



Рисунок 3 – Распределение показателей оптимизма-пессимизма у мужчин (%)

Заключение. В целом, можно сделать вывод о преобладании в данной группе испытуемых пессимистичных эмоциональных тенденций, что соответствует состоянию людей, имеющих необратимые соматические заболевания и находящихся в условиях социальной депривации.

Значимым является тот факт, что третья часть выборки испытуемых (35,6%), имеет высокие и выше среднего показатели оптимизма. Несомненно, эта цифра является положительным и весомым показателем в общей картине анализа результатов проведенного психодиагностического исследования, учитывая все особенности личности, проживающей в условиях интернатного учреждения.

Список использованной литературы:

1. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87–96.
2. Перова, Е.А. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия / Е.А. Перова, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2009. – №1. – С. 51–57.
3. Сычѳв, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычѳв. – Бийск : БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

Жукова М.А. (Научный руководитель – Совейко Е.И.,
старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Введение. Одним из важных аспектов вокального обучения является психология пения. Установки, которые обучающиеся дают себе сами или получают от педагога, играют большую роль в деле освоения вокальной техники. Однако там, где все вокальные упражнения не приносят никакого результата по некоторым причинам, должна вмешаться именно психология.

Проблемы, возникающие на пути работы с певческим голосом, могут быть самыми разными. К ним относятся физиологические, психологические, а также проблемы, которые связаны с заболеваниями горла. В литературе как наиболее часто встречающиеся описаны следующие проблемы: горловое звучание, зажимы, дефекты тембра, дефекты дикции, сип, форсировка, фальшивая интонация, подражание [1; 2].

Человек, который выбрал профессию музыканта, обычно стремится к самовыражению через исполнительское искусство, и готов преодолевать психологические проблемы, возникающие на пути к его цели. Человеку, который обучается в учреждении профессионально-технического образования, зачастую сложно справиться с психологическими проблемами певческого голоса, так как постижение вокального мастерства для него не является основным направлением деятельности. Эта ситуация обуславливает актуальность проведения данного исследования, целью которого стало выявление психологических проблем певческого голоса у обучающихся профессионально-технического колледжа.

Материал и методы. Для решения поставленных задач был проведен теоретико-методологический анализ, наблюдение в течение 3 месяцев, беседа с обучающимися, статистическое исследование. Математико-статистическая обработка результатов работы проводилась с помощью программного обеспечения MS Excel 2013 и Statistica 10.0 for Windows. в операционной системе Windows 10.0. Анализ данных по математическим критериям считался достоверным при уровне значимости не выше 5% ($p \leq 0,05$). Исследование проводилось на базе вокальной студии «МикроФон» учреждения образования «Витебский государственный профессионально-технический колледж сельскохозяйственного производства». В группу респондентов вошли обучающиеся 15–20 лет в количестве 15 человек.

Результаты и их обсуждение. Благодаря наблюдению за обучающимися при выполнении вокальных упражнений, репетициях, выступлениях были выделены наиболее часто встречающиеся проблемы певческого голоса: зажимы голоса – у 27% обучающихся, боязнь сцены – у 40%, срывы голоса – у 40%, фальшивая интонация – у 20%. У 13% респондентов не было отмечено психологических проблем, влияющих на их вокально-исполнительские данные.

В личной беседе с обучающимися, а также путем наблюдения, были выявлены психологические причины, обуславливающие появление проблем вокально-исполнительского характера. Наиболее часто обучающиеся отмечают у себя следующие проблемы: неуверенность в себе, низкая самооценка – 27%, недостаточная мотивация к совершенствованию певческого голоса – 13%, невротические реакции – 53%, усталость, перенапряжение вследствие высокой загруженности – 13%, высокая личностная тревожность – 40%, плохая память (сложность запоминания текста, боязнь забыть слова песни) – 27%.

Следует отметить, что в 100% случаях зажимы голоса сопровождаются неуверенностью в себе и низкой самооценкой. Обучающийся боится выглядеть на сцене не так, как остальные, не чувствует себя способным выполнить поставленные перед ним задачи. Это приводит к зажатию мышц корпуса и к срывам голоса. Часто причиной зажимов голоса становятся негативные эмоции после неудачного выступления (ошибок исполнения, забывания текста). Они приводят к появлению страха последующего негативного опыта, к боязни сцены.

27% респондентов имеют плохо развитую память. Такие обучающиеся часто забывают текст песен, боятся повторения этого на сцене. Как результат этого, у ребят появляется боязнь сцены, во время выступления они концентрируются на текстовом содержании, это приводит к общему зажиму корпуса. Любой психологический зажим перерастает в мышечный, а затем в голосовой.

Высокая личностная тревожность у обучающихся часто сопровождается неудачной компенсацией в виде вредных привычек (курение), таким образом, влияя на вокально-исполнительские качества непосредственно (курение приводит к нестабильности голосового аппарата) и опосредованно – обуславливая срывы голоса и боязнь сцены. Следует также отметить статистически значимую взаимосвязь между курением и наличием фальшивой интонации ($F(1,11)=5,9231, p<0,05$).

Недостаточная мотивация к совершенствованию исполнительских умений часто сопровождается недостаточным старанием при выполнении вокальных упражнений, непостоянной посещаемостью занятий. Отмечается статистически значимая взаимосвязь недостаточной мотивации и наличием фальшивой интонации ($F(1,9)=13,091, p<0,01$).

Перенапряжение вследствие высокой загруженности в 100% случаев в данном исследовании сопровождается срывами голоса. Эта проблема отмечается у ребят, которые помимо основной учебной деятельности посещают дополнительные занятия и активно участвуют в жизни колледжа. Желание соответствовать «поставленной высоко планке» не позволяет ребятам уделять должное внимание отдыху, что впоследствии может привести к повышению личностной тревожности. Таких обучающихся важно научить планированию времени и отдыха, правильной расстановке приоритетов.

Заключение. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что успех музыкального коллектива не всегда зависит только от профессионализма педагога по вокалу и вокальных данных исполнителей. На состояние певческого голоса также значительное влияние оказывают психологические факторы. Привлечение к работе в вокальном коллективе педагога-психолога учреждения образования, диагностика личностных проблем вокалистов, составление и реализация программ психологической помощи обучающимся не только поспособствует формированию зрелой и психологически здоровой личности, но и позволит решить многие проблемы певческого голоса. Основными его проблемами среди принявших участие в исследовании ребят отмечены срывы и зажимы голоса, фальшивая интонация, боязнь сцены. Позволит справиться с ними работа педагога-психолога с самооценкой обучающихся, неуверенностью в себе, невротическими реакциями, занятия по развитию памяти.

Список использованной литературы:

1. Лучинина, О. Музыкальная психология и педагогика / О. Лучинина. – М, 2013. – С. 49.
2. Лебедева, А.М. Двигательный аспект как средство развития координации и преодоления психологических зажимов в процессе вокального обучения / А.М. Лебедева, А.Н. Жулаева [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2019. – №1. – С. 174-178. – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/239/55325>. – Дата доступа: 27.01.2020