

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР
ОСОБИСТОСТІ В ЗВИЧАЙНИХ
ТА НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ
СУЧАСНОСТІ**

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
19-20 травня 2023 року

Одеса
ФОП Бєлий А.Є
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

П 86

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-56-5

Редакційна колегія

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-56-5

© Університет Ушинського, 2023

4. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Изд-во «Педагогика», 2010. 560 с.

5. Назаренко О. В. Реалізація принципу індивідуального підходу в сучасному навчально-виховному процесі. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2021. № 22. С. 45-48.

6. Корсовецька М., Кукелко В. Адаптація дітей молодшого шкільного віку до навчання в початковій школі. *Психологія молодшого школяра: зб. наук.-метод. пр. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка*; заг. ред. Н. М. Дубравської. Житомир, 2016. С. 253-257.

7. Савчук В., Скарбарчук І. Особливості психологічної готовності дитини до навчання у школі. *Психологія молодшого школяра: зб. наук.-метод. пр. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка*; за заг. ред. Н. М. Дубравської. Житомир, 2016. С. 103-105.

УДК 159.923

ОСОБЛИВОСТІ СЦЕНІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

Саннікова А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри сольного співу, Одеська національна
музична академія імені А. В. Нежданової*

Анотація. У даному повідомленні викладаються результати дослідження джерел виникнення психологічних труднощів, що переживаються виконавцями у зв'язку з сценічною діяльністю. Застосування методу модерації дало можливість визначити уявлення виконавців про професійно важливі якості особистості вокалістів, які охоплюють: музичні й вокальні задатки, загальну культуру, компетентність, професійні знання й техніку; артистичні якості (зовнішні дані, оригінальність, виразність, індивідуальність); уміння працювати з людьми, чути партнера й педагогів; емоційні, інтелектуальні та вольові якості, що необхідні при подоланні перешкод і ухваленні рішення в ситуації невизначеності й професійного ризику; здатність до рефлексії та критичного самоаналізу. Результати дослідження – це сплав теорії й практики, які підкріплені досвідом кожного учасника модераційного процесу й досвідом автора статті.

Ключові слова: емоційність, властивості особистості, сценічна діяльність, емоційна готовність до сценічної діяльності.

Сценічна діяльність представників творчих професій (музикантів, акторів, співаків тощо) – це результат і зміст їх професії. На сцені проявляється й рівень професійної підготовки, й професійні здатності, й емоційна стійкість, вміння володіти ситуацією й собою

тощо. Специфіка професійної діяльності виконавців вимагає від них регулярного знаходження на сцені, що пов'язане з певною психічною напругою. Особливість психічних станів, переживаних акторами, співаками та іншими представниками творчих професій, безсумнівно, обумовлено багатьма чинниками, серед яких, і напружений спосіб життя, і постійна праця, що вимотує, і конкуренція, властива професіям, пов'язаним з публічними виступами й багато чого іншого. Вважається, що сценічна діяльність виконавців тісно пов'язана із ситуацією оцінки з боку інших людей, які можуть підвищити або принизити їхню самооцінку. Це призводить до зростання психічної напруженості, яка спочатку підвищує, а потім поступово знижує стійкість і продуктивність таких психічних процесів, як увага, пам'ять, сприйняття, мислення тощо.

Гленн Вільсон наводить один з істотних джерел стресу, що має чисто фізичну й фізіологічну природу. Наприклад, предметом підвищеного уваги й джерел ризику в інструменталістів є їхні руки, пальці, плечі; у співаків – голос; у танцюристів - підтримка гарної форми, обмеження ваги [стор. 302, Психологія артистичної діяльності].

Усе сказане лише є частиною чинників, що викликають напруженість емоційно-вольової сфери особистості виконавця, обумовлюючи високу ймовірність зривів, стресів, криз тощо, що, у свою чергу, може призводити не тільки до порушень психофізіологічних процесів організму, але й до порушень професійної діяльності. Саме тому, для успішної сценічної діяльності виконавців необхідно своєчасне виявлення джерел, першопричин психологічних труднощів, що виникають на сцені.

У проведеному нами дослідженні встановлено, що однієї із важливих задач виконавців є подолання страхів пов'язаних з виступами, подолання психологічних труднощів, які виникають на сцені. Були виявлено, що найбільшими причинами страхів є: недолік професійних знань, умінь і навичок; певні, негативні для даної діяльності, риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні й психологічні стани - емоційні, інтелектуальні, вольові; особливості емоційних і когнітивних процесів; певні індивідуально-типові особливості темпераменту. Традиційно в психології умовно виділяють зовнішні й внутрішні джерела психологічних труднощів. Крім внутрішніх, психологічних причин, що описані вище, до зовнішніх джерел можна віднести ступінь складності самої ситуації виступу на сцені: репетиція, концерт, спектакль, іспит, конкурс тощо.

Об'єктивно екстремальність ситуації залежить від ступеня її складності (іспит, конкурс). Можна провести аналогію між сценічною діяльністю виконавців, їх станом перед виходом на сцену

й на самій сцені й станом спортсменів перед змаганнями й на змаганнях .

Суб'єктивно екстремальність ситуації залежить від ступеня її значимості для виконавця, від ступеня його відповідальності за результат виступу, що визначає рівень стресогенності. Для емпіричного дослідження джерел виникнення психологічних труднощів у сценічній діяльності виконавців нами проводилося анкетування, що спрямоване на одержання інформації про специфіку професій, зв'язаних зі сценічною діяльністю, про складності, про труднощі, з якими виконавці стикаються у своїй професійній діяльності.

З цією метою було проведено спеціальне анкетування випробуваних-експертів, яких ми обрали серед викладачів і концертмейстерів кафедри сольного співу Одеської державної музичної академії імені А. В. Нежданової. За допомогою анкети було опитано 15 викладачів консерваторії, що мають досвід виступів на сцені й продовжують виступати в цей час. Обстежені відповідали на запитання з погляду їх професії в цілому, тобто і як викладачі, і як музиканти, співаки, і як концертні виконавці, враховуючи всі грані своєї роботи. Отже, серед основних джерел труднощів, які випробовують представники цих творчих професій, виділені наступні:

1. Необхідність завжди під час виступу на сцені виявляти *емоційну готовність* до творчої діяльності; здатність витримати конкуренцію, уміння мобілізувати свої внутрішні резерви; зібратися, під час виступів, незалежно від факторів, що впливають на емоційний стан виконавця (депресія, поганий настрій, своя хвороба, або хвороба когось із близьких, погане самопочуття). Обстежені наводили випадки, коли в родинях оперних співаків, акторів у день спектаклю траплялося яке-небудь лихо, вони одержували погані звістки, переживали психологічну травму. Але однаково, їм доводилося виходити на сцену й відіграти або співати свою роль, яка була наповнена зовсім іншим емоційним змістом.

2. Необхідність урахувувати особливості й функціональний стан, наприклад, голосового апарата. Крім професійних знань і вмінь потрібно мати «чуття», інтуїцію, уяву й здатність запам'ятовувати необхідне для виконання ролі, відчуття (м'язова пам'ять). У кожного вокаліста існують свої індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості голосового апарата (будова щелепи, верхнього нюба, язика, шиї), тому процес навчання вокалізації педагогом і процес співу у вокалістів ведуться «на слух», усе залежить від особистого смаку, таланта й інтелекту викладача й студента-співака. Щось подібне існує й у музикантів-виконавців.

3. Наступна група труднощів пов'язана з вимогами, які професія пред'являє до емоційної сфери особистості виконавця. Усі творчі люди піддаються часто зміні настроїв, сумнівам, поривам тощо. Однак, щоб бути дійсно гарним актором і музикантом, як уважають експерти-викладачі, необхідно мати «емоційну чутливість». На сцені, з одного боку, треба бути вільним від «особистих» емоцій, бути емоційно стійким, зберігати здатність контролювати себе, володіти собою, мати розвинену силою волі й у той же час уміти переживати емоції, пов'язані з роллю, що виконується й з музичним твором.

4. До джерел труднощів випробувані відносять також істотні обмеження у всіх сферах життєдіяльності особистості виконавця, пов'язані з вимогами професії: тверда дисципліна, підтримка гарної форми й міцного здоров'я, режим, здоровіший і тривалий сон, здоровіша нервова система й тому подібне. Крім того, професії такого творчого типу вимагають, з одного боку, нелімітованого й нестабільного графіка робочого дня, з іншого боку – постійної напруги творчого потенціалу особистості. А якщо немо готовності особистості до виконання цих вимог, то виникає хронічна втома, зниження професійної мотивації, емоційне вигорання, що призводять до зниження ефективності професійної діяльності й навіть до професійної непридатності.

5. На думку більшості експертів-викладачів, специфіка їх професії проявляється в тому, що у творчих спеціальностей не існує нічого точного, відсутня «конкретика», оцінки є досить приблизними. У музичній, артистичній діяльності все є «справою смаку», усе переломлюється через суб'єктивне бачення, суб'єктивну уяву й внутрішнє «прослуховування» голосу кожного співака, артиста, музиканта. Немає однозначного розуміння, що є вірним, а що ні. Це може породжувати невпевненість у своїй правоті через специфічну розпливчастість критеріїв успішності (неточності, невизначеності) професійної діяльності, постійні сумніви в тому, що робиш і як робиш. Крім того, почуття відповідальності, страх нашкодити; регулярна боротьба з негативними емоціями, постійне подолання себе, особливо коли довго щось не виходить; уміння знайти підхід до кожної окремої особистості, до кожної унікальної індивідуальності де накопичений досвід може лише перешкодити розкриттю таланта й багато чого іншого, також «підтрисують» джерела психологічних труднощів виконавців.

6. Джерелом труднощів експерти називають і низьку зарплату, і високу конкуренцію, і пов'язану із цим людську заздрість, відсутність, часом, чесності, принциповості (якщо взагалі можна про це говорити) у деяких представників сценічних професій, та «вічні складності закулісного миру», ще властиві театру.

Що стосується недоліків, які хотілося б ліквідувати, то більшість випробуваних, насамперед, говорять про зниження рівня значимості музики й театру для сучасного глядача. За їхніми словами, у цей час публіка дуже змінилася. Суспільство не так цінує класику (музику, оперу), як раніше, причому з кожним роком байдужість до цього жанру наростає. Молода аудиторія, що виросла на популярних і нових напрямках музики, зовсім не підготовлена сприймати класику, у людей інші очікування й розуміння мистецтва. Крім того, багато молодих людей приходять у творчу професію, орієнтуючись лише на блискучий результат, який видний саме на сцені, не маючи уяви про дійсну психологічну, моральну, фізичну, енергетичну ціну успіху, що відбивається на рівні професіоналізму деяких молодих виконавців.

7. І, нарешті, експерти визначили ще одну, досить велику проблему – це відповідність-невідповідність професійно-важливих якостей тим вимогам, які пред'являє сценісна діяльність до особистості виконавця.

Для вивчення уявлень виконавців про професійно важливі риси особистості було проведено другий етап дослідження за допомогою модерації. Модерація – це метод, що використовує групу діяльність, спрямований на вивчення й створення думок про який-небудь феномен. Відомо, що різноманіття проявів особистості професіонала ґрунтується на загальні для всіх, базальних факторах успішності будь-якої професійної діяльності, що охоплює: обсяг і рівень професійних знань, силу й стійкість професійної мотивації, індивідуально-психологічні й професійно важливі властивості особистості. Останньому факторові приділяється менше уваги. Однак саме індивідуально-психологічні властивості особистості вокаліста, актора, музиканта (навіть прекрасно підготовлених в теоретичному й технічному аспектах), які проявляються у найтонших відтінках його виконавської майстерності, здатні не порушуючи ідеї, не тільки передати задум автора, композитора, але й внести в образ неповторне, творче розуміння ролі, твору, його відтворення й трактування.

Наукова психологічна й музикознавча література, особисті замітки композиторів, вокалістів і інших творчих виконавців, свідчать про визнання необхідності глибокого аналізу не тільки музичного твору, техніки його виконання, але й вивчення духовного багатства особистості виконавця.

Аналіз літератури свідчить про існування величезного різноманіття проявів індивідуально-психологічних якостей особистості співака, які групуються й класифікуються за різними критеріями. У нашому дослідженні для пошуку найбільш значимих професійно-важливих якостей особистості вокаліста ми

використовували метод модерації. За допомогою цього методу здійснюється пошук, збір і обробка даних в умовах обмеженої інформації й недовіку часу. Ми використовували даний метод тому, що він дозволяє інтегрувати теоретичні знання й практичний досвід фахівців в області вокалу; здійснити пошук інформації в атмосфері колегіального співробітництва фахівців у цій області; дає можливість зняти протиріччя між розумінням і прийняттям основних понять при мінімальній витраті часу для одержання ключових характеристик особистості вокаліста.

У результаті проведеного дослідження експерти виділили наступні блоки психологічних властивостей особистості вокалістів:

- спеціальні музичні й вокальні задатки й здатності (відповідно природні компоненти й придбані техніки, навички й уміння);
- загальну культуру, компетентність і професійні знання;
- інтелектуальні якості вокалістів (творчий аналіз і синтез теорії й практики, критична переробка вступники інформації й т.п.);
- вольові якості, необхідні при подоланні перешкод і ухваленні рішення в ситуації невизначеності й професійного ризику;
- артистичні якості (зовнішні дані, оригінальність, виразність, індивідуальність і т.д.);
- емоційні властивості (емпатія, інтуїція тощо);
- схильність до взаємодії (уміння працювати з людьми, чути партнера й педагогів);
- здатність до рефлексії, до критичного самоаналізу.

Кожний із блоків поєднує цілий паттерн властивостей особистості вокаліста, які були названі членами модераційної групи.

Висновки:

1. Дослідження спрямоване на пошук основних джерел труднощів, які випробовують представники творчих професій. Емпірично виявлені причини страхів сцени: недолік професійних знань, умінь і навичок; несприятливі фізіологічні й психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); особливості емоційних і когнітивних процесів; певні індивідуально-типові особливості особистості.

3. Для вивчення уявлень виконавців про професійно важливі риси особистості було проведено другий етап дослідження за допомогою модерації (метод, що використовує групову діяльність, спрямований на вивчення й створення думок про певний феномен). У результаті проведеного дослідження індивідуальні уявлення про психологічні якості особистості вокалістів у кожного учасника модераційного процесу розширилися завдяки досвіду їх колег.

Література

1. Гленн Вільсон. *Психологія артистичної діяльності. Таланти і прихильники* / Пер. з англ. А. І. Блейз, 2001. 384 с.

2. Економова Е. К. Сценічне хвилювання виконавця на естраді як один з проявів стресових станів і його корекція. *Наука і освіта. Спецвипуск – 2000: матеріали Міжнародного конгресу «Стреси в повсякденному житті дітей»* (Одеса, 25-29 квітня 2000 р.). 2000. № 1-2. С. 148-150.

3. Саннікова А. О. Уявлення досвідчених виконавців про прояви сценічних бар'єрів. *Наука і освіта*. 2013. № 7/CXVII. С. 232-236.

4. Sannikova A. Searching for Individual Differences in Experiencing Psychological Barriers. *Science and Education*. 2017. № 1/ CLIII. P. 62-66.

УДК 159.923(045)

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ТА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Орищенко О. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Університет Ушинського*

Шевченко П. Р.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. В цьому повідомленні представлено результати кореляційного аналізу між показниками впевненості у собі та адаптивності. Проведене емпіричне дослідження свідчить про наявність статистично значущих позитивних кореляційних взаємозв'язків між показниками впевненості у собі та адаптивності.

Ключові слова: впевненість у собі, адаптація, адаптивність особистості.

Адаптація особистості до умов життя під час війни – це пристосування фізичне, психічне, ментальне, емоційне, мотиваційне, тощо до складних зовнішніх умов, наближених до екстремальних, що продовжуються у часі. Складно представити собі щось більш складне психологічно.

Проблема психологічних особливостей адаптації часто стосується особистісних особливостей, зокрема адаптивності – як визначається з одного боку як низка психічних та фізіологічних якостей особистості що допомагають їй пристосовуватися до середовища та долати складні умови життя, з іншого, адаптивністю називають і процес і результат процесу адаптації, як і адаптованість. При депривації соціальних, когнітивних та інших важливих для