуте, визначаючи характер твору, настрій, емоцію вокаліста й, можливо, автора твору чи країну походження та час створення. Таким чином розвивають здатність читати емоційні стани, виражені у звуках голосу, на основі визначення емоцій, закладених у творі (спробувати відчувати, що саме виконавець передає за допомогою власного голосу та за характером звучання музики). Для цього використовуються зразки вокальних творів, написаних зарубіжними композиторами без перекладу.

Вправа «Настрій». Використовуючи цю вправу, студенти навчаються визначати настрій, виражений, наприклад, у поетичному тексті вокального твору, розпізнавати, якими словами чи образами в тексті переданий той чи той емоційний стан. Не слухаючи музичну тканину нового твору, студент спочатку ознайомлюється з літературним текстом і, аналізуючи його, намагається зрозуміти основну емоцію та настрій твору.

Висновки. Емоційна саморегуляція є важливою складовою в процесі формування емоційної виразності майбутнього вокаліста. Однак існує проблема методичного забезпечення використання емоційної саморегуляції під час підготовки майбутніх вокалістів на заняттях сольного співу. Нами було проведено пошук та відбір комплексу методів емоційної саморегуляції, які будуть найбільш зручними та ефективними для застосування в умовах занять сольного співу. У цей комплекс увійшли методи психофізичної саморегуляції, методи дихальних практик, метод самонавіювання, вправи на розвиток емпатії. Саме такий набір методів емоційної саморегуляції, на нашу думку, забезпечить успішне формування емоційно-оцінного компонента емоційної виразності майбутнього вокаліста.

ДЖЕРЕЛА

1. Бочкарев Л.Л. Психологические механизмы музыкального переживания: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ. 1989. 433 с.
2. Василенко Л.М. Взаємодія вокального і методичного компонентів у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя музики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ. 2003. 208 с.
3. Василишина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2000. 20 с.

4. Герсамія І.Е. Проблеми психології творчості певця: дис. ... д-ра мистецтвознавства: 17.00.02, 19.00.01. Тбілісі, 1988. 260 с.
5. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов-н/д: Феникс. 2006. 155 с.
6. Гребенюк Н.Є. Вокально-виконавська творчість: дис. ... д-ра мистецтвознавства: 17.00.03. Київ. 2000. 370 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики: учеб. пособ. Москва: Музыка. 2007. 368 с.
8. Дубровіна І.В. Практична психологія освіти. СПб.: Пітер. 2004. 592 с.
9. Зарицька А.А. Зарицький А.О. Емоційність як основа професійної компетентності майбутнього співака-вокаліста. *Педагогічні науки*. 2016. № 74, т. 3. С. 30–33.
10. Левик С.И. Записки оперного певца. Москва: Искусство. 1962. 711 с.
11. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
12. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва (Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін). Київ: Освіта України. 2008. 274 с.
13. Прокопьев В.Н. Как стать певцом и сделать карьеру. Кн. 2. СПб.: Русская графика. 2001. 176 с.
14. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 83–93.
15. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Психологічні науки*. 2013. С. 316–320.
16. Шпирка А.О. Структурні компоненти емоційної виразності майбутнього вокаліста. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2018. № 3. С. 36–42.
17. Эрман П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2010. 333 с.
18. Юцевич Ю.Є. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу: навч.-метод. посіб. Київ. 1998. 158 с.

REFERENCES

1. Bochkarev, L. L. (1989). Psihologicheskie mekhanizmy muzykalnogo perezhivaniia [Psychological Mechanisms of Musical Experience]. Doctor's thesis, Kiev, 433 (in Ukrainian).
2. Vasylenko, L. M. (2003). Vzaiemodiia vokalnoho i metodychnoho komponentiv u protsesi profesiinoy pidhotovky maibutnoho vchytelia muzyky [Interaction of Vocal and Methodological Components in the Process of Professional Training of Future Music Teacher]. Doctor's thesis, Kyiv, 208 (in Ukrainian).
3. Vasylyshyna, T. V. (2000). Empatiia yak faktor efektyvnosti pedahohichnoho spilkuvannia [Empathy as a Factor in the Effectiveness of Educational Communication]. Doctor's thesis: 19.00.07, Kyiv, 20 p. (in Ukrainian).
4. Gersamiya, I. E. (1988). Problemy psikhologii tvorchestva pevtsa [Problems of Psychology of Singer's Creativity]. Doctor's thesis, Tbilisi, 260 (in Georgian).
5. Gontarenko, N. B. (2006). Solnoie penie: sekrety vokalnogo masterstva [Solo Singing: secrets of vocal mastery]. Rostov-on-Don: Feniks, 155 (in Russian).
6. Hrebenuk, N. Ye. (2000). Vokalno-vykonavska tvorchist [Vocal Performance]. Doctor's thesis, Kyiv, 370 (in Ukrainian).
7. Dmitriev, L. B. (2007). Osnovy vokalnoi metodiki [Basics of Vocal Technique]. Moscow: Muzyka, 368 (in Russian).
8. Dubrovina, I. V. (2004). Praktychna psykhohohiia osvity [Practical Psychology of Education]. St. Petersburg: Piter, 592 (in Ukrainian).
9. Zarytska, A. A. & Zarytskyi, A. O. (2016). Emotsiinist yak osnova profesiinoy kompetentnosti maibutnoho spivaka-vokalista [Emotionality as Basis for the Professional Competence of Future Vocalist]. *Pedahohichni nauky*, 74, 30–33 (in Ukrainian).
10. Levik, S. I. (1962). Zapiski opernogo pevtsa [Notes of an Opera Singer]. Moscow: Iskusstvo, 711 (in Russian).
11. Matiikiv, I. M. (2012). Treninh emotsiinoy kompetentnosti [Training of Emotional Ccompetence]. Kyiv: Pedahohichna dumka, 112 [in Ukrainian].
12. Padalka, H. M. (2008). Pedahohika mystetstva [Art Pedagogy]. Kyiv: Osvita Ukrainy, 274 (in Ukrainian).
13. Prokopev, V. N. (2001). Kak stat pevtsom i sdelat karieru [How to Become a Singer and Make a Career]. St. Petersburg: Russkaia grafika (in Russian).

14. Saienko, Yu. V. (2010). Tekhniki i priemy regulyatsii emotsii [Techniques and Techniques for Regulating Emotions]. *Voprosy psikhologii*, 3, 83–93 (in Russian).
15. Tsarkova, O. V. (2013). Metody emotsiino-voliovoi samorehuliatcii psykholohichnoho stanu studentiv [Methods of Emotional-volitional Self-regulation of Students Psychological State]. *Psykholohichni nauky*, 316–320 (in Ukrainian).
16. Shpyrka, A. O. (2018). Strukturni komponenty emotsiinoi vyraznosti maibutnoho vokalista [Structural Components of Emotional Expressiveness of Future Vocalist]. *Muzychne mystetstvo v osvitolohichnomu diskursi*, 3, 36–42 (in Ukrainian).
17. Ekman, P. (2010). *Psikhologiya emotsii* [Psychology of Emotions]. St. Petersburg: Piter, 333 (in Russian).
18. Yutsevych, Yu. Ye. (1998). *Teoriia i metodyka formuvannia ta rozvytku spivatskoho holosu* [Theory and Technique of Formation and Development of Singing Voice]. Kyiv, 158 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 21.10.2019 р.

Прийнято до друку 25.11.2019 р.