

Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-
педагогический университет»

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК
УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У
МУЗЫКАНТОВ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
профиль «Психология образования»

Екатеринбург 2020

Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный профессионально-
педагогический университет»
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии образования и профессионального
развития

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК
УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У
МУЗЫКАНТОВ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
профиль «Психология образования»

Исполнитель:
студентка группы ЗПСО-501

А. А.
Головизнина

Научный руководитель:
канд.пед.наук, доцент кафедры ППР

С. С. Котова

Нормоконтролер:

А. Е.
Кайгородова

Екатеринбург 2020

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа содержит 180 страниц машинописного текста, 19 таблиц, 18 рисунков, список из 53 использованных источников, 10 приложений на 55 страницах.

Ключевые слова: СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМООЦЕНКА, ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ТРЕВОЖНОСТЬ, АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МЫСЛЕННАЯ ИГРА.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить и теоретически обосновать методы психологической саморегуляции эмоционального состояния в целях преодоления сценического волнения у музыкантов.

Объект исследования: саморегуляция сценического волнения.

Предмет исследования: методы психологической саморегуляции, позволяющие преодолеть сценическое волнение у музыкантов.

Гипотезы исследования:

1. Степень сценического волнения взаимосвязана с особенностями личности музыканта, а именно: типом нервной системы, самооценкой, личностной и ситуативной тревожностью, нервно-психической устойчивостью, волевой саморегуляцией.

2. Степень сценического волнения у музыкантов исполнителей снизится, если навыки саморегуляции

музыкантов-исполнителей будут формироваться по специально разработанной программе.

Экспериментальная часть работы выполнена с применением стандартизированных диагностических методик, а также методов статистической обработки данных (описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1. Теоритические аспекты феномена «сценическое волнение» и методы саморегуляции для его преодоления.....	10
1.1. Понятие «Сценическое волнение»: определение, особенности проявления у музыкантов, факторы возникновения.....	10
1.2. Особенности личности музыканта, влияющие на проявление сценического волнения.....	15
1.3. Методы саморегуляции как условие преодоления сценического волнения музыкантов.....	31
Выводы по главе.....	40
2. Эмпирическое исследование особенностей личности музыкантов, влияющих на проявление сценического волнения.....	43
2.1. Организация и процедура исследования.....	43
2.2. Методы и методики исследования.....	44
2.3. Результаты исследования.....	51
2.3.1. Результаты анкетирования.....	51
2.3.2. Результаты описательной статистики.....	56
2.3.3. Результаты сравнительного анализа.....	66
2.3.4. Результаты корреляционного анализа.....	69
Выводы по главе.....	74
3. Программа «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции».....	77
3.1. Концепция программы.....	77
Выводы по главе.....	114

Заключение.....	115
Список использованных источников.....	118
Приложение А.....	126
Приложение Б.....	129
Приложение В.....	131
Приложение Г.....	133
Приложение Д.....	137
Приложение Е.....	139
Приложение Ж.....	141
Приложение И.....	151
Приложение К.....	159
Приложение Л.....	173

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Концертное выступление является завершающим этапом всей работы исполнителя над музыкальным произведением, а также важнейшей частью профессиональной деятельности музыканта. Его цель – раскрытие художественной сущности исполняемого произведения, глубинной концепции, образов и драматургии и доведение этого до слушателя. В качестве операций, способствующих выполнению этой цели, можно назвать: предконцертную самонастройку музыканта-исполнителя; регуляцию исполнения с учетом акустических особенностей заполненного зала, реакции слушателей на исполнение, собственного психологического состояния в экстремальных условиях; зрелищное оформление выступления.

Выступление на сцене повышает требование ко всем профессионально-важным качествам музыканта, требуя огромной эмоциональной, интеллектуальной и физической отдачи. К тому же, из-за появления на этом этапе новых характеристик деятельности (публичность и итоговость), возникают дополнительные требования к стрессоустойчивости музыканта.

Проблема «сценического волнения», как отмечают многие исследователи, является одной из ключевых в области музыкальной педагогики и психологии, так как умение владеть своим эмоциональным состоянием на эстраде – один из показателей пригодности к исполнительской деятельности.

Сценическое волнение становится серьезной помехой в музыкально-исполнительской деятельности. Многие великие

музыканты сталкиваются с этим явлением: некоторые из них ведут борьбу с эстрадным волнением в течение всей своей профессиональной карьеры, другие – совсем отказываются от публичных выступлений из-за невозможности справиться со своими эмоциями.

До настоящего времени проблема преодоления эстрадного волнения остается малоизученной. Методы саморегуляции эмоционального состояния большинству музыкантов практически неизвестны, так как ни на одной ступени музыкального обучения нет соответствующей дисциплины, данные навыки не приобретаются. Таким образом, можно выделить **противоречие** между признанием важности преодоления сценического волнения у музыкантов и недостаточной разработанностью этого вопроса в специальной литературе.

На основании данного противоречия сформулирована **проблема исследования**, заключающаяся в поиске и теоретическом обосновании эффективных методов преодоления сценического волнения у музыкантов.

Необходимость разрешения выявленного противоречия обусловила выбор **темы исследования**: «Методы психологической саморегуляции как условие преодоления сценического волнения у музыкантов».

Цель выпускной квалификационной работы: выявить и теоретически обосновать методы психологической саморегуляции эмоционального состояния в целях преодоления сценического волнения у музыкантов.

Объект исследования: саморегуляция сценического волнения.

Предмет исследования: методы психологической саморегуляции, позволяющие преодолеть сценическое волнение у музыкантов.

Гипотезы исследования:

1. Степень сценического волнения взаимосвязана с особенностями личности музыканта, а именно: типом нервной системы, самооценкой, личностной и ситуативной тревожностью, нервно-психической устойчивостью, волевой саморегуляцией.

2. Степень сценического волнения у музыкантов исполнителей снизится, если навыки саморегуляции музыкантов-исполнителей будут формироваться по специально разработанной программе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Осуществить теоретический анализ современных представлений отечественных и зарубежных авторов о проблеме сценического волнения у музыкантов-исполнителей и методов его преодоления.

2. Проанализировать факторы и личностные свойства музыкантов-исполнителей, способствующие проявлению отрицательных сторон сценического волнения.

3. Выявить наиболее эффективные методы психологической саморегуляции, позволяющие преодолеть сценическое волнение у музыкантов.

4. Учитывая полученные результаты, разработать программу по снижению степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции.

Теоретико-методологической основой исследования являются: теоретические положения психологии музыкальной деятельности о причинах сценического волнения у музыкантов-исполнителей (Л.Л. Бочкарев, В.И.Петрушин, Г.М. Цыпин, Ю. А. Цагарелли, О. А. Лучинина, Н. Б. Щетинская и др.); работы специалистов в области музыкального воспитания и образования, затрагивающие различные аспекты психологии музыкальной деятельности (А.В. Торопова, А. Л. Готсдинер, В. Ю. Григорьев, Г. М. Коган, Г. Г. Нейгауз, и др.); научные работы, раскрывающие вопросы методов саморегуляции (А.В. Алексеев, И. Г. Шульц, А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова, С. М. Елина и др.).

Методы исследования. Экспериментальная часть работы выполнена с применением следующих методик: Личностный опросник ЕРІ Г. Ю. Айзенка, 1963 г.; Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин); Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва; Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова; Анкета самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей Н. Б. Щетинской (адаптированная). Также применялись методы статистической обработки данных (описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Теоретическая значимость работы состоит в систематизации и расширении имеющихся представлений о

природе сценического волнения музыкантов-исполнителей и методов его преодоления.

Практическая значимость работы состоит в разработке и апробации программы, нацеленной на формирование навыков саморегуляции музыкантов-исполнителей, необходимых для преодоления негативных проявлений сценического волнения.

Исследование проводилось в МБУ ДО «Туринская ДШИ» г. Туринска, а также в МАУ ДО «Детская музыкальная школа» г. Тавда Свердловской области. Апробация материалов исследования осуществлялась в МБУ ДО «Туринская ДШИ» г. Туринска.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Первая глава раскрывает теоретические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у музыкантов, а также методов психологической саморегуляции эмоционального состояния. Вторая глава содержит эмпирическое исследование, включающее описание и анализ первого и второго замеров с помощью методов математической статистики (описательная, сравнительная статистика, корреляционный анализ). В третьей главе представлена программа по снижению степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции.

1. ТЕОРИТЕЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА «СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ» И МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

1.1. Понятие «Сценическое волнение»: определение, особенности проявления у музыкантов, факторы возникновения

Каждому музыканту, от начинающего ученика музыкальной школы до профессионального концертирующего исполнителя, приходится регулярно выступать на сцене перед слушателями. Публичное выступление является итогом, завершающим этапом всей работы над музыкальным произведением, а, следовательно, важнейшей частью профессиональной деятельности исполнителя.

Как отмечает Ю. А. Цагарелли, «...концертное выступление повышает требование ко всем профессионально-важным качествам музыканта, требуя от него гораздо более полной в сравнении с подготовительным этапом эмоциональной, интеллектуальной и физической отдачи» [48, с. 135]. Неудивительно, что многие музыканты испытывают перед публичным выступлением волнение, тревогу или страх.

А. Л. Готсдинер пишет, что одна мысль о предстоящем выступлении способна вызвать бессонницу или же мучительное состояние тревоги, навязчивые мысли, полярную смену настроений. Подобные проявления были названы исследователями «эстрадным» или сценическим волнением [12, с. 128].

Проблема сценического волнения является ключевой в области музыкальной педагогики и психологии. Во многих работах описаны различные проявления и разновидности психоэмоциональных состояний, отражающих данный феномен. Рассмотрим разные точки зрения, касающиеся понимания данной проблемы.

В. И. Петрушин и некоторые другие исследователи трактуют эстрадное волнение как негативное явление [47, С. 34-44].

Г. Г. Нейгауз описывает не только отрицательные, но и положительные проявления эстрадного волнения. К первым он относит «чувство страха, робости, боязни». Ко вторым – «высокое душевное напряжение», которое называет «хорошим, нужным волнением» [34, с. 222-223]. Г. М. Коган также выделяет два возможных проявления сценического волнения: «волнение – подъем», «волнение в образе», «волнение за композитора» и «волнение – панику», «волнение вне образа», «волнение за себя» [22, с. 165].

Л. Маккиннон говорит о следующих видах волнения: *Lampenfieber*, что значит «ламповая лихорадка», и *le trac* – «страх». «Ламповая лихорадка» характеризует возбуждение, которое вместо страха вызывает «...повышенную выносливость и обостренность чувств, дающую исполнителю возможность превзойти самого себя». *Le trac*, являясь синонимом *Lampenfieber*, представляет собой «...противоположное состояние духа, когда страх, нарастая катастрофически, может привести к полному параличу всех творческих сил» [29, с. 123].

В данной работе мы уделим внимание именно отрицательным проявлениям сценического волнения, так как именно эти состояния оказывают негативное влияние на

деятельность музыканта и мешают его профессиональному росту.

Для понимания, что ощущает исполнитель перед выступлением и во время него, мы обратимся к описанию психофизиологических изменений, которые происходят в эти моменты, предложенные В. Ю. Григорьевым: «...в этот период возникает огромное психическое, эмоциональное, физиологическое напряжение, повышаются или, наоборот, падают кровяное давление и температура, учащается сердцебиение, обнаруживается некоторое нарушение кровообращения. Проявляются и другие симптомы функционально неблагоприятного состояния организма». Профессор приводит характеристики этого состояния великих исполнителей: «предынфарктное», словно «операция аппендицита» (Д. Ойстрах), «близкое умиранию» (М. Полякин), «пытка на электрическом стуле», «толпа пугает меня, меня душит ее учащенное дыхание, парализуют любопытные взгляды, я немею перед чужими лицами» (Ф. Шопен) [14, с. 25].

Подобное эстрадное самочувствие становится серьезной помехой в музыкально-исполнительской деятельности. Некоторые превосходные исполнители вынуждены были даже отказаться от публичных выступлений из-за невозможности справиться с повышенным волнением.

Рассмотрим, откуда берется сценическое волнение и что может являться фактором для его возникновения.

Объективные факторы.

1. «Нечистая совесть». Л. Маккиннон в монографии «Игра наизусть» приводит следующие слова знаменитого польского пианиста Игнацы Падеревского: «В течение многих лет моей артистической деятельности я испытывал эти ужасные

страдания перед выступлением, эти муки, которые невозможно описать. Согласно моей теории, ужасное внутреннее волнение, страхи, связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью, – всё это не что иное, как нечистая совесть». [29, с. 124]. Действительно, для уверенного исполнения и хорошего самочувствия на сцене, одним из главных факторов является хорошо подготовленная программа: технически слабые места или недоученность произведения не позволят исполнителю расслабиться и войти в оптимальное концертное состояние. Л. Л. Бочкарев описал очень удачное выражение, предложенное Н. А. Римским-Корсаковым: «эстрадное волнение обратно пропорционально степени подготовки» [7, с. 292].

2. Неизвестность, помехи. Для сцены характерны объективные стрессовые факторы, которые проявляются в любой ситуации неопределённости с элементами реальной или мнимой опасности. Выходя на сцену, исполнитель не может заранее точно знать, что будет. Ситуация может развернуться самым непредсказуемым образом. Выступления протекают в различных условиях: «...акустика зала, особенности инструмента, состав и реакция публики, самочувствие и настроение исполнителя, холод или жара, шумовые помехи на улице – все это влияет на исполнение и требует навыков быстрой реакции на ситуацию, корректировки действий» [27, с. 85].

3. О. Лучинина говорит о таком факторе, как «дефицит времени». Выступление музыканта «разворачивается во времени», исполнитель не может остановиться, чтобы подумать, отдохнуть или вернуться назад [Там же].

4. Отсутствие опыта сценической деятельности. Сценическая деятельность, как и любая другая профессиональная деятельность, требует наличия опыта. По словам В. Ю. Григорьева, «важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений» [14, с. 24].

В таком случае, волнение не успевает уйти, а остается в памяти исполнителя в актуальном виде и возникая вновь, носит более мягкий характер, в дальнейшем исчезая, уступая место успокоению. При значительных перерывах в публичных выступлениях сформировавшийся эстрадный тонус постепенно утрачивается. Д. Ойстрах замечал, что «если играть реже, чем два раза в месяц, никакие нервы не выдержат» [15, с. 98].

Психологические факторы.

1. Гиперответственность, по мнению В. Ю. Григорьева, характеризует повышенную требовательность к себе и своему искусству и сковывает артиста. Чрезмерное осознание ответственности усиливает чувства тревоги и неуверенности [14, с. 22].

2. «Враждебное внушение» и отсутствие веры в себя. Л. Маккиннон считает, что одной из самых распространенных причин волнения является «...внушенная извне мысль о возможном провале» [29, с. 126]. Резкая критика, неуместная шутка могут привести к неуверенности исполнителя в своих силах, а «отсутствие веры в себя – черта, составляющая главный элемент различных явлений, которые содержит в себе эстрадное волнение» [14, с. 23]. В. Н. Мясищев предложил использовать термин «дидактогению» – психогенно возникающие изменения в состоянии ученика, вызванные неосторожными словами или действиями обучающегося.

Примером может быть случай, произошедший с начинающей певицей, которая после выступления на концерте услышала от своего преподавателя только одну фразу «Как ты плохо пела». После этого у студентки пропал голос, который смогли восстановить только с помощью психотерапевта. [7, с. 273]

3. Страх оценки значимых людей. Люди, которые вызывают волнение, являются субъективно значимыми для человека. По мнению О. Лучининой, это могут быть «друзья, родственники, члены комиссии, незнакомые люди, знакомые люди, соученики, профессионалы, дилетанты. Этими «значимыми людьми» могут быть недруги, неприятные люди или, напротив, самые любимые» [28, с. 45].

Итак, проблема сценического волнения является ключевой в области музыкальной педагогики и психологии. Данный феномен исследователи трактуют по-разному: одни придерживаются мнения, что сценическое волнение – отрицательное явление, другие, что волнение может быть не только негативным проявлением, но и «высоким душевным напряжением», характеризующимся повышенной выносливостью и обостренностью чувств, и дающим исполнителю возможность превзойти самого себя. К феноменам, способствующим появлению волнения-страха, относятся «нечистая совесть» исполнителя, неизвестность, «дефицит времени», отсутствие опыта сценической деятельности, гиперответственность, страх оценки значимых людей и «враждебное внушение».

1.2. Особенности личности музыканта, влияющие на проявление сценического волнения

Чаще всего внутренние причины волнения обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности музыканта.

В. И. Петрушин отмечал, что публичное выступление чаще всего «страдает» «у музыкантов, у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение;
- не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;
- отмечается высокая личностная тревожность и как следствие этого – снижение эмоциональной устойчивости;
- не осознаны цели профессионального обучения;
- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены;
- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности» [37, с. 307].

В нашей работе мы уделим внимание психологическим и физиологическим причинам, факторам, влияющим на сценическое самочувствие исполнителей. Опираясь на труды великих музыкантов и психологов, мы выделили следующие особенности личности музыканта, способствующие

проявлению сценического волнения, а именно, его отрицательных сторон.

- тип нервной системы, темперамент. Многие исследователи

[14, 28, 35, 37] сходятся во мнении о том, что устройство, тип нервной системы оказывает большое влияние на самочувствие исполнителя перед публичным выступлением и во время него;

- повышенный уровень тревожности [28, 37, 44];

- неадекватная самооценка [22, 28]. Как недооценка своего дарования может негативно сказываться на выступлениях, формируя неуверенность как черту характера, так и переоценка собственных способностей может привести к нежелательным результатам;

- нервно-психическая неустойчивость. Сценические переживания на физиологическом и психологическом уровнях сходны с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Концертная деятельность исполнителя сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Именно поэтому, мы считаем, что оценка нервно-психической устойчивости играет важную роль в изучении эстрадного волнения;

- отсутствие навыков саморегуляции. Успешная концертная деятельность музыкантов во многом зависит от их умения регулировать свои эмоциональные состояния и поведение как перед выступлением, так и во время него. Именно поэтому отсутствие навыков саморегуляции, неумение войти в оптимальное концертное состояние приводит к снижению музыкально-исполнительской деятельности [53, с. 4].

Разберем более подробно каждый предложенный нами фактор проявления сценического волнения.

1.2.1. Тип нервной системы. Темперамент

Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – «природно-обусловленные, индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека [40, с. 144]». Темперамент закладывается еще до рождения и характеризует человека с точки зрения скорости протекания и интенсивности всех психических процессов (познавательных, эмоциональных, волевых).

Итак, почему исследователи считают, что темперамент может оказать влияние на проявление сценического волнения? В. И. Петрушин считает, что специальность, выбираемая музыкантом, должна соответствовать психодинамическим особенностям его темперамента и характера: «главными моментами в выборе музыкантом той или иной специализации могут оказаться совсем не музыкальные способности, а такие чисто психологические показатели, как уровень нейротизма, интроверсии и экстраверсии, преобладание правополушарного или левополушарного сознания» [37, с. 230]. Более всего автор выделяет способность к накоплению и расходованию психической энергии.

Силу, с которой индивид реагирует на воздействия внешней среды называют реактивностью. Между реактивностью и силой раздражителя существует обратная взаимосвязь: чем ниже реактивность, тем больший по силе стимул необходим, чтобы вызвать реакцию. Поэтому людей

можно разделить на низкорепактивных – дающих слабую реакцию на стимул, и на высокорепактивных – дающих сильную реакцию на тот же стимул.

Для того, чтобы нервная система нормально функционировала, ей необходимо находиться в оптимальном режиме возбуждения.

Именно поэтому, низкорепактивные индивиды будут искать среду, богатую различными стимулами и выбирать виды деятельности, требующие высокой активности. И наоборот, высокорепактивные индивиды, в связи с пониженной потребностью во внешней стимуляции, будут избегать среду, насыщенную разнообразными раздражителями.

В. И. Петрушин предполагает, что «среди концертирующих музыкантов, деятельность которых связана с высокостимулирующими ситуациями публичного выступления, частыми переездами, обилием новых знакомств, будут преобладать низкорепактивные индивиды, испытывающие потребность в сильном возбуждении» [Там же, С. 241].

И. Герсамия [Цит. по: 28, с. 78], например, связывает состояние сценического волнения и сценических неудач с явлением установки, которую исследовал Д.Н. Узнадзе и его последователи. Под установкой здесь понимается готовность, предрасположенность человека действовать (мыслить, чувствовать, воспринимать) заданным образом в тех или иных определённых ситуациях.

Одним из проявлений сценического волнения во время выступления могут быть срывы. Рассматривая ситуации срывов на сцене, Герсамия говорит об установке, «которая ложится в основу ошибочных действий, приводящих к срывам. Фиксируясь в результате нескольких последовательных неудач,

они приводят и далее к постоянным срывам. Повторные выступления певца, в данном случае со срывом, называются фиксирующими, или установочными, а сама установка, возникающая в результате повторений, фиксированной установкой. Фиксированная установка, возникающая в результате ряда срывов, впоследствии не прекращает своего существования, не исчезает полностью. Наоборот, если певец попадает в ту же ситуацию, в нём может возобновиться прежняя установка, которая возникает значительно быстрее, чем это нужно было бы для возникновения новой установки в аналогичных условиях» [Там же].

В данном случае, паническое волнение является следствием переориентации исполнителя, т.е. результатом смены его установки. Музыкант перестает верить в свои возможности, разумно анализировать действительность, становится беспомощным и чувствует обреченность. Так возникает паническая установка, паническая предуготовленность.

Опираясь на исследования В. Г. Норакидзе, И. Герсамия выделяет сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический типы установок – соответственно известным типам темперамента. Приведем данную типологию полностью [Там же, С. 29]:

1. Возбудимость установки при сангвиническом темпераменте. У людей этого типа фиксированная установка имеет среднюю возбудимость, по типу усвоения она стойкая, пластично-динамичная. Фиксированная установка не сопротивляется «воздействующим на неё ситуациям», постепенно угасает, происходит переключение на установку, соответствующую действительности, т.е. личность не остаётся

в плену возникающего импульсивного поведения. Динамичность, пластичность такой установки облегчают личности приспособление к внешней среде, быстрому переключению с одной деятельности на другую.

2. Возбудимость установки при флегматическом темпераменте. У людей этого типа установка вырабатывается с трудом. Флегматик, в отличие от сангвиника, характеризуется низкой возбудимостью установки, но большей её глубиной и устойчивостью. Импульсивная деятельность флегматика возникает замедленно, его эмоциональная сфера трудно возбудима, и для возникновения эмоций необходимы раздражители большой силы. Соответственно, у флегматиков затруднено переключение с одной деятельности на другую.

3. Холерики характеризуются высокой степенью возбудимости. Впечатления легко воздействуют на личность, которая быстро на них реагирует. Переключение на соответствующую новой ситуации деятельность затруднено, личность попадает в плен возникшего у неё импульса. Наряду с этим, характерна «внезапная скачкообразная разгрузка», «внезапная ликвидация обуславливающих поведение сильных переживаний, полное освобождение от длительных, бурных переживаний».

4. При меланхолическом темпераменте «установка полностью овладевает субъектом». Человек не в состоянии переключиться с одного действия на другое, освободиться от влияния прежней установки даже в том случае, когда происшедшее в ситуации изменение настоятельно требует от него иного поведения и иной установки. Личности приходится проявлять особое усилие, чтобы суметь создать в себе готовность, соответствующую изменившейся ситуации.

Импульс однажды возникшей установки может без конца вести за собой личность, что вызывает затруднение в приспособлении к внешней среде, необходимость торможения этих импульсов, внутренние конфликты, возникновение отрицательных эмоций.

О. А. Лучинина, на основе классификации признаков, предложенной

А. Беловым (1971), делает выводы о влиянии характерных особенностей темперамента на музыкальную деятельность человека.

1. Холерик. На сцене чувствует себя уверенно, однако его исполнительская манера может быть излишне жёсткой. Зачастую лучше себя чувствует с «сырой» программой, в то время как может начать волноваться за произведения, которые знает давно и прочно.

2. Сангвиник. По мнению Лучининой, это один из самых «сценических» типажей. Любит сцену и публику, во время выступления чувствует себя уверенно и комфортно. Яркий, артистичный. Однако склонность к переоценке своих способностей нередко приводит к выбору излишне сложных программ, с которыми человек не справляется.

3. Флегматик. На сцене уверен, но зачастую экономит эмоциональные силы. Может начать волноваться, если время назначенного выступления будет внезапно смещено. Самый «надёжный» типаж. Доводит начатое дело до конца, не боится трудностей и рутинной работы.

4. Меланхолик. Люди с данным типом темперамента считаются наиболее «музыкальными» в силу своей природной чувствительности. Но также они наиболее пугливые, не уверенные в себе и зависимые от чужого мнения. Многие

музыканты-меланхолики в силу своей неуверенности, считают, что волнение преодолеть невозможно, а потому смиряются и учатся жить в условиях сценической тревоги, воспринимая её как неизбежную «издержку» профессии.

Итак, можно сделать вывод, что если психодинамические особенности темперамента соответствуют специальности музыканта, то те виды деятельности, которые он выполняет, не принесут ему дискомфорта. Например, низкорепреактивные индивиды, испытывающие потребность в сильном возбуждении, вероятнее всего будут хорошо чувствовать себя в условиях публичного выступления. Также тип темперамента оказывает влияние в общем на музыкальную деятельность человека, и на формирование установок, связанных с проявлением эстрадного волнения.

1.2.2. Самооценка

«Самооценка – это сложный процесс опосредованного познания себя, развёрнутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного «Я», являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности» [20, с. 35].

Изучению самооценки посвящено большое количество научных трудов как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Данный феномен рассматривается учеными в зависимости от подхода, в котором они работают, поэтому мы сталкиваемся с различными определениями самооценки и мнениями о природе ее формирования и развития. В нашей

работе мы будем рассматривать самооценку как «результат познания себя и чувственно окрашенное отношение человека к себе с точки зрения определенной системы ценностей, влияющей на его поведение, результаты деятельности, взаимоотношения с окружающими» [11, с. 10].

Ю. В. Котенко говорит о том, что «основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности». [23, с. 14]. В личностно значимой для субъекта деятельности регулятивные функции самооценки могут значительно повышаться. Успешность деятельности зависит от представлений о своих возможностях не меньше, чем от самих этих способностей.

Данные наблюдения подтверждают слова Галкиной И. А.: «роль самооценки в обеспечении оптимальной саморегуляции деятельности возрастает по мере усложнения деятельности и роста профессионализма. В профессиональной деятельности оказываются важными все основные параметры самооценки: устойчивость, высота самооценки и ее адекватность» [11, с. 10].

В имеющейся литературе мнения об адекватности самооценки неоднозначны. По мнению одних авторов люди способны адекватно оценивать собственные качества и возможности. По мнению И. С. Кона, «самооценка и основанные на них прогнозы, зачастую не уступают по надежности специальным психологическим тестам и в определенных случаях могут служить источником информации о человеке» [Цит. по: 48, с. 178]

Другие авторы более говорят о неадекватности самооценки, указывая аффект неадекватности, связанной с эмоциональным фактором, защитными реакциями личности,

недостаточностью информации об оцениваемых аспектах «Я» и неправильностью ее переработки. [48, с. 177]

Успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с адекватной оценкой результатов профессиональной деятельности. Рассмотрим три основных категории самооценки музыканта, предложенных Г. Цыпиным [49, С. 249-251].

1. Ощущение своей исключительности, неповторимости, превосходства над другими.

2. Болезненная самокритичность – своеобразная обратная сторона первого типа.

3. Относительно спокойное, более или менее уравновешенное отношение к себе. Чувство собственного достоинства как в отношении своего творческого «я», так и своей работы. Это качественно иной, более высокий уровень самосознания, который является результатом самовоспитания.

В процессе профессионального развития у человека бывают периоды, когда его охватывает неуверенность в собственных силах. Г. Цыпин обращает внимание на значение таких периодов. Он считает, что сомнения в себе и результатах своей деятельности нужны, даже где-то необходимы. Они противодействуют потере душевной живости и свежести, стимулируют поиск нового решения. Однако, есть форма сомнения – паническая неуверенность, которая мешает профессиональному росту и развитию. Для музыканта самокритика важна, но в определенное время. На сцене, во время публичного выступления нужна убежденность в своих действиях [Там же]. Таким образом, Г. Цыпин ставит психологическую задачу – уметь «включать» или «отключать» творческие сомнения.

Преодоление сомнений и выстраивание адекватной самооценки – задача любого человека, решившего пойти по пути самореализации и стремящегося к высокому профессионализму [28, с. 67].

На взаимосвязь самооценки и эстрадного волнения указал А. Л. Готсдинер, сказав, что у детей 6–10 лет отсутствуют ярко выраженные признаки волнения, по причине несформированности самосознания и отсутствия понятий престижа и собственной значимости исходя из жизненного опыта. Эстрадное волнение «приносит с собой» переходный возраст, в котором происходит самоутверждение, и где резко возрастают самооценка и чувствительность к оценке личности коллективом [12, с. 138].

Эстрадное волнение для опытного артиста может отягощаться прошлым опытом, который хранит воспоминания о неадекватной реакции публики, не совпавшей с субъективной оценкой исполнителя.

В рамках своего подхода к проблеме сценического волнения Г. М. Коган утверждал, что многие люди искусства увлекаются самодиагностикой, или навязчивым самокопанием по поводу своей талантливости или бездарности. Такие мысли, по его мнению, не только бессмысленны, но и вредны: они травмируют психику, ослабляют волю, расшатывают веру в себя.

Согласно Г. М. Когану, больше всего волнуются именно те люди, которые склонны к подобным «выяснениям отношений» с самим собой, так как эти вопросы, оставаясь в недрах подсознания, бросают свой отблеск на всю их жизнь, в том числе и на их творческую практику. Профессионалом Г. М. Коган называет того, кто, забывая о себе, начинает

оценивать только дело, видя и достоинства, и недостатки сделанного [21, с. 155].

Таким образом, успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с адекватной оценкой результатов профессиональной деятельности. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

1.2.3. Уровень тревожности

Психологи изучают тревогу в рамках нескольких подходов: психоанализа, когнитивной и педагогической психологии. Кратко рассмотрим характеристики этого феномена с позиций разных авторов и направлений.

В исследованиях психоаналитической направленности рассматриваются личностные аспекты тревоги как психического феномена. Особенностью тревоги, по мнению З. Фрейда, К. Гольдштейна и К. Хорни, является ощущение неуверенности и беспомощности перед лицом опасности.

Исследованием тревоги в отечественной психологии занимались

Л.И. Божович, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина, Е.П. Ильина и др. В исследованиях этих авторов этот феномен рассматривается в контексте проблем обучения, выделяются формы и виды учебной, внутригрупповой и межличностной тревоги.

Представители когнитивной психологии (Р. Лазарус, Дж. Эйверилл и др.) исследуют проблему тревоги с позиции восприятия и оценки человеком ситуации, в которой центром тревоги является человек как воспринимающий субъект.

Переживание тревоги в данном случае делает поведение человека негибким и несвободным, так как представляет угрозу способности оценивать последствия [44, с. 9].

Более всего нас интересуют исследования Ч. Спилбергера. Он дифференцировал понятие тревоги как полифакторный феномен, включающий в себя «тревогу-свойство» (личностная тревожность) и «тревогу-состояние» (ситуативная тревожность). «Тревога-состояние» оказывает влияние на успешность деятельности субъекта, именно поэтому имеет большое значение в психологии спорта и музыкальной психологии.

«Личностная тревожность – это склонность человека воспринимать окружающий мир и многочисленные ситуации в нём как угрожающие, опасные. Повышенная личностная тревожность может привести к эмоциональным срывам и даже психосоматическим заболеваниям.

Ситуативная тревожность проявляется как напряжение, нервозность, беспокойство, излишняя суета. Очень высокая ситуативная тревожность может вызвать нарушение внимания, координации, речи [28, с. 56]».

К исследованию ситуативной тревоги в исполнительской деятельности обращались многие ученые: Л.Л. Бочкарев, А.Л. Готсдинер, В.И. Петрушин, Г.М. Цыпин.

Высокий уровень ситуативной тревоги в публичной музыкально-исполнительской деятельности создает условия, при которых становится невозможно или крайне затруднительно выполнение художественных задач, что может привести к уничтожению проделанной подготовительной работы. «Это связано со специфическими характеристиками мышления (ригидность, конвергентность, негибкость и т.д.),

поведения (скованность, преувеличенная активность, вялость и т.д.) и соматическими проявлениями (изменение темпа сердцебиения, кожно-гальванические реакции и т.д.) при переживании ситуативной тревоги» [44, с. 11].

Переживание ситуативной тревоги ощущается музыкантом-исполнителем как сильное напряжение, сопровождающее все периоды публичного выступления от подготовительного до послеконцертного.

«Г. Коган полагает, что ситуативная тревога может трансформироваться в «психическую травму», в результате которой музыканту придется отказаться от публичной исполнительской деятельности» [Цит. по: 44, с. 11]. Также автор обращал внимание на взаимосвязь типа нервной системы музыканта и ситуативной тревожностью.

Г.М. Цыпин, наоборот, утверждал, что модальность ситуативной тревоги в музыкально-исполнительской деятельности зависит не от типологических свойств нервной системы музыканта, а от мотивации деятельности. По мнению исследователя, изменяясь в течение жизни, мотивация влияет на структуру ситуативной тревоги в исполнительской деятельности музыканта [Там же].

Итак, Ч. Спилбергер дифференцировал понятие тревоги как полифакторный феномен, включающий в себя «тревогу-свойство» (личностная тревожность) и «тревогу-состояние» (ситуативная тревожность). Ситуативная тревожность оказывает влияние на успешность деятельности субъекта и поэтому имеет большое значение в музыкальной психологии. Высокий уровень ситуативной тревоги в публичной музыкально-исполнительской деятельности создает условия,

при которых становится невозможно или крайне затруднительно выполнение художественных задач.

1.2.4. Нервно-психическая устойчивость

Концертная деятельность музыкантов сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. В психологии труда считается, что экстремальные условия присутствуют лишь в «опасных» профессиях, где труд связан с серьёзными нагрузками и риском для жизни. Однако сценические переживания музыкантов, на физиологическом и психологическом уровнях, обнаруживают сходство с переживаниями человека в экстремальной ситуации. «Дрожание рук, учащение сердцебиения, нарушение естественного ритма дыхания, перевозбуждение нервной системы, выражающееся в агрессивном состоянии, либо, напротив, в блокировке психических процессов, нарушение восприятия и памяти» [14, с. 27] и др. То есть субъективные переживания человека на сцене приближаются к экстремальным по всем показателям.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что нервно-психическая устойчивость исполнителей в концертной деятельности имеет большое значение. «Под нервно-психологической устойчивостью (НПУ) понимается интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды» [3, с. 5].

А. Н. Бозыкова, Т. В. Пфау дают следующее определение этому феномену: «Нервно-психическая устойчивость – широкое понятие, однако сам термин трактуется, как способность переносить значительные физические и психические нагрузки без существенного снижения работоспособности и нарушения поведения» [4, с 77].

Ю. А. Цагарелли говорил о схожем феномене – психоэмоциональной устойчивости. «Психоэмоциональная устойчивость музыканта-исполнителя – это устойчивость психического состояния в экстремальных и напряженных ситуациях. Она проявляется в способности не повышать психоэмоциональную напряженность в экстремальных ситуациях» [48, с. 154].

Недостаточная психоэмоциональная устойчивость обуславливает низкую психологическую надежность, которая, в свою очередь, может привести к ошибкам и срывам в музыкально-исполнительской деятельности.

Кроме того, низкая психоэмоциональная устойчивость в условиях напряженной работы нередко негативно влияет на здоровье и является причиной психосоматических заболеваний, психических расстройств и т.д.

Показателем психоэмоциональной устойчивости является величина обратно пропорциональная степени повышения психоэмоциональной напряженности под влиянием стрессора.

Таким образом, нервно-психическая устойчивость – способность переносить значительные физические и психические нагрузки без существенного снижения работоспособности и нарушения поведения.

Ю. А. Цагарелли говорил о схожем феномене – психоэмоциональной устойчивости. Недостаточная

психоэмоциональная устойчивость обуславливает низкую психологическую надежность, которая, в свою очередь, может привести к ошибкам и срывам в музыкально-исполнительской деятельности.

1.2.5. Навыки саморегуляции

Саморегуляция (лат. *regularis* – имеющий силу правила, изменяемость, восстанавливаемость, приведение в норму) [5, с. 389.] – метапонятие, использующееся в различных научных дисциплинах для описания живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи и имеющих свойство видоизменять, восстанавливать свою структуру, функции в соответствии с требованиями ситуации [53, с. 14].

В узком смысле слова саморегуляция определяется как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности [5, с. 389]. По нашему мнению, данное определение более всего подходит к области нашей работы, и в дальнейшем мы будем придерживаться именно его.

Почему навыки саморегуляции необходимы исполнителям в публичной деятельности? На важность данной проблематики указывал

К. С. Станиславский: «Публичные выступления обоюдоострый нож. Они могут одинаково принести как пользу, так и вред. Причем, шансы последнего, превышают, и вот по какой причине. Публичные выступления обладают свойством закреплять, фиксировать то, что происходит на сцене и внутри

самого артиста. Всякое действие или переживание, проделанное с творческим или иным волнением, вызываемым присутствием толпы, запечатлевается в эмоциональной памяти сильнее, чем в обычной, репетиционной или в домашней обстановке. Поэтому как ошибки, так и удачи, совершенные на сцене в обстановке спектакля, закрепляются прочнее на публике [45, с. 286].

Профессиональная деятельность музыкантов-исполнителей связана с большой нервно-психической и эмоциональной нагрузкой и носит коммуникативный характер. Исполняя музыкальное произведение, артист эмоционально воздействует средствами искусства на слушателей, и поэтому должен уметь контролировать свои эмоции, если они вызывают повышенное напряжение, снижают качество исполнения и мешают контакту со слушателями.

Развитые навыки саморегуляции помогают исполнителю ощутить вдохновение, свободу во время исполнения, реализовать свой творческий потенциал, раскрыть художественную сущность сочинения, которую композитор воплотил в звуках. Помимо этого, развитые навыки саморегуляции повышают надежность музыканта-исполнителя во время публичного выступления. Ю. А. Цагарелли приводит пример «концертного выступления Паганини, где поочередно лопались струны скрипки. Лишь благодаря прекрасно развитой саморегуляции, отличному владению инструментом, он сумел завершить исполнение программы на одной струне из четырех» [48, с. 178].

Большое внимание проблеме психической саморегуляции музыкантов уделял В. И. Петрушин. В своих работах он описал конкретные методы и методики по психорегуляции,

психокоррекции исполнителей и формированию у них эмоциональной устойчивости. В. И. Петрушин считает, что для удачного выступления на концерте музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние он рассматривает по трем параметрам – физическому, эмоциональному и умственному.

О способах улучшения психоэмоционального состояния личности в музыкальной деятельности писал В. Г. Мозгот. Им была разработана модель самопрограммирования, на основе идей нейролингвистического программирования предложены упражнения для улучшения психоэмоционального самочувствия музыкантов.

А. Н. Павлов рассматривал психологические условия оптимизации подготовки музыкантов-исполнителей к концертной деятельности. Исследования показали, что «оптимальное функциональное состояние музыкантов-исполнителей в условиях концертной деятельности определяется индивидуально-личностным стилем саморегуляции, в основе которого лежат индивидуально-типологические особенности» [35, с. 21].

Щетинская Н. Б. считает, что личностная саморегуляция предполагает активное волевое участие субъекта и предлагает следующие методы волевой саморегуляции музыканта: концентрация внимания на музыкальном произведении, самоконтроль за своими действиями, эмоциями и состоянием [53, с. 50].

Л. Л. Бочкарев также отмечает, что одним из главных условий создания продуктивного творческого состояния музыканта является интеллектуально-волевое сосредоточение на предмете деятельности [6, С. 68–79].

По мнению многих известных музыкантов (Г. Нейгауз, Г. Гинзбург и др.) занятия музыкально-исполнительской деятельностью становятся бесперспективными, если у артиста отсутствует воля. В. И. Петрушин также писал, что «большинство выдающихся деятелей науки и искусства, внесших вклад в общественный прогресс, обладали, как правило, твердой и непреклонной волей» [37, с. 284]. Можно сделать вывод, что волевая саморегуляция играет большую роль в процессе публичного выступления музыканта.

Е. П. Ильин считает, что волевая регуляция проявляется через волевые состояния, или оптимальные внутренние условия личности, способствующие преодолению возникших трудностей [19, с. 179]. Одним из таких условий является состояние мобилизационной готовности. Это устойчивое состояние, которое может длиться от пары часов до нескольких дней, и отражающее готовность бороться с любыми трудностями в предстоящей деятельности. Данное состояние отражает умение музыканта мобилизовать все свои силы и способности, суметь настроиться, сосредоточиться, для обеспечения наилучшего результата в музыкально-исполнительской деятельности.

Итак, навыки саморегуляции необходимы музыкантам для улучшения самочувствия перед и во время сценического выступления, так как публичные выступления обладают свойством закреплять, фиксировать то, что происходит на сцене и внутри самого артиста. Развитые навыки саморегуляции помогают исполнителю ощутить вдохновение, свободу во время исполнения, реализовать свой творческий потенциал, раскрыть художественную сущность сочинения, которую композитор воплотил в звуках. Помимо этого,

развитые навыки саморегуляции повышают надежность музыканта-исполнителя во время публичного выступления.

1.3. Методы саморегуляции как условие преодоления сценического волнения музыкантов

Как говорилось выше, под саморегуляцией мы понимаем произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности.

Практически все методики саморегуляции посвящены основной задаче – снижению психофизиологической напряженности, выраженных стрессовых реакций и предотвращению их нежелательных последствий. Решение этой задачи достигается с помощью обучения самостоятельному вхождению в состояние «релаксации» и «достижения на его основе различных степеней аутогенного погружения, при переживании которых создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций» [39, с. 270].

Многие музыканты и ученые (В. И. Петрушин, Ю. А. Цагарелли, Г. М. Цыпин, О. Лучинина, А. Н. Павлов, В. Ю. Григорьев, Г. М. Коган, Л. Л. Бочкарев и др.) говорили о необходимости владения навыками саморегуляции для успешной исполнительской деятельности. Причинами этого утверждения являлись результаты, которые становятся возможными при применении соответствующих методов.

Использование методик саморегуляции позволяет оптимизировать способ достижения поставленной перед субъектом цели. Улучшается эффективность деятельности, снижается «внутренняя стоимость» затрачиваемых на выполнение деятельности усилий, оптимизируются затраты внутренних ресурсов. Помимо этого, в процессе освоения методик саморегуляции формируются следующие личностные качества: эмоциональная устойчивость, выносливость, целеустремленность. В дальнейшем, сформированные качества обеспечивают выработку адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний [39, с. 272].

В настоящее время существует достаточно большое количество методик саморегуляции, направленных на обучение умению самостоятельно достигать состояний отдыха и покоя, и через это – повышения возможностей реализации психофизиологических резервов человека, в том числе и в экстремальных ситуациях.

К ним относятся техника прогрессирующей (активной) и пассивной нервно-мышечной релаксации, метод аутогенной тренировки (АТ), различные приемы самовнушения и самогипноза, идеомоторная тренировка и т. д.

Е. К. Агеенкова классифицирует способы саморегуляции, основываясь на подходе Ф. Перлза, выделившего во внутренней картине мира человека три зоны осознания: внешнюю, внутреннюю и среднюю. По ее мнению, умение применять методы психической саморегуляции связано с «выделением и точным восприятием тех объектов во внутреннем психическом пространстве человека, на которые будет направлено их корректирующее действие» [1, с. 4].

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, Е. К. Агеенкова рассматривает:

1. Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания).

2. Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания).

3. Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

Полную классификацию психотехник, ориентированных на саморегуляцию эмоциональных состояний можно увидеть на рис. 1, на котором графически изображены все направления, предложенные Е. К. Агеенковой.

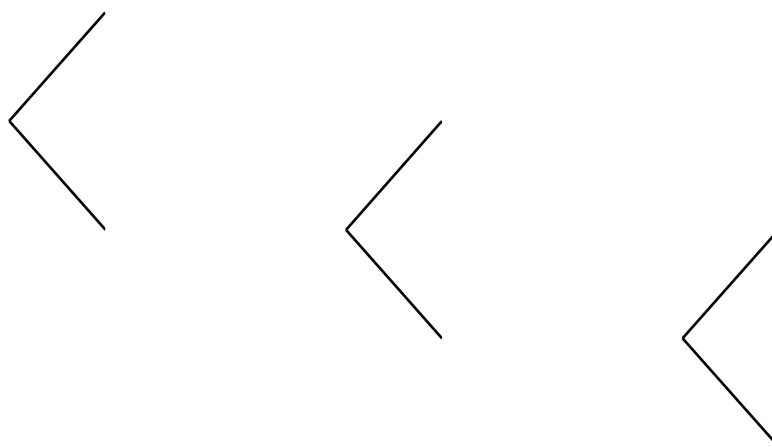


Рисунок 1. Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний личности по Е. К. Агеенковой

Мы рассмотрим методы саморегуляции, получившие наибольшую известность и широкое практическое применение – «прогрессирующую» и пассивную нервно-мышечную

релаксацию Э. Джекобсона и методику аутогенной тренировки. Также нас интересуют методы идеомоторной тренировки, используемые в профессиональном спорте и пригодные, с учетом их адаптации, для саморегуляции музыкантов в исполнительской деятельности.

1. *Техника «прогрессирующей» или активной нервно-мышечной релаксации.* Данная техника была разработана Эдмундом Джекобсоном в 1920 г. и до сегодняшнего дня считается одной из наиболее эффективных. На основе именно этой методики в дальнейшем начали разрабатывать приемы саморегуляции, направленные на формирование состояния релаксации. «Э. Джекобсон установил прямую зависимость между повышенным тонусом поперечно-полосатой мускулатуры (и, как следствие, вегетативно-сосудистыми сдвигами) и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Для устранения этого избыточного напряжения и связанных с ним неприятных ощущений он предложил использовать следующее физиологическое явление: любое сокращение скелетной мышцы состоит из латентного периода, во время которого развивается потенциал действия, фазы укорочения и фазы расслабления. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы» [39, с. 272]. Для максимального напряжения разных мышц автором было разработано около 200 упражнений, в дальнейшем объединенных в 16 подгрупп по основным мышечным группам, требующих напряжения в определенной последовательности.

Процесс обучения по технике активно-мышечной релаксации включает три основные стадии:

- выработка навыков произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя;
- объединение их в целостные комплексы и обеспечение расслабления либо всего тела, либо отдельных его участков;
- усвоение «навыка отдыха», позволяющего произвольно вызывать расслабление, когда необходимо быстро снять перенапряжение или уменьшить степень острых аффективных переживаний.

Использование данной методики эффективно при расстройствах пограничного уровня и психосоматических расстройствах. Также ее можно использовать в профилактических целях как «психогигиеническое средство» [Там же, С. 274].

2. *Пассивный вариант нервно-мышечной релаксации* также был разработан Э. Джекобсоном. Метод основан на концентрации внимания на ощущении холода в носу при вдохе и тепла при выдохе, а также мысленном переносе этих ощущений на другие участки тела.

Преимуществами пассивной нервно -мышечной релаксации являются:

- отсутствие ограничений, связанных с возможными физическими расстройствами;
- возможность занятия пассивной релаксацией, без привлечения к себе внимания и помех для окружающих;
- более быстрое освоение техники.

Пассивная нервно-мышечная релаксация может способствовать появлению отвлекающих мыслей, что наносит ограничение на применение ее у людей с выраженной тревогой и является ее основным недостатком [Там же, С. 275].

3. Аутогенная тренировка в буквальном смысле означает «самовоспитание с помощью специальных упражнений» [52, с. 9]. Ее основателем считается И. Г. Шульц, а создание датируют 1932 г. Аутогенная тренировка возникла на основе «старых и надежных врачебных методик гипноза (частичного сна)» [Там же]. В этом состоянии внушения особенно действенны, так как способность к критическому оцениваю реальности снижается.

Находясь в гипнозе, человек замечает некоторые изменения в теле: характерные ощущения тепла, покоя и тяжести. Последнее возникает в случае расслабления скелетных мышц, а ощущение тепла – если сосуды расширяются и приток крови по ним увеличивается. По мнению И. Г. Шульца, основой переключения в гипнозе является расслабление организма, особенно мускулатуры и кровеносных сосудов. Это достигается путем соответствующей тренировки концентрации внимания [Там же, С. 10].

«Механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах» [39, с. 275]. Формулы самовнушения опосредованно отражают сложные комплексы чувственных представлений: чувства мышечного напряжения, органических ощущений, эмоционально окрашенных образов и т. д.

Аутогенная тренировка дает возможность самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма и достигнуть без постороннего вмешательства благотворного, близкого. Преимуществами аутогенной тренировки являются укрепление здоровья, повышение работоспособности,

тренировка самообладания, отдыху, улучшение самочувствия и т. д [52, с. 11].

Г. Цыпин говорил о пользе аутотренинга для музыкантов: «в тяжёлые минуты, когда волны разочарования, тоски и безверия захлёстывают с головой, не оставляя никакого просвета, человек психологически просвещённый и грамотный попробует погрузиться в то особое состояние, которое в обиходе именуется «нирваной»: полное телесное расслабление, чувство отрешённости (голова «приятно пустая», как говорит М. Бурно), ощущение тепла в руках и ногах и успокаивающее, убаюкивающее дыхание...» [50, с. 151] Автор считает, что владея навыками аутогенной тренировки, можно использовать различные психофизические приёмы и способы защиты против «внутреннего врага» – сценического волнения, не входя с ним, в прямое и непосредственное соприкосновение.

В. И. Петрушин разработал специальные упражнения для музыкантов на основе аутогенной тренировки. На первом этапе таких занятий проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концерта и самого выступления [37, с. 294].

4. Идеомоторная тренировка.

«Идея» – с греческого переводится как мышление, мысленный прообраз какого-либо действия, представление, идея, то есть то, что относится к психическим процессам, к деятельности головного мозга [2, с. 7].

«Процессы, которые в виде мысленных представлений движений, или, говоря другими словами, в виде идей, родившись в сознании, затем реализуются в моторике – в реальном физическом движении соответствующих мышц, получили в науке название идеомоторных актов» [Там же, С. 8].

Идеомоторные тренировки с успехом применяются в спортивной деятельности. А. В. Алексеев, описывая свой опыт работы со спортсменами в семидесятых годах, обосновывает целесообразность обращения к механизмам идеомоторики во время тренировочного процесса и на соревнованиях, а также называет идеомоторику лучшим способом приблизиться к возможностям «гениев движения» [Там же, с. 24].

Упоминания об использовании именно идеомоторных тренировок в музыкально-исполнительской деятельности отсутствуют. В этой профессиональной области данное понятие, заменяется другими, схожими по содержанию и механизмам действия. Отечественные музыканты говорят о «мысленном представлении пассажа» (Г. Гинзбург), «внутреннем слышании» (К. Игумнов), «мысленной игре» (А. Йохелес), «мысленном звучании» (Е. Либерман), «работе с помощью внутреннего слуха и внутреннего представления» (С. Майкапар). Зарубежные авторы используют терминологические формулы «логическое продумывание» (К. Леймер), «mental play» (Ч. Чанг), «mental visualization» (М. Элсон) и др. [17, с. 13].

Упоминание о данной технике встречается и в трудах выдающегося пианиста И. Гофмана. По его мнению, «... умственная техника предполагает способность составить себе ясное внутреннее представление о пассаже, не прибегая вовсе к помощи пальцев» [13, с. 56]. Автор говорит, что пассаж должен быть совершенно готов сначала мысленно, а звуковая картина – абсолютно отчетливой, и тогда пальцы будут ей повиноваться.

Как считает С.М. Елина, мысленная игра – это неотъемлемая часть профессиональной культуры музыканта,

элемент психотехнической работы, опирающийся на индивидуальные особенности музыканта, его психофизиологию, профессиональный, исполнительский и жизненный опыт. Мысленная игра способствует постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию. «Умение мысленно сыграть произведение, детально представляя его и ощущая импульсы в соответствующих мышцах, по мнению многих опытных пианистов, – гарантия того, что произведение прочно выучено наизусть и его можно выносить на сцену» [17, с. 16].

И. Т. Назаров полагал, что наиболее целесообразно применять мысленные упражнения:

- для поддержания уже выработанных навыков;
- для освоения новых навыков (мысленные упражнения играют роль предварительной работы);
- для уточнения того или иного навыка, например, трудного пассажа;
- для совершенствования навыков, которые обычными физическими упражнениями уже не улучшаются [Цит. по: 17, с. 21].

По мнению, С. М. Елиной, несмотря на различные названия, при сопоставлении функций идеомоторной тренировки в спорте высших достижений и мысленной игры в музыкальном исполнительском искусстве обнаруживаются сходные эффекты:

- *эффект тренировки* возникает при мысленной отработке спортсменом точности выполняемого движения. Мысленно проигрывая в медленном темпе трудные места, сложные пассажи, музыкант также может добиться точного исполнительского навыка. Эффект тренировки может

проявиться и на других уровнях, например, при отработке способности мысленно проигрывать всю программу выступления тренируется концентрация и т.д.;

- *эффект восстановления* широко используется спортсменами для достижения требуемой физической формы после травм. Мысленная игра позволяет музыканту восстановить творческую форму быстрее и легче после перерывов в занятиях из-за болезни, когда работа за инструментом противопоказана. По отзывам некоторых музыкантов, в этом случае перерыв и вовсе не ощущается;

- *эффект осмысления* выражается в том, что нужное двигательное действие спортсменом схватывается как целое. «В деятельности музыканта проявление данного и следующего эффектов сложнее, поскольку она подчинена концептуальным задачам. Работая над художественной концепцией произведения в ходе мысленного исполнения, он приходит к более глубокому и творческому осмыслению музыкального материала» [17, с. 21];

- *эффект присвоения (управляемости)*: мысленная тренировка помогает спортсменам отработать психологический контроль над выполняемыми движениями. В музыке мысленное «исполнение» произведения, программы способствует психологическому «вживанию» в материал вплоть до возникновения ощущения «авторства» произведения. М. Плетнев отмечает: «Я знаю одно: произведение, исполненное мною, я должен ощутить как свое собственное» [Цит. по: 17, с. 21].

Американский педагог и исполнитель Б. Грин в книге «Музыка как Внутренняя игра» говорит, что использование мысленной игры в качестве своеобразной психотехники

преображает сам процесс исполнения и тактику самостоятельной работы над произведением, а также помогает справляться со сценическим волнением и позволяет получать удовольствие от занятий музыкой. [Цит. по: 17, с. 21].

Идеомоторные тренировки используют и современные знаменитые музыканты-исполнители: виолончелист М. Майский, скрипач М. Венгеров, скрипач и дирижер Л. Кавакос, пианисты Я. Канцельсон, Ф. Кемпф, А. Кобрин, В. Корчинская-Коган, Э. Кунц, Э. Гримо, Д. Мацуев, Е. Мечетина, Ж.И. Тибодэ и др. [18, с. 36].

Таким образом, использование методик саморегуляции позволяет оптимизировать способ достижения поставленной перед субъектом цели. Улучшается эффективность деятельности, снижается «внутренняя стоимость» затрачиваемых на выполнение деятельности усилий, оптимизируются затраты внутренних ресурсов. Помимо этого, в процессе освоения методик саморегуляции формируются эмоциональная устойчивость, выносливость, целеустремленность.

Наибольшую известность и широкое практическое применение в музыкально-исполнительской деятельности получили следующие методы саморегуляции – «прогрессирующая» и пассивная нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона, методика аутогенной тренировки, идеомоторная тренировка (мысленная игра). Дыхательные упражнения, способствующие успокоению и уменьшению предконцертного возбуждения, также помогают регулировать сценическое волнение и являются наиболее доступными для музыкантов [26, с. 78.].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

Проблема сценического волнения является ключевой в области музыкальной педагогики и психологии. Данный феномен исследователи трактуют по-разному: одни придерживаются мнения, что сценическое волнение – отрицательное явление, другие, что волнение может быть не только негативным проявлением, но и «высоким душевным напряжением», характеризующимся повышенной выносливостью и обостренностью чувств, и дающим исполнителю возможность превзойти самого себя. К феноменам, способствующим появлению волнения–страха, относятся «нечистая совесть» исполнителя, неизвестность, «дефицит времени», отсутствие опыта сценической деятельности, гиперответственность, страх оценки значимых людей и «враждебное внушение».

Выделяют следующие особенности личности музыканта, способствующие проявлению сценического волнения, а именно, его отрицательных сторон.

1. Тип нервной системы, темперамент. Если психодинамические особенности темперамента не соответствуют специальности музыканта, то те виды деятельности, которые он выполняет, могут приносить ему дискомфорт. Например, высокореактивные индивиды, не испытывающие потребность в сильном возбуждении, вероятнее всего будут тяжело переносить условия публичного выступления.

2. Повышенный уровень тревожности. Ч. Спилбергер дифференцировал понятие тревоги как полифакторный

феномен, включающий в себя «тревогу –свойство» (личностная тревожность) и «тревогу–состояние» (ситуативная тревожность). Ситуативная тревожность оказывает влияние на успешность деятельности субъекта и поэтому имеет большое значение в музыкальной психологии.

3. Неадекватная самооценка. Успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с адекватной оценкой результатов профессиональной деятельности. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

4. Нервно-психическая неустойчивость. Сценические переживания на физиологическом и психологическом уровнях сходны с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Концертная деятельность исполнителя сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Нервно-психическая устойчивость – это способность переносить значительные физические и психические нагрузки без существенного снижения работоспособности и нарушения поведения. Недостаточная психоэмоциональная устойчивость обуславливает низкую психологическую надежность, которая, в свою очередь, может привести к ошибкам и срывам в музыкально-исполнительской деятельности.

5. Отсутствие навыков саморегуляции. Навыки саморегуляции необходимы музыкантам для улучшения самочувствия перед и во время сценического выступления, так как публичные выступления обладают свойством закреплять, фиксировать то, что происходит на сцене и внутри самого артиста. Развитые навыки саморегуляции помогают исполнителю ощутить вдохновение, свободу во время

исполнения, реализовать свой творческий потенциал, раскрыть художественную сущность сочинения, которую композитор воплотил в звуках. Помимо этого, развитые навыки саморегуляции повышают надежность музыканта-исполнителя во время публичного выступления.

Использование методик саморегуляции позволяет оптимизировать способ достижения поставленной цели и затраты внутренних ресурсов, улучшает эффективность деятельности. Помимо этого, в процессе освоения методик саморегуляции формируются эмоциональная устойчивость, выносливость, целеустремленность.

Наибольшую известность и широкое практическое применение в музыкально-исполнительской деятельности получили «прогрессирующая» и пассивная нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона, методика аутогенной тренировки, идеомоторная тренировка (мысленная игра), дыхательные упражнения.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ МУЗЫКАНТОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

2.1. Организация и процедура исследования

В исследовании приняли участие преподаватели, составивших две выборки: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли преподаватели музыкальных отделений (фортепианное, хоровое, народное) МАОУ ДО Детской музыкальной школы г. Тавда, в экспериментальную – преподаватели музыкальных отделений (фортепианное, хоровое, отделение музыкальное искусство) МБУ ДО «Туринская ДШИ» г. Туринска. Исследование проводилось в период с 04.11.2019 г. по 20.01.2020 г.

Выборка составила 40 человек: 20 человек в контрольной группе (6 мужчин и 14 женщин, средний возраст – 37 лет) и 20 – в экспериментальной (7 мужчин и 13 женщин, средний возраст – 38 лет).

Преподаватели участвовали в исследовании добровольно. Первоначально проводился первый замер в контрольной и экспериментальной группах. По результатам исследования была составлена программа, которая проводилась в экспериментальной группе с 25.11.2019 г. по 23.12.2019 г. После завершения программы, был проведен второй замер в обеих группах.

Перед первым замером с преподавателями проводилась мотивационная работа: предоставление информации о пользе данного исследования, возможность получения нового психологического знания, приобретение новых навыков, способствующих повышению эффективности в профессиональной сфере и улучшению самочувствия (для экспериментальной группы).

Тестирование проводилось в учебных кабинетах школ в течение 1 часа 30 минут. Участникам исследования была прочитана инструкция и выданы протоколы методик. Во время инструктирования внимание участников акцентировалось на правилах работы с методиками и заполнении бланков ответов, временных затратах и этических моментах диагностики. По окончании тестирования респонденты сдали протоколы методик.

2.2. Методы и методики исследования

В исследовании способов преодоления сценического волнения у музыкантов-исполнителей использовались методы: теоретические (индуктивный), эмпирические: анкетирование, тестирование (опросники), психические методы саморегуляции, в т. ч. нервно-мышечная релаксация, аутогенная и идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, а также методы математико-статистического анализа данных и качественного описания: дескриптивная, сравнительный, корреляционный анализы.

Тестирование – стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и

качественных) индивидуально-психологических различий [9, с. 86].

Тесты (от англ. – испытание, проверка, проба) – это стандартизированные и обычно краткие и ограниченные во времени испытания, предназначенные для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми.

Тест состоит из совокупности заданий или вопросов, предлагаемых в стандартных условиях и предназначенных для выявления частичных типов поведения. Из всех возможных психодиагностических методик к тестам предъявляются самые строгие требования, касающиеся валидности, надежности, точности и однозначности. Это связано с возможностью сопоставления индивидуальных результатов друг с другом. Сопоставимость означает, что оценки, полученные при помощи теста, можно сравнивать друг с другом независимо от того, где, когда, как и кем они были получены, если, разумеется, тест применялся правильно [31, с. 53].

Описательные статистики (descriptive statistics) – это различные вычисляемые показатели, характеризующие распределение значений переменной. Эти показатели условно можно разбить на несколько групп. Первая группа – меры центральной тенденции, вокруг которых «группируются» данные: среднее значение, медиана и мода. Вторая группа характеризует изменчивость значений переменной относительно среднего: стандартное отклонение и дисперсия [33, с. 117].

Мода (Mo) – значение, встречающееся наиболее часто.

Медиана (Me) – начение, которое делит распределение пополам, т.е. слева и справа от медианного значения находится по 50% значений [32, с. 6].

Размах – характеристика распределения, равная разности между минимумом и максимумом распределения.

Стандартное отклонение – мера разброса значений распределения вокруг среднего. Стандартное отклонение определяется как квадратный корень дисперсии

Эксцесс – мера «сглаженности» («островершинности» или «плосковершинности») распределения. Если значение эксцесса близко к 0, это означает, что форма распределения близка к нормальному виду

Асимметрия – мера отклонения распределения от нормального, характеризующая симметричность графика.

Стандартная ошибка (standard error) является характеристикой точности, или стабильности, величины, для которой она вычисляется.

Асимптотическая значимость – вероятность случайности связи или р-уровень значимости, то есть вероятность того, что связь является случайной. Чем меньше эта величина, тем выше статистическая значимость (достоверность) связи.

Корреляция, или коэффициент корреляции – это статистический показатель вероятностной связи между двумя переменными, измеренными в количественной шкале.

Для исследования особенностей личности музыкантов использовались следующие методики:

1. Личностный опросник ЕРІ Г. Ю. Айзенка, 1963 г. (Приложение А). Опросник предназначен для диагностики экстра- интроверсии и нейротизма.

2. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности

(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин) (Приложение Д). Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан

Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным.

3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва (Приложение Б). Методика позволяет определить уровень личной самооценки.

4. Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (Приложение В). Опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции, а также настойчивости и самообладания.

5. Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова (Приложение Г). Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

6. Анкета самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей Н. Б. Щетинской (адаптированная) (Приложение Е).

2.2.1. Личностный опросник ЕРІ Г. Ю. Айзенка, 1963 г.

Личностный опросник Г. Айзенка создан на основе предложенного им же в 1952 г. опросника и направлен на изучение экстраверсии, интроверсии и нейротизма. К

достоинствам данной методики относится то, что она разработана в двух параллельных формах, А и В, позволяющих проводить в случае необходимости повторное обследование.

Методика состоит из 57 пунктов, из них 24 составляют шкалу экстра- и интроверсии, 24 - шкалу нейротизма, 9 - шкалу «лжи». Испытуемому предлагается два варианта ответа - «да» и «нет». При подсчете результатов учитывается количество совпадений ответов испытуемого с вариантами «ключа».

В зарубежных исследованиях сообщается о достаточно высокой валидности ЕРІ. Данная методика широко используется в отечественных исследованиях, однако его адаптация полностью не завершена (И.Н. Гильяшева, 1983; А. Г. Шмелев и В. И. Похилько, 1985) [8, с. 146].

2.2.2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

Для определения уровня самооценки нами был использован тест-опросник «Определение уровня самооценки».

Данный тест был разработан отечественным психологом С. В. Ковалёвым и направлен на выявление определенного уровня самооценки: высокой, средней и низкой.

Впервые опросник появился в книге С. В. Ковалева «Подготовка старшеклассников к семейной жизни», опубликованной в 1991 году. На настоящий момент данный тест-опросник пользуется большой популярностью и постоянно используется для определения самооценки как школьников, так и людей старшего возраста.

Опросник состоит из 32 вопросов, на которые испытуемый должен ответить одним из пяти вариантов ответа: очень часто; часто; иногда; редко; никогда. Каждому из этих вариантов ответов соответствует балл, от 0 до 4, которым испытуемый должен был оценить данное утверждение. Для определения уровня самооценки необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

2.2.3. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин).

Ч. Д. Спилбергер разработал методику самооценки уровня тревожности в 1966–1973 г. Методика относится к личностным опросникам и применяется для диагностики тревоги и тревожности. Согласно концепции автора, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

В России широкое распространение имеет русскоязычный вариант STAI, который известен как «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина». Ю.Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику (1976, 1978, 1982), а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 до 30 баллов – низкий уровень тревожности, от 31 до 44 баллов – средний уровень тревожности и выше 45 баллов – высокий уровень тревожности. Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих ситуативную тревожность (СТ, высказывания № 1–20) и личностную тревожность (ЛТ, высказывания № 21–40). Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Шкала Спилбергера – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние или ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивая черта, свойство, диспозиция) [30, с. 218].

2.2.4. Методика «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» разработан

А. В. Зверьковым и Е. В. Эйдманом и предназначен для определения уровня развития волевой саморегуляции. Волевая саморегуляция рассматривается авторами как мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Методика содержит 30 утверждений, прочитав каждое из которых, испытуемый решает верно ли данное утверждение для него. Исследование волевой саморегуляции с помощью данного теста-опросника может проводиться как с одним испытуемым, так и с группой. Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной

суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания [36].

2.2.5. Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова

Методика разработана В. Ю. Рыбниковым в Ленинградской Военно-медицинской Академии в 1990 году. Предназначена для раннего выявления признаков нервно-психической неустойчивости и включает высокоинформативные утверждения личностных тестов СМИЛ, Айзенка, Прогноз. Методика состоит из 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Обработка проводится с помощью «ключей», которые изготавливаются в количестве трех штук из прозрачной пластмассы (пленки). Один «ключ» готовится для подсчета баллов по шкале искренности, два – по шкале нервно-психической устойчивости (для оценки положительных и отрицательных высказываний). Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости. Количество полученных баллов по шкале нервно-психической устойчивости переводят в «стэны» и выносят заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов [3, С. 28-32].

Методика «Прогноз-2» является валидным тестом для прогнозирования надежности деятельности специалистов экстремального профиля [42, с. 32].

2.2.6. Анкета самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей Н. Б. Щетинской (адаптированная)

Для определения самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей была использована анкета «Самооценка уровня саморегуляции музыканта-исполнителя», разработанная Н. Б. Щетинской. Авторский вариант включает в себя 10 вопросов открытого и закрытого типа. Для нашего исследования анкета была сокращена до 8 вопросов, прочих изменений в анкету не вносилось. Испытуемым предлагалось оценить степень сценического волнения до выступления и во время него, а также свои навыки саморегуляции по следующим уровням: высокий, средний, низкий. Данные уровни были описаны испытуемым следующим образом.

Низкий уровень характеризуется непродуманностью своих действий, неумением музыканта войти в оптимальное концертное состояние, адекватно реагировать на ситуацию, низкой степенью осознанности регуляторных функций, реализующих процесс произвольной регуляции, неразвитой рефлексией, отсутствием знания приемов и методов саморегуляции.

Средний уровень характеризуется умением музыкантом управлять своим эмоциональным и психофизическим состоянием на среднем уровне, определенной осознанностью

своих состояний, развитием рефлексии на среднем уровне, произвольностью в выборе методов саморегуляции, но не всегда адекватных задачам музыкально-исполнительской деятельности; знанием отдельных методов и приемов саморегуляции.

Высокий уровень выражается в способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий, в высокой осознанности своего состояния, рефлексии, продуманности своих действий, знанием приемов и методов саморегуляции. Высокий уровень развития саморегуляции объективно выражается в тонкости, дифференцированности и адекватности всех осознанных волевых, эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих реакций.

2.3. Результаты исследования

Проведено исследование (первый и второй замеры) личностных особенностей музыкантов-исполнителей, влияющих на проявление сценического волнения. Полученные данные занесены в сводные таблицы, представленные в Приложении Ж, табл. 6, 7. Исходя из полученных данных, произведена интерпретация результатов.

2.3.1. Результаты анкетирования

Первый срез

Большинство музыкантов-исполнителей из экспериментальной и контрольной групп для снижения волнения перед выступлением используют дыхательные

упражнения, самовнушение и физические упражнения, а во время выступления – сосредоточение на художественном образе исполняемого произведения.

Обратимся к гистограмме результатов анкетирования (рис. 2). Мы видим, что 65% испытуемых в экспериментальной группе определили собственный уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности как средний, 20% – низкий, и лишь 15% – высокий. Среди испытуемых в контрольной группе, средний уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности отметили у себя 70% музыкантов, 15%–низкий, 15%– высокий.

Большинство музыкантов в экспериментальной группе – 70%, испытывают сильное волнение перед выступлением, 15% – среднее волнение, и 15% испытуемых не испытывают волнение совсем. В контрольной группе так же большинство исполнителей – 65% испытывают сильное волнение перед выступлением, 25% – среднее, 10% – не волнуются.

Во время выступления сильное волнение испытывают гораздо меньшее количество испытуемых в экспериментальной группе – 45%, 30% музыкантов испытывают среднее волнение и 25% не волнуются. 40% исполнителей в контрольной группе указали, что испытывают высокую степень волнения во время выступления, 40% – среднее, 20% – не испытывают волнения.

65% испытуемых в экспериментальной и контрольной группах определили свое умение управлять своими эмоциональными состояниями на среднем уровне. 20% музыкантов в экспериментальной группе управляют своими эмоциональными состояниями достаточно успешно, 15% – не

успешно. В контрольной группе 15% – достаточно успешно, 20% – не успешно.

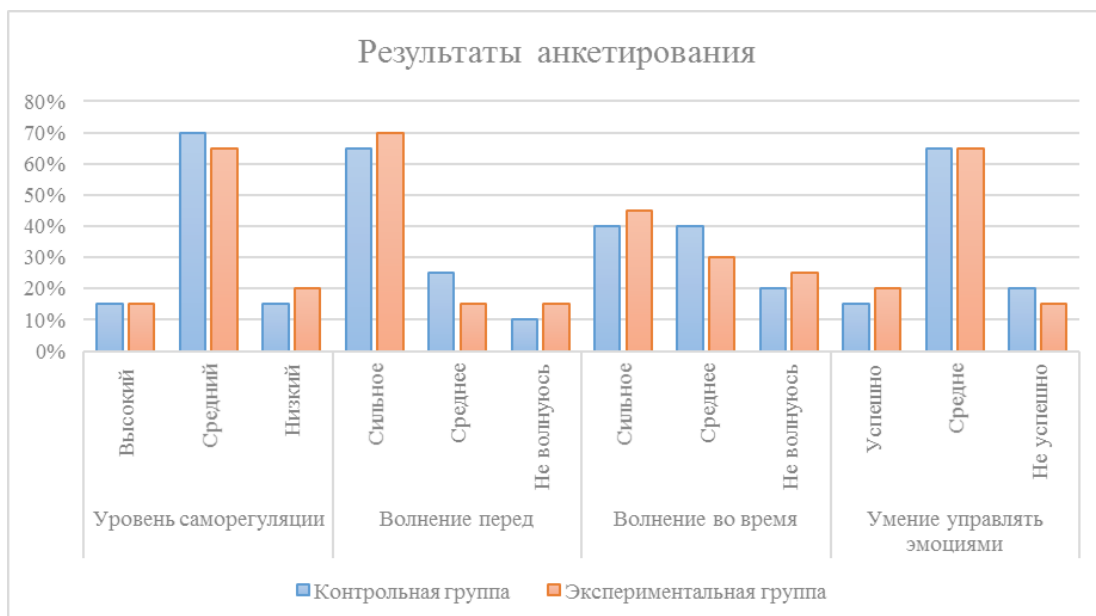


Рисунок 2 – Гистограмма результатов анкетирования в контрольной и экспериментальной группах, первый срез, %

На вопрос о потребности в занятиях по развитию навыков саморегуляции 65% испытуемых в контрольной и экспериментальной группах ответили утвердительно, 35% музыкантов – отрицательно (рис. 3).



Рисунок 3 – Круговая диаграмма показателей ответов музыкантов в экспериментальной и контрольной группах, %

Таким образом, большинство музыкантов-исполнителей в контрольной и экспериментальной группах испытывают

сильное волнение перед сценическим выступлением и во время него, оценивают свой уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности как средний и нуждаются в занятиях по развитию данных навыков.

Второй срез

Большинство музыкантов-исполнителей из экспериментальной группы, помимо отмеченных в первом замере дыхательных и физических упражнений, а также самовнушения и сосредоточения во время выступления на художественном образе, отметили использование психических методов саморегуляции (аутогенной тренировки и нервно-мышечной релаксации, визуализации) для снижения волнения. В контрольной группе ответы те же, что и при первом замере: для снижения волнения большинство испытуемых использует самовнушение, дыхательные и физические упражнения, сосредоточение на художественном образе.

Результаты анкетирования изображены на гистограмме (рис. 4). Мы видим, что 60% испытуемых в экспериментальной группе определили собственный уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности как средний, 40% – высокий. Среди испытуемых в контрольной группе, средний уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности отметили у себя 70% музыкантов, 15%–низкий, 15%– высокий.

30% музыкантов в экспериментальной группе испытывают сильное волнение перед выступлением, 55% – среднее волнение, и 15% испытуемых не испытывают волнение совсем. В контрольной группе большинство исполнителей – 65% испытывают сильное волнение перед выступлением, 30% – среднее, 5% – не волнуются.

Во время выступления сильное волнение испытывают гораздо меньшее количество испытуемых в экспериментальной группе – 10%, 55% музыкантов испытывают среднее волнение и 35% не волнуются. 40% исполнителей в контрольной группе указали, что испытывают высокую степень волнения во время выступления, 40% – среднее, 20% – не испытывают волнения.

70% испытуемых в экспериментальной группе оценили свое умение управлять эмоциональными состояниями на среднем уровне, 25% управляют эмоциональными состояниями достаточно успешно и 5% – не успешно. 65% испытуемых в контрольной группе определили свое умение управлять своими эмоциональными состояниями на среднем уровне, 15% музыкантов в контрольной группе управляют своими эмоциональными состояниями достаточно успешно, 20% – не успешно.

На вопрос о потребности в занятиях по развитию навыков саморегуляции 80% в экспериментальной и 65% испытуемых в контрольной группе ответили утвердительно, 20% и 35% музыкантов соответственно – отрицательно (рис. 5).

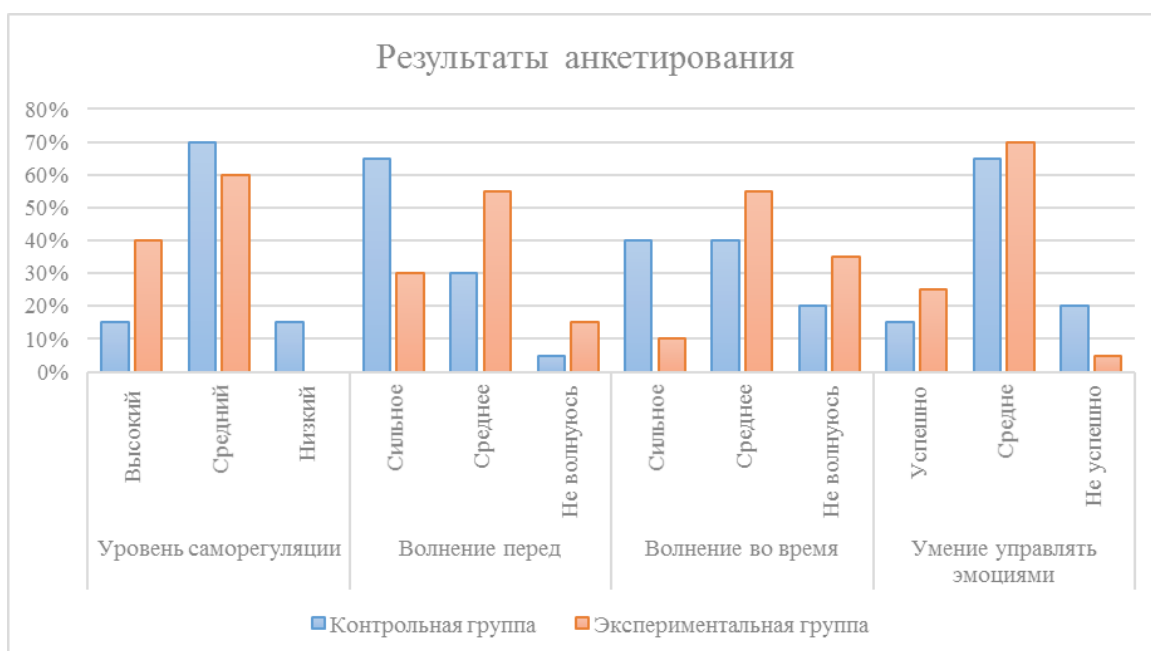


Рисунок 4 – Гистограмма результатов анкетирования контрольной и экспериментальной групп, второй срез, %



Рисунок 5 – Гистограмма показателей ответов музыкантов в экспериментальной и контрольной группах, %

Таким образом, после проведения программы в экспериментальной группе, в ответах испытуемых произошли значимые изменения, что привело к различным показателям степени сценического волнения у музыкантов контрольной и экспериментальной групп. Полученные различия, мы проанализируем далее с помощью сравнительного анализа.

2.3.2. Результаты описательной статистики

Первый срез

Личностный опросник EPI Г. Ю. Айзенка, 1963 г.

Экстраверсия - интроверсия. Для определения структуры человеческой личности Г. Айзенк в первую очередь использует понятия экстраверсии и интроверсии. Экстраверты проявляют себя в таких чертах, как аффективность (стремление выразить эмоции внешним образом), бодрость, веселость, удовлетворение, юмор, социабельность, сострадание, неразвитость самосознания, высокая двигательная активность, низкая настойчивость, порог сдерживания, медленное улавливание. Качества интроверта определяются как диаметрально противоположные. Рассмотрим результаты музыкантов экспериментальной группы по шкале «Экстраверсия-интроверсия», представленные на гистограмме (рис. 6): 10% испытуемых выявили глубокую интроверсию, 20% – относятся к интровертам, склонность к интроверсии проявили 20%, склонность к экстраверсии – 30%, 15% проявили яркую экстраверсию и 5% показали среднее значение, что позволяет отнести их к амбивертам. В контрольной группе результаты распределились следующим образом: 10% испытуемых выявили глубокую интроверсию, 25% – относятся к интровертам, склонность к интроверсии проявили 15%, склонность к экстраверсии – 25%, 5% – относятся к экстравертам, 15% проявили яркую экстраверсию и 5% мы также относим к амбивертам.

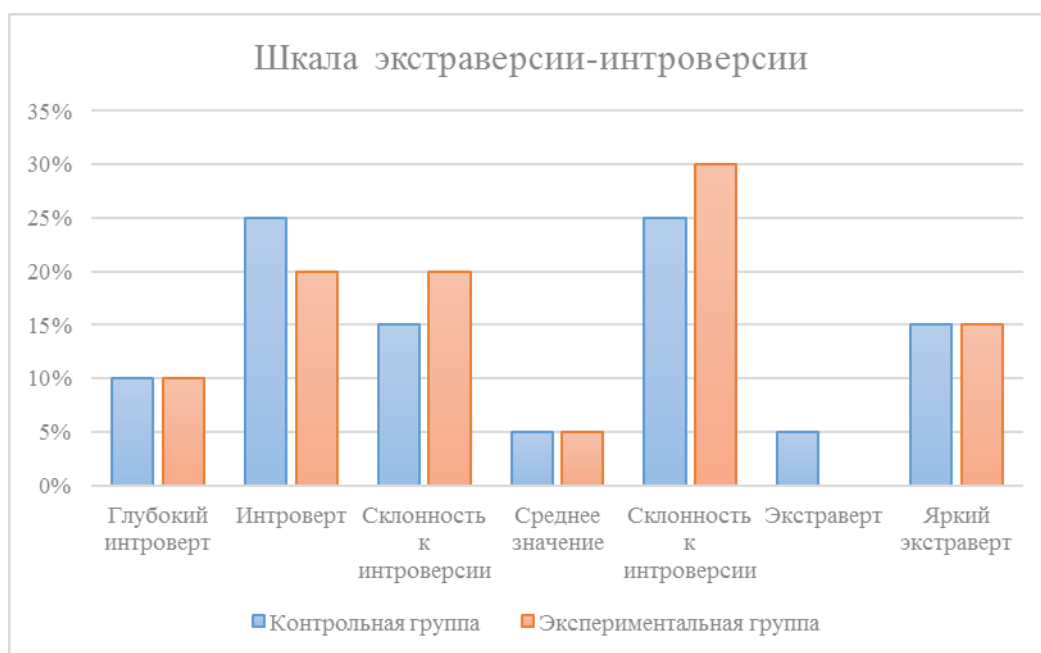


Рисунок 6 – Гистограмма показателей музыкантов по шкале экстраверсии-интроверсии в экспериментальной и контрольной группах по методике ЕРІ
Г. Ю. Айзенка, %

Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. В экспериментальной группе половина испытуемых – 50% показали средний уровень по шкале нейротизма, 25% – низкий и 25% – средний. В контрольной группе результаты подобны: у 45% музыкантов средний уровень по шкале нейротизма, у 25% – высокий и у 30% – низкий уровень (рис. 7).

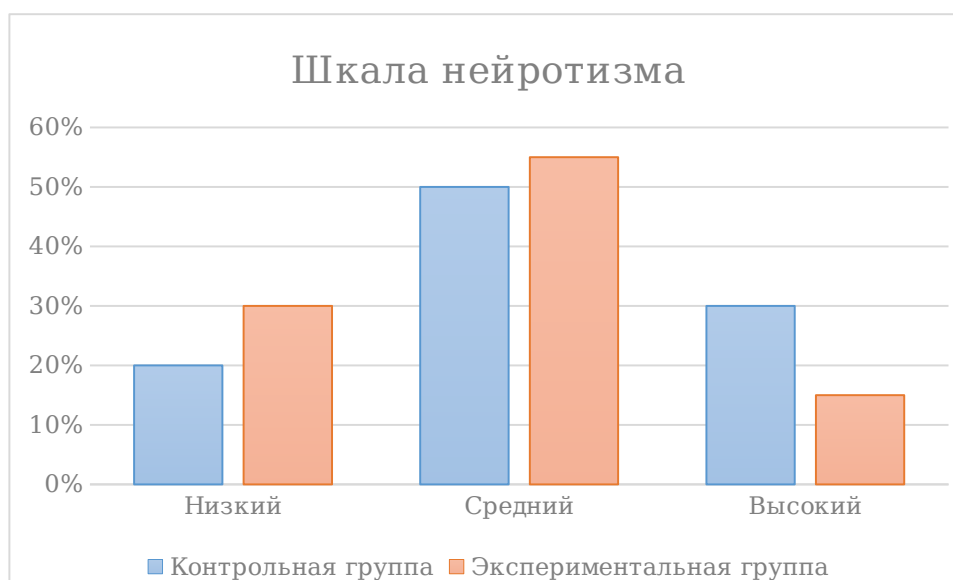


Рисунок 7 – Гистограмма показателей музыкантов по шкале нейротизма в экспериментальной и контрольной группах по методике ЕРІ Г. Ю. Айзенка, %

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Реактивная тревожность возникает как реакция человека на разные социально-психологические стрессоры и характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации.

У наибольшего количества музыкантов-исполнителей (70%) в экспериментальной группе выявлен высокий уровень ситуативной тревоги и лишь у 30% – средний уровень. В контрольной группе 60% испытуемых также показали высокий уровень реактивной тревожности, 30% – средний и

10% - низкий уровень. Результаты видны на гистограмме, изображенной на рисунке 8.

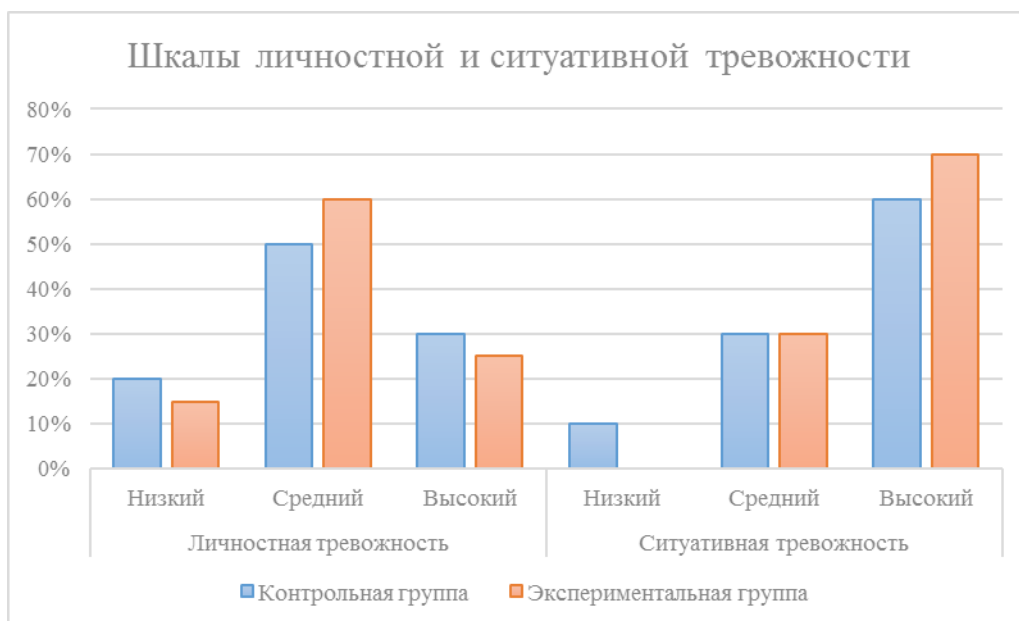


Рисунок 8 – Гистограмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина, %

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги (повышением реактивной тревожности). Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Наибольшее количество испытуемых в экспериментальной группе показали средний уровень личностной тревожности, 25% и 15% - высокий и низкий уровни соответственно. В контрольной группе половина опрошенных музыкантов - 50%, имеют средний уровень

личностной тревожности, 30% – высокий и 20% – низкий (рис. 8).

*Тест-опросник «Определение уровня самооценки»
С.В.Ковалёва*

Высокий уровень самооценки может говорить о том, что человек способен адекватно реагировать на замечания в свой адрес, правильно оценивать свои действия, не поддаваясь сомнениям. Средний уровень самооценки предполагает, что человек временами может ощущать некоторую неловкость в межличностных отношениях, недооценивать свои возможности, способности и себя самого. Низкий уровень самооценки означает, что человек зачастую болезненно переносит критику и замечания в свой адрес, старается подстраиваться под мнение окружающих, излишне застенчив.

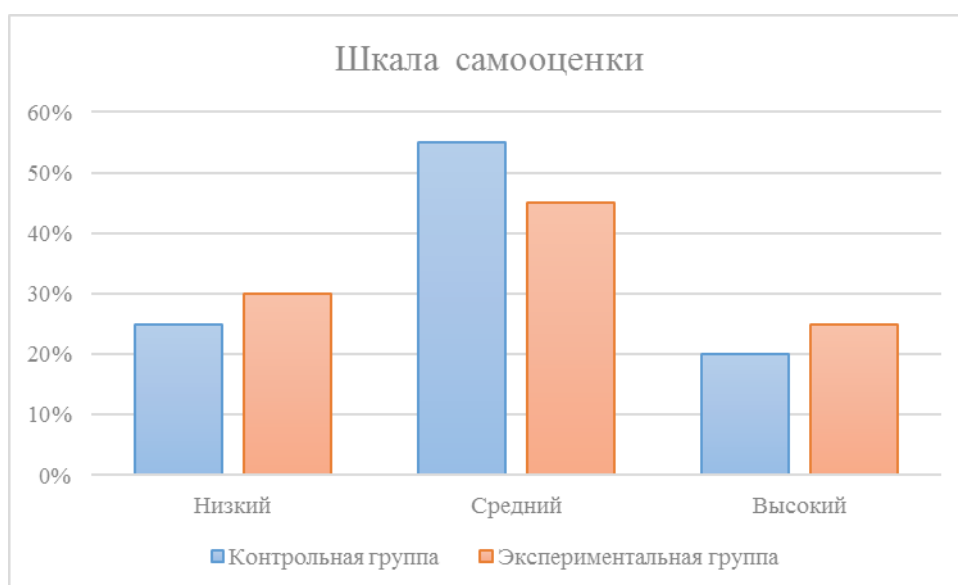


Рисунок 9 – Гистограмма показателей музыкантов в контрольной и экспериментальной группах по Тесту-опроснику С. В. Ковалева, %

На гистограмме (рис. 9) отражены уровни самооценки испытуемых контрольной и экспериментальной групп. 30% испытуемых в экспериментальной группе имеют низкий уровень самооценки, 45% – средний уровень и 25% – высокий.

Более половины музыкантов в контрольной группе - 55%, имеют средний уровень самооценки, 25% - низкий и 20% - высокий.

*Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова
и Е.В. Эйдмана*

Высокий балл по шкале «Волевая саморегуляция» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

70% испытуемых в контрольной и экспериментальной группах показали высокий уровень волевой саморегуляции и 30% - средний уровень (рис. 10).



Рисунок 10. Круговая диаграмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, %

Субшкала «Настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. 70% испытуемых в контрольной и экспериментальной группах показали высокий уровень настойчивости и 30% – средний уровень (рис. 11).



Рисунок 11. Круговая диаграмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, %

Субшкала «Самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. 75% испытуемых в контрольной и экспериментальной группах показали высокий уровень самообладания и 25% – средний уровень (рис. 12).



Рисунок 12. Круговая диаграмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, %

Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова

Низкий уровень нервно-психической устойчивости говорит о высокой вероятности нервно-психических срывов. При получении такого результата испытуемому необходимо предложить консультацию психоневролога (невропатолога, психиатра). Средний уровень говорит о том, что испытуемый нервно-психически устойчив. Однако существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях. При высоком уровне нервно-психической устойчивости нервно-психические срывы маловероятны.

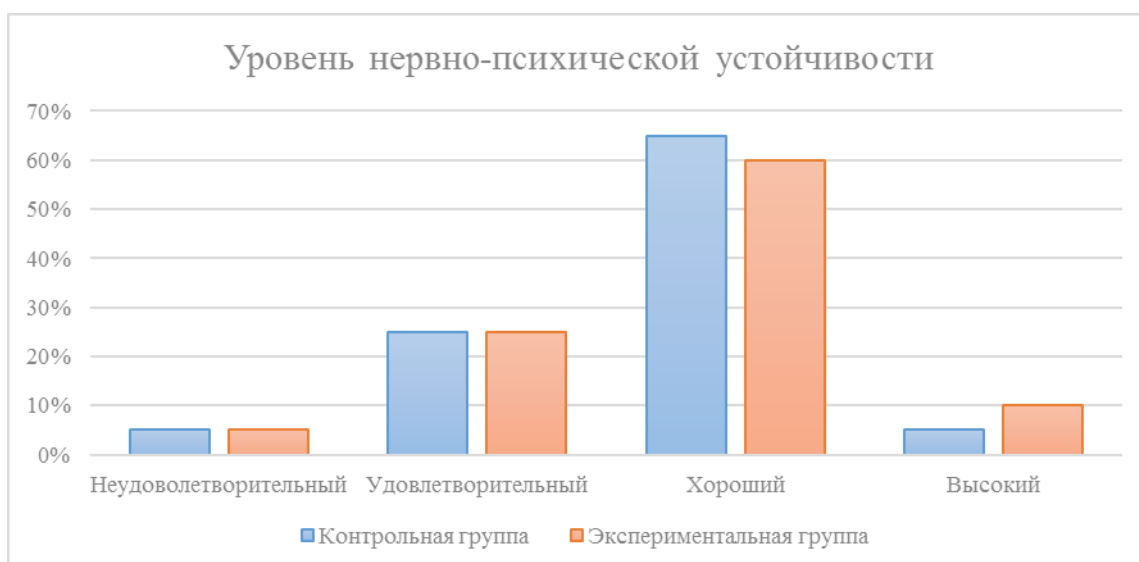


Рисунок 13 - Гистограмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Анкете «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова, %

У 60% процентов испытуемых в экспериментальной группе определен хороший уровень нервно-психической устойчивости,

у 25% - удовлетворительный, у 10% - высокий и у 5% - неудовлетворительный. Исполнители в контрольной группе показали следующие результаты:

у 65% испытуемых выявлен хороший уровень нервно-психической устойчивости, у 25% - удовлетворительный, у 5% - высокий и

у 5% - неудовлетворительный (рис. 14). То есть более половины музыкантов-исполнителей в контрольной и экспериментальной группах обладают хорошей нервно-психической устойчивостью, что значит маловероятность у них нервно-психических срывов в напряженных и экстремальных ситуациях. У четверти опрошенных музыкантов в контрольной и экспериментальной группах удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, что говорит о вероятности

нервно-психических срывов при значительных психических и физических нагрузках.

Второй срез

Отметим только существенные изменения, по сравнению с описательной статистикой первого замера.

Личностный опросник ЕРІ Г. Ю. Айзенка, 1963 г. Вариант Б

Экстраверсия - интроверсия. Нейротизм. Значимых изменений по сравнению с результатами первого среза не обнаружено.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности

(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

У наибольшего количества музыкантов-исполнителей (70%) в экспериментальной группе выявлен средний уровень ситуативной тревоги, у 25% - высокий уровень и у 5% - низкий. Наибольшее количество испытуемых (55%) в экспериментальной группе показали средний уровень личностной тревожности, 15% и 30% - высокий и низкий уровни соответственно. В контрольной группе результаты практически не изменились.

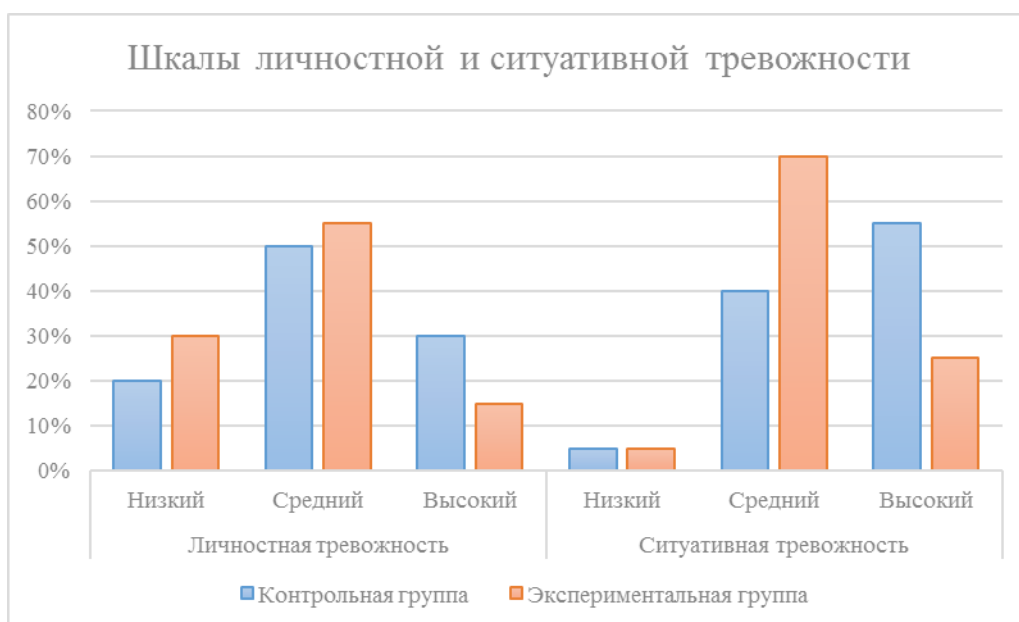


Рисунок 14 – Гистограмма показателей музыкантов в экспериментальной и контрольной группах по Шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина, %

*Тест-опросник «Определение уровня самооценки»
С.В.Ковалёва*

20% испытуемых в экспериментальной группе имеют низкий уровень самооценки, 35% – средний уровень и 45% – высокий (рис. 15). В контрольной группе результаты остались прежними.

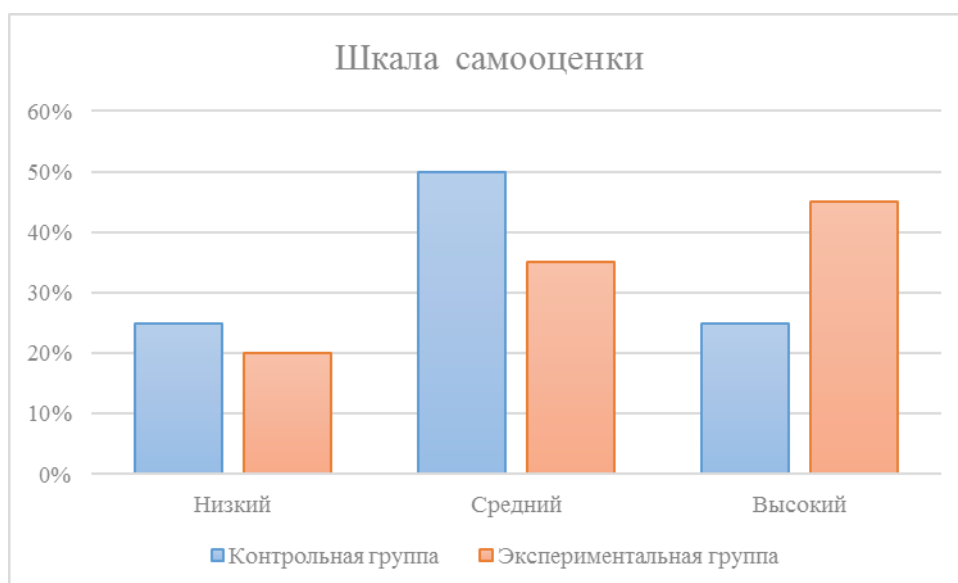


Рисунок 15 – Гистограмма показателей музыкантов в экспериментальной группе по Тесту-опроснику С. В. Ковалева, %

Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова

Существенных изменений по сравнению с первым замером не обнаружено.

2.3.3. Результаты сравнительного анализа

Первый срез

Для того, чтобы выбрать критерий сравнительного анализа необходимо определить нормальность распределения выборки. Для этого сравним значения асимметрии и стандартных ошибок от асимметрии, а также эксцесс и стандартных ошибок от эксцесса. Рассмотрим показатели в каждой из групп выборки. В экспериментальной и контрольной группах асимметрия и эксцесс превышают свои ошибки, что говорит о распределении выборки, отличном от нормального (Приложение И, табл. 8). Исходя из полученных данных,

делаем вывод о том, что для сравнения двух независимых выборок используется непараметрический критерий U – Манна –Уитни.

Проведем сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами по итогам первого замера. По результатам анализа можно сделать вывод, что значимых различий между контрольной и экспериментальной группой не выявлено (Приложение К, табл. 10).

Второй срез

Для того, чтобы выбрать критерий сравнительного анализа необходимо определить нормальность распределения выборки. Для этого сравним значения асимметрии и стандартных ошибок от асимметрии, а также эксцесс и стандартных ошибок от эксцесса. Рассмотрим показатели в каждой из групп выборки. В экспериментальной и контрольной группах ассиметрия и эксцесс превышают свои стандартные ошибки (Приложение И, табл. 9), что говорит о необходимости использования непараметрических критериев, а именно критерия U – Манна –Уитни. Для анализа сдвигов показателей в контрольной и экспериментальной группах (между первым и вторым замерами) нами был использован критерий Вилкоксона.

Сравнительный анализ результатов первого и второго замеров контрольной группы

По результатам проведенного анализа (Приложение К, табл.13, 15 выявлены различия в показателях личностной тревожности и самообладания (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты сравнительного анализа показателей первого и второго замера контрольной группы, полученные с помощью применения критерия Вилкоксона

Шкала	Z (статистика критерия)	Уровень значимос ти	Сумма рангов	
			До	После
Личностная тревожность1 - Личностная тревожность2	-2,128	0,033	12,00	66,00
Самообладание1 - Самообладание2	-2,060	0,039	0,00	15,00

Уровень личностной тревожности у испытуемых контрольной группы стал выше, как и уровень самообладания. Данные результаты могут говорить о каких-либо изменениях или произошедших событиях в жизни некоторых испытуемых, повлиявших на их ответы.

Сравнительный анализ результатов первого и второго замеров экспериментальной группы

Так как в экспериментальной группе нами была проведена программа «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции», то мы предполагаем, что будут выявлены различия между результатами первого замера и результатами второго замера. Сравнительный анализ был проведен с помощью T – критерия Вилкоксона (Приложение К, табл. 14, 15). Полученные результаты показали, что после проведения программы в экспериментальной группе произошли значимые изменения (см. табл. 2).

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что проведенная нами программа в экспериментальной группе привела к существенным изменениям: у испытуемых снизился уровень ситуативной и личностной тревожности,

уменьшилась степень волнения перед сценическим выступлением и во время него, а также повысился уровень развития навыков саморегуляции и самооценка.

Таблица 2. Результаты сравнительного анализа показателей первого и второго замера экспериментальной группы, полученные с помощью применения критерия Вилкоксона

Шкала	Z (статистика критерия)	Уровень значимости	Сумма рангов	
			До	После
Личностная тревожность1 - Личностная тревожность2	-2,598	0,009	145,00	26,00
Ситуативная тревожность1- Ситуативная тревожность2	-3,645	0,000	185,50	26,00
Самооценка1 - Самооценка2	-2,470	0,014	91,50	13,50
Развитие навыков1 - Развитие навыков2	-3,000	0,003	45,00	0,00
Волнение перед1 - Волнение перед2	-2,828	0,005	0,00	36,00
Волнение во время1 - Волнение во время2	-2,714	0,007	0,00	36,00

Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп

По результатам второго замера проведем сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группами с помощью непараметрического критерия U - Манна-Уитни (Приложение К, табл. 11, 12). Для удобства дальнейшей работы присвоим экспериментальной группе номер «1», контрольной группе - номер «2».

В таблице 3 приведены выявленные значимые различия: уровень развития навыков саморегуляции и степень волнения

перед выступлением. Остальные шкалы сравнительного анализа можно увидеть в Приложении К, табл. 11, 12.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что проведенная нами программа в экспериментальной группе привела к существенным изменениям. У музыкантов-исполнителей из экспериментальной группы более высокий уровень развития навыков саморегуляции (средний ранг – 17,1), чем у музыкантов из контрольной группы (средний ранг – 23,9). Степень волнения перед сценическим выступлением у испытуемых из экспериментальной группы ниже (средний ранг – 24,1), чем у испытуемых из контрольной группы (средний ранг – 16,8).

Таблица 3. Результаты сравнительного анализа степени волнения и уровня развития навыков саморегуляции по группам «1» и «2»

Шкалы методик	Группа	Средний ранг	Уровень значимости	Критерий U - Манна-Уитни
Уровень развития навыков саморегуляции	1	17,1	0,028	132,000
	2	23,9		
Степень волнения перед выступлением	1	24,1	0,028	126,500
	2	16,8		

Существуют значимые различия между результатами первого и второго замеров экспериментальной группы и между контрольной и экспериментальной группами.

2.3.4. Результаты корреляционного анализа

Первый срез

Для осуществления корреляционного анализа нами применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, т.к. распределение в контрольной и экспериментальной группах

отличается от нормального вида.

На основании проведенных расчетов (Приложение Л, табл. 16,17) можно констатировать наличие интеркорреляционных и межкорреляционных взаимосвязей в контрольной и экспериментальной группах.

Наличие большого количества интеркорреляционных связей во всех методиках подтверждает внутреннюю валидность тестов.

Проанализируем межкорреляционные связи, полученные в результате анализа экспериментальной группы. Обратимся к корреляционной плеяде, на которой отражены средне и высокозначимые взаимосвязи на уровне $p < 0,05$, $p < 0,01$ (рис. 39),

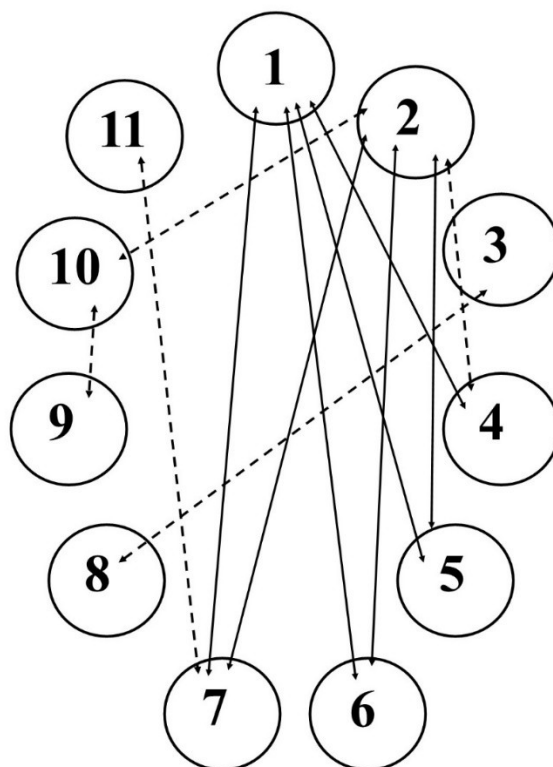


Рисунок 16 – Корреляционная плеяда среднезначимых и высокозначимых межкорреляционных связей в экспериментальной группе

где:

- 1 - ситуативная тревожность;
- 2 - личностная тревожность;
- 3 - нервно-психическая устойчивость;
- 4 - степень волнения перед сценическим выступлением;
- 5 - степень волнения во время сценического выступления;
- 6 - умение управлять эмоциональными состояниями;
- 7 - уровень развития навыков саморегуляции;
- 8 - самообладание;
- 9 - волевая саморегуляция;
- 10 - нейротизм;
- 11 - экстраверсия-интроверсия.

высокозначимые связи, $p < 0,001$;

среднезначимые связи, $p < 0,005$.

Наибольшее количество взаимосвязей приходится на ситуативную и личностную тревожность. Личностная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением ($r = -0,516$), степенью волнения во время сценического выступления ($r = -0,606$), уровнем развития навыков саморегуляции ($r = 0,572$), умением управлять эмоциональными состояниями ($r = 0,641$), нервно-психической устойчивостью ($r = -0,448$), нейротизмом ($r = -0,506$). Ситуативная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением ($r = -0,791$), степенью волнения во время сценического выступления ($r = -0,803$), уровнем развития навыков саморегуляции ($r = 0,587$), умением управлять эмоциональными состояниями ($r = 0,627$). Таким образом, наше предположение о взаимосвязи ситуативной и личностной тревожности со степенью сценического волнения подтвердилось.

Нервно-психическая устойчивость также взаимосвязана с

самообладанием ($r=0,476$), что вполне закономерно, так как высокий уровень самообладания и высокий уровень нервно-психической устойчивости характеризует эмоционально устойчивых, хорошо владеющих собой в различных ситуациях, людей.

Волевая саморегуляция взаимосвязана с нейротизмом ($r=0,534$). Люди с высоким уровнем волевой саморегуляции отличаются не только уверенностью в себе, спокойствием, устойчивостью намерений, но и нарастанием внутренней напряженности в предельных случаях. Можно предположить, что именно из-за стремления контролировать свое поведение и тревогой по поводу малейшей его спонтанностью возникла взаимосвязь с высоким уровнем нейротизма, который наблюдается легковозбудимых, чувствительных и тревожных людей.

Уровень развития навыков саморегуляции взаимосвязан с интроверсией-экстраверсией ($r=-0,456$), что позволяет сделать вывод о том, что у экстравертов более развиты навыки саморегуляции.

Проанализируем межкорреляционные связи, полученные в результате анализа контрольной группы. В контрольной группе получено меньшее количество взаимосвязей - 6 (Приложение Л, табл. 17).

Обратимся к корреляционной плеяде, на которой отражены средне и высокозначимые взаимосвязи на уровне $p<0,05$, $p<0,01$ (рис. 40),

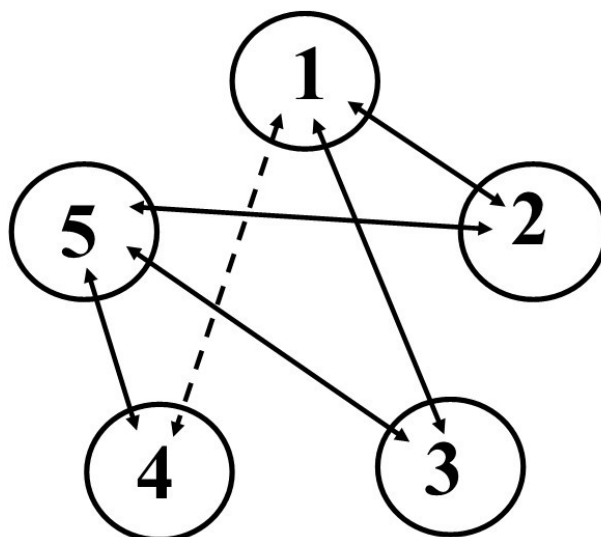


Рисунок 17 - Корреляционная плеяда среднезначимых и высокозначимых межкорреляционных связей в контрольной группе

где:

1 - ситуативная тревожность;

2 - степень волнения перед сценическим выступлением;

3 - степень волнения во время сценического выступления;

4 - самооценка;

5 - личностная тревожность.

высокозначимые связи, $p < 0,001$;

среднезначимые связи, $p < 0,005$.

Ситуативная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением ($r = -0,620$), степенью волнения во время сценического выступления ($r = -0,688$), самооценкой ($r = 0,474$). Личностная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением ($r = -0,643$), степенью волнения во время сценического выступления ($r = -0,575$), самооценкой ($r = 0,630$). Таким образом, результаты анализа контрольной группы также подтверждают предположение о взаимосвязи степени

сценического волнения и уровнем ситуативной и личностной тревожности. Положительная взаимосвязь тревожности с самооценкой, позволяет предположить, что музыканты с высокой самооценкой более требовательны к себе, гиперответственны, что может сказываться на повышении тревожности.

Второй срез

Для осуществления корреляционного анализа нами применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, т.к. распределение в контрольной и экспериментальной группах отличается от нормального вида.

На основании проведенных расчетов (Приложение Л, табл. 18, 19) можно констатировать наличие интеркорреляционных и межкорреляционных взаимосвязей в контрольной и экспериментальной группах.

Проанализируем межкорреляционные связи, полученные в результате анализа экспериментальной группы. Новых значимых корреляций по результатам второго среза в экспериментальной группе не выявлено, но изменились уровни значимости выявленных ранее корреляций.

Так, коэффициент корреляции между ситуативной тревожностью и степенью волнения во время сценического выступления стал $-0,488$ по сравнению с первым замером, где $r = -0,803$, уровнем развития навыков саморегуляции ($r = 0,635$ по сравнению с первым замером, где $r = 0,587$), умением управлять эмоциональными состояниями ($r = 0,477$ по сравнению с $r = 0,627$).

Коэффициенты корреляций у межкорреляционных связей, полученных в результате анализа контрольной группы,

остались практически на том же уровне (Приложение Л, табл. 19).

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

В исследовании приняли участие музыканты – преподаватели, составивших две выборки: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли преподаватели музыкальных отделений (фортепианное, хоровое, народное) МАОУ ДО Детской музыкальной школы г. Тавда – 20 человек, в экспериментальную – преподаватели музыкальных отделений (фортепианное, хоровое, отделение музыкальное искусство) МБУ ДО «Туринская ДШИ» г. Туринска – 20 человек.

В эмпирической части применялись следующие методики: адаптированная анкета самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей Щетинской Н. Б., Личностный опросник ЕРІ Г. Ю. Айзенка, 1963 г. Вариант А и Б, Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин), Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва, Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова.

Полученные эмпирические данные подвергались дескриптивной (описательной) статистике, сравнительному (непараметрический критерий U – Манна-Уитни) и корреляционному (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) анализам.

По результатам первого среза была проведена описательная статистика, которая показала, что большинство музыкантов-исполнителей в контрольной и экспериментальной группах испытывают сильное волнение перед сценическим

выступлением и во время него, оценивают свой уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности как средний и нуждаются в занятиях по развитию данных навыков. Также было выявлено, что у большинства музыкантов контрольной и экспериментальной групп высокий уровень ситуативной тревожности и средний уровень личностной тревожности.

Сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами по итогам первого замера значимых различий не показал.

После проведения корреляционного анализа по результатам первого среза, обнаружены взаимосвязи. Наибольшее число взаимосвязей приходится на ситуативную и личностную тревожность. Оба этих феномена взаимосвязаны со степенью сценического волнения.

После обработки результатов первого замера нами была составлена и проведена программа «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью психических методов саморегуляции» в экспериментальной группе. После завершения программы, в контрольной и экспериментальной группах был проведен второй срез.

По результатам второго среза была проведена описательная статистика, которая показала, что у музыкантов экспериментальной группы повысился уровень развития навыков саморегуляции, снизилась степень волнения перед сценическим выступлением и во время него, снизился уровень ситуативной тревожности. В контрольной группе значимых изменений не произошло.

По итогам сравнительного анализа были обнаружены значимые различия между результатами первого и второго

среза экспериментальной группы, а именно: снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, уменьшение степени волнения перед сценическим выступлением и во время него, а также повышение уровня развития навыков саморегуляции и самооценки. Также были обнаружены значимые различия между результатами второго среза контрольной и экспериментальной групп: у музыкантов экспериментальной группы по сравнению с контрольной выше уровень развития навыков саморегуляции, ниже степень волнения перед выступлением и ниже уровень ситуативной тревожности.

Наибольшее количество корреляционных взаимосвязей в экспериментальной и контрольной группах по итогам первого среза приходится на ситуативную и личностную тревожность. Личностная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением, степенью волнения во время сценического выступления, уровнем развития навыков саморегуляции, умением управлять эмоциональными состояниями, нервно-психической устойчивостью, нейротизмом. Ситуативная тревожность взаимосвязана со степенью волнения перед сценическим выступлением, степенью волнения во время сценического выступления, уровнем развития навыков саморегуляции, умением управлять эмоциональными состояниями.

Новых значимых корреляций по результатам второго среза в экспериментальной группе не выявлено, но изменились уровни значимости выявленных ранее корреляций.

Таким образом, первая наша гипотеза подтвердилась не полностью – степень сценического волнения, по результатам нашего исследования взаимосвязана с ситуативной и личностной тревожностью. Взаимосвязей между сценическим

волнением и типом нервной системы, самооценкой, волевой саморегуляцией, нервно-психической устойчивостью не выявлено.

Вторая гипотеза подтвердилась: после проведения программы по формированию навыков саморегуляции степень сценического волнения у музыкантов – исполнителей снизилась.

3. ПРОГРАММА «СНИЖЕНИЕ СТЕПЕНИ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У МУЗЫКАНТОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

3.1. Концепция программы «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции»

По результатам исследования составлена программа, направленная на уменьшение уровня ситуативной и личностной тревожности, а также на снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью методов психологической саморегуляции.

Программа рассчитана на 20 музыкантов-исполнителей (старше 18 лет). Она состоит из 12 занятий. Проведение программы предполагается в форме регулярного курса (3 раза в неделю по 2 часа в день).

Основная идея программы. Психотехнологии – аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, – позволяют музыкантам-исполнителям контролировать свое эмоциональное состояние, регулировать уровень тревожности, и за счет этого нормализовать самочувствие перед сценическим выступлением и во время него.

Цель программы – способствовать снижению уровня личностной и ситуативной тревожности, а также степени

сценического волнения с помощью методов психологической саморегуляции.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы:

1. Ознакомить и раскрыть следующие понятия: «Сценическое волнение», «Оптимальное концертное состояние», «Методы психологической саморегуляции».

2. Укрепить веру в себя, повысить самооценку.

3. Снизить уровень ситуативной тревожности, получить навыки контроля над эмоциональным состоянием.

4. Обучить музыкантов-исполнителей методам психологической саморегуляции.

5. Раскрыть потенциал участников программы.

В процессе реализации программы основными методами и технологиями работы являются тренинг и упражнения, направленные на приобретение навыков саморегуляции, а также информирование, лекции, дискуссии, анализ ситуации и др.

Тренинг – метод активного обучения, применяемый для углубления знаний, выработки навыков, умений и социальных установок с целью применения полученных знаний в профессиональной деятельности [46, с. 2].

Особенности тренинга:

- «соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников;

- наличие более или менее постоянной группы (обычно от 12 до 16 участников), периодически собирающейся на занятия

группы или работающей непрерывно в течение 2–5 дней («тренинги-марафоны»);

- определённая пространственная организация (удобное изолированное помещение, стулья для участников чаще располагаются по кругу);

- акцент на взаимоотношениях участников группы, развивающихся и анализирующихся по принципу «здесь и теперь»;

- применение активных методов групповой работы;

- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;

- атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности» [Там же].

Результаты социально-психологического тренинга:

- «осознание наличие у себя определенных паттернов поведения;

- сравнение их с паттернами поведения других людей;

- экспериментальное убеждение в их достоверности (недостоверности);

- выработка и апробация новых, более эффективных, паттернов поведения и соотнесение их со своими личностными ресурсами» [Там же].

Психологическая саморегуляция (ПСР) – «совокупность приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Одновременно с этим снижается уровень эмоциональной напряжённости, повышается работоспособность и степень психологического комфорта» [51, с. 3].

Нервно-мышечная релаксация – система специальных упражнений для максимального напряжения и последующего расслабления различных групп мышц. Целью этого метода является снятие повышенного мышечного тонуса, который взаимосвязан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожность, страх и др.

Аутогенная тренировка (АТ) – система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. И. Шульц доказал, что при использовании словесных формул, описывающих ощущения тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения повышенного мышечного тонуса, а затем, путём самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма.

Использование приемов аутотренинга положительно сказывается на настроении и состоянии здоровья человека, а также позволяет рационально распределять свои силы, предельно мобилизуя их в нужный момент.

Идеомоторная тренировка – «повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке» [Цит. по: 18, с. 39].

Для реализации программы необходимы:

- кабинет;
- свободно передвигающиеся учебные столы и стулья;
- письменные принадлежности на каждого участника;
- бумага.

3.2. Программа «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью психических методов саморегуляции»

Тематический план

Таблица 4 - Тематический план программы

Занятие	Цели занятия	Используемые упражнения	Время работы	
			В группе	оСамостоятель
Занятие 1-2. «Сценическое волнение. Борьба со страхом»	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с понятием «сценическое волнение»; - мотивировать к активному участию в программе; - помочь участникам осознать внутренние барьеры; - найти пути преодоления страха сцены. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Горький самообгон»; - «сладкий самообгон»; - «16 ассоциаций»; - «обретение уверенности». 	4 ч.	2 ч.
Занятие 3. «Вера в себя»	<ul style="list-style-type: none"> - Осознать значимость веры в себя; - проработать свои достоинства и недостатки; - повысить уверенность в своих силах и возможностях. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Сомнение и поддержка»; - «воспоминание о будущем»; - «мои ресурсы». 	2 ч.	1 ч.

Окончание таблицы 4 - Тематический план программы

Занятие 4. «Оптимальное концертное состояние».	- Ознакомить с понятием «оптимальное концертное состояние»; - составить памятку о правилах подготовки к концерту.	- «Правила подготовки к концерту».	2 ч.	1 ч.
Занятие 5. «Психические методы саморегуляции. «Дыхательные упражнения»	- Научить дыхательным упражнениям для расслабления и контроля над эмоциональным состоянием; - снизить уровень ситуативной тревожности.		2 ч.	1 ч.
Занятие 6–7. «Активная и пассивная нервно-мышечная релаксация»	- Ознакомить с методами активной нервно-мышечной релаксации; - ознакомить с методами пассивной нервно-мышечной релаксации.		4 ч.	2 ч.
Занятие 8–9. «Аутогенная тренировка»	- Ознакомить с методами аутогенной тренировки.		4 ч.	2 ч.
Занятие 6. «Идеомоторная тренировка или мысленная игра»	- Ознакомить с методами идеомоторной тренировки.		2 ч.	1 ч.
Занятие 11. «Методы ПРТ. Расслабление и мобилизация»			2 ч.	2 ч.
Занятие 12. «Прощай, волнение-страх!»	- Закрепление приобретённых навыков саморегуляции; - завершение работы.	- «Иерархия страхов».	2 ч.	-
Итого:			24 ч.	12 ч.
Всего:			36 ч.	

Занятие первое «Сценическое волнение. Борьба со страхом»

Цели занятия:

- познакомить с понятием «сценическое волнение»;
- мотивировать к активному участию в программе;
- помочь участникам осознать внутренние барьеры;
- найти пути преодоления страха сцены.

Самопрезентация тренера

Время: 5 мин.

Введение правил

Время: 10 мин.

В начале тренинга необходимо озвучить базовые правила, которых следует придерживаться на протяжении всей работы. Правила должны быть не только понятны всем участникам, но и приняты ими. К основным правилам, по желанию участников, могут добавиться дополнительные, особые, предложенные и принятые всей группой.

1. «Здесь и теперь»

Этот принцип означает, что предметом анализа для участников тренинга должны быть процессы, чувства и мысли, происходящие и переживаемые в данный момент. Проекция в прошлое и будущее разрешены только в специально предназначенных для этого упражнениях. Постоянное акцентирование на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, формирует и развивает у них навыки самоанализа, помогает сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах.

2. Искренность и открытость

Во время занятий запрещено лгать и лицемерить. Результаты тренинга зависят от искренности и откровенности

участников, которая содействуют получению обратной связи и запускает механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3. Принцип Я

Основное внимание каждого участника во время занятий должно быть направлено на самопознание и самоанализ. При оценке поведения другого участника высказываются собственные чувства и переживания. Все высказывания должны быть только от себя: «я чувствую...», «я думаю...», «мне сложно...».

4. Активность

Тренинг является активным методом обучения и развития, поэтому пассивность участников недопустима. Даже при выполнении заданий в группе или с демонстрационным характером, в конце упражнения проводится обратная связь, во время которой каждый участник имеет бесспорное право высказаться.

5. Конфиденциальность

Данное правило необходимо для ощущения участниками психологической безопасности. Все сказанное участниками при проведении тренинга не должно «выходить» из группы. За счет этого формируется доверие к членам группы и группе в целом. Вне тренинга могут лишь использоваться полученные психологические знания, навыки и психотехники, но не информация о других участниках.

Кроме основных правил рассматривается вопрос обращения участников. Независимо от возраста и социального статуса в тренинге участники обращаются друг к другу и к тренеру на «ты». В первое время такое обращение может

вызвать затруднение, но в дальнейшем оно поможет создать открытую, дружескую и свободную атмосферу.

Также на время проведения тренинга участниками может быть выбрано специальное «игровое имя», по которому все остальные должны будут к нему обращаться. Такие правила и обращения создают особые условия, а за счет своего игрового характера помогают снизить первоначальную напряженность и уровень тревоги [46, с. 6].

Общие понятия о сценическом волнении

Время: 55 мин.

Содержание лекции составляет информация из параграфа 1.1. настоящей работы.

Упражнение «Горький самообгон»

Время: 20 мин.

Цели:

- осознать свои страхи перед публичным выступлением;
- гиперболизировать собственные страхи, тем самым доведя их до абсурда.

Вам дается следующее задание: в течение 2–3 минут представить самое ужасное, что может случиться на предстоящем выступлении. Представляйте в образах, в лицах. Представляйте с помощью всех органов чувств – что вы видите, что слышите, что происходит в вашем теле. Можете даже подвигаться в соответствии с представленными образами. Дрожат руки? Пусть они начнут дрожать во всю мощь. Стучат зубы? Пусть этот стук услышит вся округа! Постарайтесь, чтобы «самое ужасное» становилось всё ужаснее и ужаснее... до того момента, когда вам станет смешно. Затем работа проводится в парах: расскажите о своих десятикратно

усиленных страхах партнеру. Пусть он со всем сказанным соглашается, пусть добавит какие-то «ужасы» от себя лично.

В упражнении важно дойти до того момента, когда вы «переключитесь» на волну лёгкости и ощущения абсурдности собственных страхов.

Затем каждый участник по очереди описывает получившуюся «страшную картину» и делиться своими ощущениями.

По окончании проводится обсуждение:

- что понравилось, а что – нет;
- в чем именно помогло данное упражнение.

Упражнение «Сладкий самообгон»

Время: 20 мин.

Цели:

- визуализация самого лучшего варианта предстоящего выступления;
- повышение уверенности в себе.

Упражнение проводится по той же схеме, что и предыдущее, только вместо представления о том, что ужасного может произойти на выступлении, представляется самое лучшее. Обсуждение:

- _что легче представить: отрицательные события или положительные;
- в чем именно помогло данное упражнение.

Упражнение «Аплодисменты»

Время: 5 мин.

Цель: позитивное завершение работы.

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно

аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Обратная связь

Участники говорят о своем настроении и ожиданиях от программы.

Домашнее задание: вспомнить и записать самые яркие, важные выступления в своей жизни. Охарактеризовать их и разделить их на удачные и неудачные.

Подведение итогов занятия тренером

Занятие второе «Сценическое волнение. Борьба со страхом»

Цели занятия:

- расширить знания о феномене «сценическое волнение»;
- осознать внутренние барьеры;
- найти пути преодоления страха сцены.

Обсуждение домашнего задания

Время: 10 мин.

- легко ли было составить список;
- по каким критериям выступления записывались в удачные и неудачные;
- повлиял ли полученный опыт предыдущего занятия на составление списка.

Особенности личности музыканта, влияющие на проявление сценического волнения

Время: 30 мин.

Содержание лекции составляет информация из параграфа 1.2. настоящей работы.

Упражнение «16 ассоциаций»

Время: 50 мин.

Цели:

- поиск глубинных ассоциаций к какому-либо значимому слову;
- осознание деструктивных ассоциаций и установок;
- осуществление поиска выхода из сложившейся проблемной ситуации;
- перепрограммирование мышления.

Опишите одним словом или словосочетанием проблему или задачу, которая вас волнует. Допустим, вас волнует сцена как таковая. Значит, наверху листа вы пишете слово «сцена». Запишите 16 ассоциаций к этому слову, которые приходят к вам в голову. Важно: слова не должны повторяться. Если какое-то слово будет возникать в ходе упражнения два или более раз, запишите его отдельно внизу страницы. Теперь необходимо соединить слова попарно: первое со вторым, третье с четвертым и так далее. Для каждой пары слов начинаем искать общую ассоциацию – слово, которое объединяет два образа в единое целое, значимое лично для вас. Слова в получившемся столбике также соедините попарно и вновь напишите для них общую ассоциацию. Продолжайте так до тех пор, пока у вас не останется одна последняя ассоциация. Это последнее слово и есть искомая глубинная ассоциация. Возвращаемся к первым негативным ассоциациям и стараемся найти такой же значимый, но более конструктивный вариант. В конце упражнения участники делятся своими ощущениями.

Данное упражнение приведено в краткой форме. С полным содержанием можно ознакомиться в книге О. Лучиной [28].

Упражнение «Обретение внутренней уверенности»

Время: 20 мин.

Цель: научиться входить в образ уверенности.

Первый этап

1. Расслабьтесь. Дышите правильно.
2. Остановите внутренний диалог.
3. Вспомните такой момент из вашей жизни, когда вы были полностью уверены в себе.
4. Ощутите все эмоции и мысли, которые вы испытывали в данной ситуации.
5. Переживите их еще раз «здесь и сейчас», вне ситуации, с которой они были связаны.

Второй этап.

1. Теперь вспомните ситуацию, в которой вам катастрофически не хватало уверенности.
2. Выйдите из нее, наполнитесь ощущением уверенности.
3. Войдите опять в это воспоминание.
4. Проанализируйте, как бы вы повели себя, если бы чувствовали себя уверенней.

Третий этап

1. Вызовите в себе позитивные эмоции и мысли, которые соответствуют уверенности.
2. Представьте себя в ситуации, которая вскоре должна произойти, и вы боитесь, что вам не хватит уверенности в себе.
3. Проживите ее во всех подробностях: в движениях, словах, мыслях. Если вы начинаете нервничать, усиливайте в себе уверенность.

4. В ситуации, когда вы почувствуете неуверенность вспомните это ощущение.

В конце упражнения каждый участник может высказаться о возникших ощущениях. Обсуждение:

- что было легко представить, а что трудно;
- понравилось ли упражнение, что в нем интересного и нового для вас.

Упражнение «Пожелание»

Время: 10 мин.

Цель: позитивное завершение занятия.

Выбирается первый желающий. Участникам группы предлагается по очереди (по кругу) высказать пожелание данному участнику. Если данное упражнение делается по окончании занятия, то пожелания участнику можно высказывать и относительно его дальнейшей работы в группе. Процедура заканчивается тогда, когда каждый участник получил пожелание от всех членов группы.

Домашнее задание: составить список причин, которые влияют на ухудшение собственного самочувствия перед концертом, на появление страхов и волнения.

Подведение итогов

Занятие третье «Вера в себя»

Цели занятия:

- осознать значимость веры в себя;
- проработать свои достоинства и недостатки;
- повысить уверенность в своих силах и возможностях.

Упражнение «Сомнение и поддержка»

Время: 40 мин.

Цель: приобретение уверенности в своих силах.

Сформулируйте убеждение, в котором вы сомневаетесь. Например, что вы можете достичь высокого уровня исполнительского профессионализма и блестяще выступать на сцене. Попросите кого-нибудь стать «Сомнением». Задача этого человека – всячески «подкреплять» вашу неуверенность, приводя различные реальные и нереальные аргументы. Другой человек будет «Поддержкой». Его функция очевидна. Ваша же задача – победить «Сомнение». Любыми способами. Небольшая подсказка: не пытайтесь «переубедить» «Сомнение», уверенность зачастую не нуждается в аргументах. Участница одного из семинаров поначалу едва не довела себя до слёз, убеждая «Сомнение» оставить её. В конечном итоге она не выдержала и, вместе с «Поддержкой», выгнала «Сомнение» за дверь – в буквальном и переносном смысле слова. По её словам, итог упражнения имел настолько сильный эффект, что заявленные в упражнении сомнения исчезли полностью.

Обсуждение:

- что понравилось в упражнении, а что – нет;
- какие ощущения возникали в процессе упражнения.

Упражнение «Воспоминание о будущем»

Время: 35 мин.

Цели:

- повысить уверенность в своих силах и возможностях;
- увидеть реальные пути и стратегии осуществления желаемого.

1. Посмотрите на календарь. Какое сегодня число? Какой месяц, год? А теперь пусть число и месяц останутся теми же, а к году прибавьте 10 лет. Всё. Теперь у нас будет, скажем, не 20 ноября 2019 года, а 20 ноября 2029 года.

Перенеситесь мысленно в будущее, на 10 лет вперёд. Представьте, что вам удалось самые смелые мечты и судьба подарила вам всё, что вы желали. Что вы делаете сейчас? Где работаете? Что выделаете на своей работе? Кто вас окружает? Что происходит вокруг вас? Отпустите контроль, пишите всё, что будет приходить в голову. Главное, не контролируйте процесс. Чем меньше вы будете его контролировать, тем качественнее пройдёт работа. Возможно, возникнут самые неожиданные мысли. Отнеситесь к ним с самым пристальным вниманием. Возможно, это будут наиболее существенные результаты.

2. Прочитайте написанное. Что вы чувствуете? Отбросьте сразу же мысль, что «этого не может быть никогда». А теперь вернитесь в сегодняшний день. Что вы имеете уже сегодня из того перечня, что будет через 10 лет? Может быть, это какое-то личностное качество или навык? Или это место работы (просто через 10 лет у вас будет другая должность)? Напишите это. Какой путь вы уже прошли? Неважно, насколько ваши нынешние достижения отличаются от тех, что будут через 10 лет. Возможно, вы реализовали уже 50% задуманного, а может, 5%. Главное, подробно напишите, что вы уже достигли.

3. А теперь проделайте «исследовательскую» работу. Поищите пути перехода от нынешнего состояния к состоянию через 10 лет. Найдите 10-20 стратегий и ещё больше тактик перехода. Не отбрасывайте самые фантастические варианты и не забывайте о тривиальных.

Выполнив упражнение, снова обратитесь к своему внутреннему состоянию. Чувствуете ли вы подъём энергии? Усилилась ли уверенность в себе?

В дополнение к упражнению вновь обратитесь к настоящему этапу и ещё раз перечислите все свои достижения, способности и таланты. Что-то, возможно, вы не вспомнили ранее или сочли несущественным. Например, победу на внутреннем конкурсе во втором классе музыкальной школы. С высот сегодняшних лет эта победа может казаться незначительной, однако это ваша победа, ресурсом которой вы можете пользоваться и сейчас.

Если ваша проблема – неспособность отстаивать свою личностную или творческую позицию, вспомните – всегда ли это было так? Возможно, в детстве вы были вполне уверены в себе и не боялись чужого мнения. Тогда «вернитесь» мысленно в прошлое и вспомните во всех подробностях ситуации, когда вы отстаивали себя и добивались победы.

Обсуждение:

- что понравилось в упражнении, а что – нет, какие возникли сложности;
- какие ощущения появились в конце упражнения.

Упражнение «Мои ресурсы»

Время: 40 мин.

Цель: проработать свои достоинства и недостатки.

1. Перечислите все качества вашего характера, вашей личности. Пусть список содержит не менее 50 пунктов. Замечайте всё, самые мелочи.

2. Теперь проанализируйте ваш список. Наверняка наряду с «положительными» качествами вы внесли в него и «отрицательные». Тем не менее, это лишь ярлыки, следствие

социальной обусловленности. Любое «отрицательное» качество легко может перейти в «положительное» и наоборот. Если вы написали, что нетерпеливы, то возможно вы просто реактивный человек, способный быстро среагировать на ситуацию, принять решение и действовать? А если вам кажется, что вы агрессивны, то не исключено, что вы просто умеете хорошо отражать нападение? Если же вы «идёте на поводу» у чужого мнения, может быть вы на самом деле просто способны строить гармоничные отношения с окружающими? Поэтому ваша следующая задача – поработать с «отрицательными» свойствами вашего характера и найти в них продуктивные черты.

3. Посмотрите на ваш обновлённый список. Как все эти качества способствуют вашей деятельности? Напишите против каждого качества его функцию.

4. Возможно, что некоторые качества вам не помогают, а мешают. Причём это могут быть даже качества, которые в первом списке вам казались наиболее «положительными». Проанализируйте эти качества. Всегда ли они присутствовали у вас? Или раньше вы, обладали противоположными свойствами? Выделите главные качества, необходимые вам в вашей профессиональной деятельности и подумайте, как вы можете их развить.

Обсуждение:

- что понравилось в упражнении, а что – нет;
- легко ли было отрицательные качества представить положительными;
- сформулируйте, какой опыт вы получили от этого упражнения, будете ли вы как-то применять его в обычной жизни.

Восточная притча

Время: 5 мин.

Однажды пришел к Учителю его ученик и обратился с приветствием и со словами:

-Учитель, все говорят, что я глуп, невнимателен, что из меня в будущем не выйдет толку. Мне не хотелось бы так прожить свою жизнь. Скажи мне, что я могу сделать, чтобы изменить себя и мнение о себе?

- Друг мой, я сейчас занят решением своей проблемы, - ответил Учитель. - Готов ли ты подождать, пока я освобожусь?

- Конечно готов, - смиренно ответил мальчишка.

- Хотя, если ты хочешь, ты можешь мне помочь в решении моей задачи, тем самым ускорить и мой ответ на твою проблему...

- Я готов, Учитель, - упавшим голосом ответил мальчик, понимая, что не в его силах оказать Учителю помощь.

- Вот кольцо, - сказал Учитель, снимая с пальца украшение и передавая его собеседнику. Беги на рынок и продай его. Но не вздумай продавать его меньше, чем за золотой. Чем выше будет цена сделки, тем лучше. Продай и возвращайся скорее, займемся твоим делом!

Вскочил мальчишка на лошадь и помчался на рынок. От продавца - к продавцу, от покупателя к покупателю ходил он, в попытке выполнить поручение Учителя. Были те, кто увидев кольцо и услышав запрашиваемую за него цену, откровенно смеялись, были те, кто крутили пальцем у виска, давая понять всю нелепость просьбы. Один старик был готов дать за кольцо серебряную монету, но мальчишка, помня наставление Учителя, не согласился на сделку. В конце дня, утомленный бесполезными усилиями, вернулся наш герой к Учителю.

Учитель, услышав рассказ мальчика, сказал:

- Видишь ли, день твой прошел не зря. Ты пытался узнать цену этой вещице и потерпел неудачу. Но цену тебе давали профаны, не знающие истины и не понимающие в украшениях. Теперь выполни мою следующую просьбу. Отправляйся к придворному ювелиру. Кто, как не он, сможет профессионально оценить это кольцо. Но сколько бы ювелир ни давал тебе за украшение, не смей продавать его. Узнай о цене и возвращайся!

И вновь вскочил на коня мальчишка и поскакал в сторону дворца правителя. Нашел ювелира, протянул ему кольцо и спросил, сколько можно получить за украшение? Ювелир взял увеличительное стекло, инструменты и через несколько минут сообщил оторопевшему от удивления мальчишке:

- Скажи своему Учителю, что если он продаст кольцо сегодня, то получит за него 59 золотых. Но если он потерпит с продажей еще несколько лет, то цена увеличится на четверть...

Не веря в то, что услышал, помчался подросток назад. Приехав к Учителю, протянул ему кольцо и рассказал о словах ювелира.

Возвращая кольцо на палец, Учитель сказал:

- Кажется мне, что я дал тебе ответ на твой вопрос. Ты - как то кольцо, с которым пришлось тебе повозиться по моей просьбе. В тебе есть многое, ты ценен сам по себе. Надеюсь, что тебя должны понять и оценить многие, если не все в твоём окружении, ты поступаешь так же, как когда предлагал кольцо профанам на рынке. Только истинный специалист своего дела знает настоящую цену.

Обсуждение:

- как часто в нашей жизни случается подобное;

- совершаем ли мы подобные ошибки, оценивая других.

Домашнее задание: подумайте и напишите, как самооценка влияет на профессиональную деятельность, в т.ч. на публичные выступления.

Подведение итогов

Занятие четвертое «Оптимальное концертное состояние. «Психические методы саморегуляции»

Цели:

- познакомить с понятием «Оптимальное концертное состояние»
- составить памятку о правилах подготовки к концерту.

Обсуждение домашнего задания

Время: 5 мин.

Оптимальное концертное состояние

Время: 60 мин.

В лекции использованы материалы из книги В. И. Петрушина

[37, С. 292-293] и О. Лучининой [28, С. 37-45].

Составление памятки о правилах подготовки к концерту
50 мин.

Цель: систематизировать полученные знания, оформить их в виде правил для более точного выполнения.

Прежде чем приступить к изучению методов психической саморегуляции, вы должны запомнить основные правила, касающиеся подготовки музыкантом к концертному выступлению. Так как режим дня, питание, сон и пр. влияют на физическое состояние исполнителя, а физический компонент

является базисным слагаемым оптимального концертного состояния, мы опишем правила поведения в предконцертный (неигровой) период.

1. В ночь перед концертом необходимо хорошо выспаться! («Не переспите», лишний сон также вреден, как и его недостаток) Сон – лучший восстановитель физических и духовных сил, первый гарант «свежей головы», которая, едва ли не существеннее всего на концерте.

2. Избегайте *чрезмерного* утомления накануне и в день концерта – тяжелой физической и напряженной умственной работы, но и не ленитесь.

3. Не играйте на полный желудок! Сытый человек настроен сонливо, благодушно, мало способен к тому напряжению (духовному и физическому), к той злости, какой непременно требует эстрада; в нем все притуплено – желания, темперамент, находчивость, ритм, слух.

4. Заниматься на инструменте в день концерта не интенсивно, чтобы заранее не исчерпать силы! Перед концертом нельзя учить произведения, а необходимо медитировать, не включая темперамент, эмоциональную сторону – все это нужно беречь для эстрады.

5. Приехать в зал заранее, чтобы спокойно «обжить» артистическую, не спеша одеться, привыкнуть к температуре артистической и зала, почувствовать его атмосферу, немного поиграть там, словно «оставить часть волнения в пустом зале».

6. Перед самым выходом на сцену не репетировать, не смотреть в ноты! Все эти нервозные поступки, совершаемые в надежде еще немножко подготовиться, еще раз проверить себя, дополнительно застраховаться в самую последнюю

минуту – чистейший самообман, еще больший, чем те «доделки» и «проверки» предшествующих дней.

7. Учитывайте свои индивидуальные привычки, приметы, суеверия. Различные внешние средства создают необходимое психологическое состояние. Во-первых, они как бы «оттягивают» на себя груз излишней ответственности исполнителя. Во-вторых, снижают опасное чувство одиночества на эстраде.

В-третьих, служат неким символом веры в высшие силы, выступая своеобразным «оберегом».

Здесь приведен минимум правил, которые подробно обсуждаются на занятии. Затем, каждый участник предлагает свое правило, делиться своими привычками перед выходом на сцену, помогающими справиться с волнением.

Упражнение «Благодарность за опыт»

Время: 5 мин.

Цель: позитивное завершение занятия.

Участникам дается задание выбрать из группы одного человека, которого хочется персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Домашнее задание: проанализировать еще раз готовую таблицу правил, по возможности дополнить ее и оформить для дальнейшего использования.

Подведение итогов.

Занятие пятое «Психические методы саморегуляции. Дыхательные упражнения»

Цели:

- познакомить с различными методами саморегуляции эмоционального состояния;
- овладеть разными техниками дыхания для улучшения самочувствия и достижения расслабляющего или тонизирующего эффекта.

Психологические методы саморегуляции

Время: 15 мин.

В лекции использованы материалы из книги А. Б. Леоновой [24, С. 30-32] и Е. М. Семеновой [43, С. 140-141].

Подготовительное упражнение

Время: 5 мин.

Цель: настроиться на дальнейшую работу, снять напряжение.

Описание упражнения приводится в книге Е. М. Семеновой [43, с. 141].

Упражнение «Овладение разными типами дыхания»

Время 15 мин.

Описание упражнения приводится в книге Е. М. Семеновой [43, С. 142-144].

Основные понятия о дыхательных упражнениях

Время 25 мин.

В лекции использованы материалы из книги А. Б. Леоновой [24, С. 91-92] и Е. М. Семеновой [43, С. 134-139].

Упражнение с релаксационным эффектом

Время: 10 мин.

Цель: научиться контролировать дыхание, а за счет удлинения вдоха и выдоха войти в состояние релаксации.

Дыхательное упражнение проводится по схеме, обозначенной в таблице 5.

Таблица 5 - Схема выполнения дыхательного упражнения с релаксационным эффектом

Этапы	Формула дыхания: вдох-выдох-пауза	Время, мин.
1	4-4-2, 4-5-2, 4-6-2, 4-7-2, 4-8-2	До 1
2	4-8-2, 5-9-2, 5-10-2, 6-11-3, 6-12-3	Около 1
3	6-12-3, 7-12-3, 8-12-4, 9-12-4, 10-12-5, 11-12-5, 12-12-6	Около 2,5
4	12-12-6, 11-12-5, 10-11-5, 9-10-4, 8-9-4, 7-8-3, 6-7-3, 5-6-2, 4-5-2, 4-4-2	Около 2,5

По окончании упражнения участники делятся своими ощущениями.

Упражнение «Образы»

Время: 15 мин.

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Описание упражнения приводится в книге Е. М. Семеновой [43, С. 155-157].

Упражнения с тонизирующим эффектом

Время: 15 мин.

Цель: выйти из состояния релаксации, тонизировать организм.

1. «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 4. «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!»

По окончании упражнения участники описывают свои ощущения.

Упражнение «Визуализация моря»

Время: 10 мин.

Цель: позитивное окончание занятия.

Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться. И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Просто ледяная! Вода прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги. Но вы не боитесь холода, вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин – стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы

уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Мои ожидания»

Время: 5 мин.

Цель: получение обратной связи.

Участники садятся в круг и высказывают свои впечатления о том, что понравилось или не понравилось, что полезного они узнали, пожелания ведущему, вопросы и т. д.

Подведение итогов

Домашнее задание: повторение материала, тренировка изученных видов дыхания, возможно с визуализацией.

Занятие шестое «Активная нервно-мышечная релаксация»

Цели:

- познакомить с понятиями «активная нервно-мышечная релаксация»;
- понизить уровень тревожности, научиться входить в состояние релаксации с помощью снятия повышенного мышечного тонуса.

Упражнение «Лимон»

Время: 5 мин.

Цель: создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения.

Самоприказ: «Кислая-кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая».

Закройте глаза, сосредоточьтесь на медленном и спокойном дыхании. Сделайте десять глубоких вдохов и выдохов. Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислоткой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) –

яркий, но круг света над столом ограничен, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Откройте глаза и опишите свои ощущения и настроение.

Техника «прогрессирующей» или активной нервно-мышечной релаксации

Время: 60 мин.

В лекции использованы материалы из книги А. Б. Леоновой [24, С. 34-35] и учебного пособия «Психотерапия» [39, С. 272-274].

Сеанс активной нервно-мышечной релаксации

Время: 30 мин.

Цель: расслабление всего тела, снятие напряжения.

Полный текст сеанса приведен в книге А. Б. Леоновой [24, С. 35-38].

По окончании, каждый участник рассказывает о своих ощущениях.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Время: 10 мин.

Цель: повышение самооценки, установление дружеской атмосферы.

Упражнение выполняется по кругу. Первый участник начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Участник справа, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Далее этот участник говорит уже о себе. Упражнение заканчивается, когда каждый побывает в роли самокритика и «утешителя».

Вопросы для обсуждения:

- кто не смог выполнить задание, почему;

- что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка.

Упражнение «От сердца к сердцу»

Время: 10 мин.

Цель: позитивное окончание занятия.

Материалы: игрушка в виде сердца

Я принесла с собой одно большое сердце. Тот, кто держит это сердце, рассказывает нам о своей застенчивости: когда он ее чувствует, каким образом он ее ощущает, что он с ней делает и т.д. Все остальные очень серьезно и по-дружески слушают его. Тот, кто в данный момент говорит, может рассказывать все, что приходит ему в голову, а когда он закончит, то передаст сердце следующему человеку, и тот будет говорить про себя. Сердце должно проходить по кругу столько времени, сколько это необходимо, чтобы высказались все.

Домашнее задание: тренировка по сеансу активной нервно-мышечной релаксации.

Подведение итогов

Занятие седьмое «Пассивная нервно-мышечная релаксация»

Цели:

- познакомиться с понятием «пассивная нервно-мышечная релаксация»;
- получить навыки саморегуляции с помощью методов пассивной нервно-мышечной релаксации.

Упражнение «Гост»

Время: 10 мин.

Цель: активизировать участников, поднять настроение.

Группа собирается в круг. Предлагается ситуация: Вы на вечеринке. Отмечаете праздничную дату. В руках у всех бокалы. Гости по очереди поднимают бокалы и произносят хвалебный тост в свою честь. После каждого тоста все «выпивают» содержимое бокалов в знак согласия с произнесенным тостом.

пражнение «Представьте себя ребенком»

Время: 20 мин.

Цель: проведение самоанализа, работа над самооценкой.

В каждом из нас до сих пор живет ребенок. Мы несем груз тех суждений, что слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария — то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Рефлексия.

Пассивный вариант нервно-мышечной релаксации

Время: 30 мин.

В лекции использованы материалы из учебного пособия «Психотерапия» [39, С. 274-275].

Сеанс пассивной нервно-мышечной релаксации

Время: 40 мин.

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Полный текст сеанса представлен в книге Е. М. Семеновой [43, С. 193-196].

Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Упражнение «Пирамида позитивных пожеланий»

Время 10 мин.

Цель: позитивное окончание занятия.

Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно вскидывают руки вверх.

Домашнее задание: повторение сеанса пассивной нервно-мышечной релаксации.

Подведение итогов.

Занятие восьмое «Аутогенная тренировка»

Цели:

- познакомить с понятием «аутогенная тренировка» и формулами самовнушения;
- снизить уровень напряжения, научиться входить в состоянии релаксации с помощью методов аутогенной тренировки.

Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»

Время: 20 мин.

Цель: активизировать участников, поднять настроение.

В начале тренинговой работы некоторая напряженность и закрытость участников — обычное явление. Если это упражнение проводить в полушуточной форме, то оно помогает участникам почувствовать себя более свободно и раскрепощение. Важно и то, что в итоге все получают обратную обратную связь, информацию о том, какое первое впечатление они производят на окружающих.

Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего

все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными.

За одну минуту до завершения упражнения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Аутогенная тренировка

Время: 60 мин.

В лекции использованы материалы из книги А. Б. Леоновой [24, С. 44-47] и учебного пособия «Психотерапия» [39, С. 275-277].

Сеанс аутогенной тренировки в модификации А. И. Некрасова

Время: 30 мин.

Полный текст сеанса представлен в книге А. Б. Леоновой [24, С. 50-54].

Упражнение «Когда я выйду...»

Время: 20 мин.

Цель: получение обратной связи, переключение участников с самоанализа на дальнейшие действия.

Пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что он будет и как он будет это делать после того, как выйдет из дверей. Ведущий мягко подталкивает участников к тому, чтобы

они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

Домашнее задание: повторение упражнений.

Подведение итогов

Занятие девятое «Аутогенная тренировка»

Цель: закрепление изученных упражнений.

Упражнение «Я желаю тебе»

Время: 5 мин.

Цель: настроить участников на продуктивную работу.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Совместное сочинение о будущем или былом»

Время: 10 мин.

Цель: связать занятие с предыдущим, сделать установки.

Тренер начинает рассказ о предыдущем занятии: «на прошлом занятии мы делали...» Каждый участник поочередно вкладывается одной фразой, а сидящий справа должен развить мысль и фабулу в следующем предложении.

Затем следующий круг начинается со слов «Сегодня мы станем более...»

Формулы самовнушения

Время 30 мин.

Цель: сформулировать с группой необходимые формулы самовнушения.

Для построения формул оптимального состояния необходимо:

1. Выделить несколько «критических» ситуаций, для разрешения которых, в первую очередь, требуется способность к психическому самовнушению. Это могут быть публичные выступления, конфликтные ситуации на работе или в семье, бессонница и т.д.

2. Вспомнить и подробно описать свое состояние в момент наибольшего подъема сил, наивысшей работоспособности, «ясности» ума и четкости мышления, возникавшее в такой напряженной ситуации, где требуется психическое самоуправление (например, во время концерта).

3. Подготовить формулу «оптимального состояния», самовнушение которой в момент полной мышечной релаксации воспроизводит психическое состояние, близкое требуемому. При этом нужно помнить, что формулы должны вбирать в себя только тот круг мыслей и чувств, которые требуются для мобилизации себя в конкретной ситуации.

Помнить, что самовнушение должно быть:

- позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным, нельзя внушать себе негативное;

- облечено в простые, четкие и понятные фразы, выражено в утвердительной форме и не содержать частицы «не» (формулы самовнушения начинаются со слов: я хочу... я могу... я буду...).

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить ежедневно утром после

сна и вечером перед сном. Вот примеры некоторых формул оптимального состояния:

«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

«Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслию четко!»

«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».

«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».

«Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Сеанс аутогенной тренировки проводится тот же, что и на предыдущем занятии.

Время: 30 мин.

Перед выходом из аутогенного состояния проговаривается формула самовнушения, выбранная заранее.

Рефлексия

Упражнение «Ежик-ежик, кролик-кролик»

Время: 10 мин.

Цель: сплочение группы, улучшение настроения.

Каждый из участников тренинга выбирает, каким зверем он будет в ближайшие пять минут, и сообщает об этом группе. Игра проходит в четырехчастном режиме. Для начала вводится ритм упражнения: вся группа два раза хлопает в ладоши, потом два раза ладонями по коленям (своим), и так далее. Первый участник на первые два удара (ладони друг о друга) два раза называет свое имя, на вторые два (ладонями о колени) — имя вызываемого им участника. Тот перехватывает эстафету: на первые два хлопка повторяет свое имя, на третий-четвертый вызывает следующего. Через некоторое время вместо имен участников нужно использовать обозначения их «тотемных»

зверей (это можно делать по сигналу — тогда все имена сразу меняются на все названия животных, или по мере того, как участники ошибаются, — тогда в качестве штрафа меняется только имя сбившегося с ритма или перепутавшего имя/название). Через некоторое время (опять же по сигналу ведущего или при ошибке) названия животных заменяются на типичные для них звуки.

Ведущий может варьировать и ритм упражнения, замедляя или убыстряя его в целом или какой-то из элементов.

Чаще всего в классическом варианте эта игра идет «навылет» до нескольких победителей, продержавшихся дольше прочих. Участники выходят из игры после третьей ошибки, когда использованы и звуки.

Домашнее задание: повторение упражнений.

Подведение итогов

Упражнение «Прощание»

Время: 5 мин.

Цель: завершение занятия

Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, пожать руку каждому и посмотреть в глаза. Пусть он сделает это молча, но со значением.

Занятие десятое «Идеомоторная тренировка или мысленная игра»

Цель: познакомить с методами идеомоторной тренировки.

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Время: 10 мин

Цель: настроить участников на предстоящую работу.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...»

Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

«Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Общие понятия об идеомоторной тренировке

Время: 30 мин.

В лекции использованы материалы из книги А. Б. Леоновой [24, С. 39-40] и статьи Л. В. Жмуровой [18, С. 36-43].

деомоторная тренировка

Время: 30 мин.

Цели:

- расслабление, снятие напряжения;
- отработка необходимых навыков.

Полный текст сеанса приеден в книге А. Б. Леоновой [24, С. 40-42].

Упражнение «Мысленная игра»

Время: 10 мин.

Каждый участник мысленно прорабатывает технически неудобное, сложное для него место в произведении. Затем,

каждый делится своими ощущениями и трудностями, возникшими в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «Обратная связь»

Время: 10 мин.

Цель: получение обратной связи.

Каждый участник говорит мнение о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что запомнилось больше всего?

Домашнее задание: мысленная работа над произведениями.

Подведение итогов

Занятие одиннадцатое «Методы ПРТ. Расслабление и мобилизация»

Цель: познакомить с методами психорегулирующей тренировки

В. И. Петрушина

Упражнение «Рецепт хорошего дня»

Время: 15 мин.

Цель: настроить участников на предстоящую работу, создать дружественную и уютную атмосферу.

Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Тренер может подготовить карточки с рецептами самостоятельно или попросить участников захватить их из дома. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7—8 ингредиентов.

Участники разбиваются на подгруппы по 3—4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов.

Задача участников — сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего тренингового дня (сохранять в рецептуре вид обработки ингредиентов необязательно: «поджаривать дозревшего тренера на медленном огне» или «мелко покрошить свежевывспавшихся участников» — не лучшая затея...).

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы. В состав рецепта может входить все что угодно. Клаус Фопель приводит в качестве примера такой рецепт: «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...»

На подготовку рецепта подгруппам дается 10 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам.

В ходе обсуждения игры тренер может сделать акцент на том, что какие-то «ингредиенты» повторялись у всех или у большинства групп (естественно, что «участники» как ингредиент не учитываются — они, скорее всего, будут у всех групп. А если вдруг не будут — это вполне может стать предметом заинтересованного обсуждения). Или на пропорциях этих ингредиентов.

Основные понятия о психорегулирующей тренировке

Время: 5 мин.

Психорегулирующая тренировка является одной из модификаций аутогенной тренировки. Основной задачей психорегулирующей тренировки является управление своим эмоциональным состоянием. Для наиболее эффективного

протекания процесса общения, поведения, деятельности в каждой конкретной ситуации существует определенный, индивидуально наиболее благоприятный, оптимальный, уровень эмоционального состояния. Поэтому, осознанно управляя своим эмоциональным состоянием, мы тем самым создаем предпосылки для оптимизации общения, поведения и деятельности.

Упражнение «Управление волнением»

Время: 30 мин.

Цель: расслабление и самовнушение с помощью методов психорегулирующей тренировки.

Полный текст сеанса приведен в учебном пособии В. И. Петрушина [37, С. 294-295].

Домашнее задание. Занятие на инструменте с выполнением следующих заданий:

1. Игра перед воображаемой аудиторией.
2. Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него.
3. Медленная игра с динамикой *pp*.
4. Обыгрывание.
5. Ролевая подготовка.
6. Выявление потенциальных ошибок

Данные задания подробно описаны в учебном пособии В. И. Петрушина [37, С. 295-302].

Упражнение «Автобусная остановка»

Время: 10 мин.

Цель: позитивное завершение занятия.

«Автобусная остановка» – на 4-х стенах комнаты висят листы, вверху которых написаны неоконченные предложения.

Например: «С этой минуты я буду...», «Спасибо..», «Этот тренинг для меня..», «Самое важное – это..», «Сегодня я сделал открытие, что..» и др. Все участники делятся на 4 группы и отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минутки находятся на каждой и пишут продолжение предложения. Затем еще пару минут читают написанное.

Занятие двенадцатое «Прощай, волнение-страх!»

Цели:

- подвести итоги программы;
- проанализировать оставшиеся страхи.

Упражнение «Передай предмет»

Время: 10 мин.

Цель: повышение сплоченности, поднятие настроения.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например, маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение «Иерархия страхов»

Время: 30 мин.

Цель: снятие напряжение с помощью методов саморегуляции

Для того, чтобы выполнить это упражнение, вы должны составить иерархию ситуаций, вызывающих страх. Эта иерархия представляет собой последовательность из маленьких шагов (как минимум десяти), которые постепенно приводят к тревожной ситуации. Процедура представляет последовательность следующих шагов.

1. Овладейте техникой мышечной релаксации.

2. Составьте иерархию ситуаций, вызывающих страх публичного выступления: сначала перечислите ситуации, наименее тревожные, затем – более тревожные и так далее (напишите не менее десяти пунктов).

3. Расслабьтесь и представьте себе первую ситуацию из иерархии не более чем на пять секунд. В последующих сессиях увеличивайте время до тридцати секунд.

4. После тридцатисекундного представления ситуации сразу же переключитесь на ощущение расслабленности – тоже на тридцать секунд.

5. Перейдите к следующему пункту иерархии и проделайте с ним то же самое. Если стимул вызывает тревожность, то прекратите думать о нем и переключитесь на чувство расслабленности.

6. Если у вас возникли трудности с передвижением по иерархии, добавьте промежуточные этапы.

Обсуждение.

Упражнение «Я-состояния»

Время: 30 мин.

Цель: активизация самосознания, актуализация «Я-состояний» в прошлом, настоящем и будущем.

Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки.

Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5-2 метров.

Участникам дается инструкция: «В группе выберите того, кто будет начинать упражнение. В кругу последовательно вам необходимо обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы.

Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде».

Серия 1. Раньше я...

Серия 2. На самом деле я...

Серия 3. Скоро я...

На каждую серию отводится по 5–10 минут. Роль ведущего заключается в отслеживании того, чтобы предложение начиналось именно с «фиксированной» фразы, он стимулирует работу в микрогруппах (фразами «Не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову»;

«Если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку»), активизирует работу в группах, если она застопорилась или участники отвлеклись на обсуждение посторонних тем. После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает, что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывали наибольшие затруднения; что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Упражнение «Я-мотивация»

Время: 30 мин.

Цель: активизация процессов мотивации.

Процедура данного упражнения аналогична предыдущему, участники работают в микрогруппах, в которых обмениваются фразами, начинающимися с заданной формулировки.

Серия 1. Я никогда...

Серия 2. Я хочу, но наверное не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Обсуждение то же.

Упражнение «Итоги»

Время: 10 мин.

Цель: получение обратной связи.

Каждому участнику предлагается обсудить полученные на тренинге впечатления, эмоции, выделить наиболее понравившиеся упражнения, задать вопросы ведущему. Во время обсуждения ведущий может задавать вопросы, спрашивать мнения остальных участников.

Упражнение «Пирамида позитивных пожеланий»

Время 10 мин.

Цель: позитивное окончание занятия.

Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно вскидывают руки вверх.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

По результатам исследования составлена программа «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью психических методов саморегуляции», направленная на уменьшение уровня ситуативной и личностной тревожности, а также на снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью психических методов саморегуляции.

Программа рассчитана на 20 музыкантов-исполнителей (старше 18 лет). Она состоит из 12 занятий. Проведение программы предполагается в форме регулярного курса (3 раза в неделю по 2 часа в день).

Цель программы – способствовать снижению уровня личностной и ситуативной тревожности, а также степени сценического волнения с помощью психических методов саморегуляции.

В процессе реализации программы основными методами и технологиями работы являются тренинг и упражнения, направленные на приобретение навыков саморегуляции, а также информирование, лекции, дискуссии, анализ ситуации и др.

Программа прошла апробацию на экспериментальной группе нашего исследования, в которую вошли преподаватели музыкальных отделений (фортепианное, хоровое, отделение музыкальное искусство) МБУ ДО «Туринская ДШИ» г. Туринска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследовательской работы был проведен анализ представлений отечественных и зарубежных авторов об особенностях сценического волнения у музыкантов-исполнителей и психических методах саморегуляции, способствующих его преодолению. Наиболее широкое применение в музыкальной отечественной психологии получил метод аутогенной тренировки, разработанный И. Г. Шульцем и адаптированный для исполнительского искусства В. И. Петрушиным. Также о пользе данного метода для музыкантов говорит Г. Цыпин, который считает, что аутогенная тренировка акцентирует и развивает то, что уже есть в человеке и помогает ему опереться во время работы на себя самого.

Феномен сценического волнения исследователи трактуют по-разному: одни придерживаются мнения, что сценическое волнение – отрицательное явление, другие, что волнение может быть не только негативным проявлением, но и «высоким душевным напряжением».

К причинам, способствующим появлению волнению-страха большинство авторов относят «нечистую совесть» исполнителя, неизвестность, «дефицит времени», отсутствие опыта сценической деятельности, гиперответственность, страх оценки значимых людей и «враждебное внушение».

Рассматривая особенности личности музыканта, способствующие проявлению сценического волнения, исследователи выделяют тип нервной системы, повышенный уровень тревожности, неадекватную самооценку, отсутствие навыков саморегуляции.

Проведение исследования включало в себя первый срез в контрольной и экспериментальной группе, проведение программы «Снижение степени сценического волнения у музыкантов-исполнителей с помощью психических методов саморегуляции» в экспериментальной группе, повторный срез в обеих группах.

По результатам первого среза была проведена описательная статистика, которая показала, что большинство музыкантов-исполнителей в контрольной и экспериментальной группах испытывают сильное волнение перед сценическим выступлением и во время него, оценивают свой уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности как средний и нуждаются в занятиях по развитию данных навыков. Также было выявлено, что у большинства музыкантов контрольной и экспериментальной групп высокий уровень ситуативной тревожности и средний уровень личностной тревожности.

Сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами по итогам первого замера значимых различий не показал.

После проведения корреляционного анализа по результатам первого среза, обнаружены взаимосвязи. Наибольшее число взаимосвязей приходится на ситуативную и личностную тревожность. Оба этих феномена взаимосвязаны со степенью сценического волнения.

Результаты второго среза показали, что у музыкантов экспериментальной группы повысился уровень развития навыков саморегуляции, снизилась степень волнения перед сценическим выступлением и во время него, снизился уровень ситуативной тревожности. В контрольной группе значимых

изменений не произошло.

По итогам сравнительного анализа были обнаружены значимые различия между результатами первого и второго среза экспериментальной группы, а именно: повышение уровня развития навыков саморегуляции и снижение степени волнения перед выступлением. Также были обнаружены значимые различия между результатами второго среза контрольной и экспериментальной групп: у музыкантов экспериментальной группы по сравнению с контрольной выше уровень развития навыков саморегуляции, ниже степень волнения перед выступлением и ниже уровень ситуативной тревожности.

Таким образом, первая наша гипотеза подтвердилась не полностью – степень сценического волнения, по результатам нашего исследования взаимосвязана с ситуативной и личностной тревожностью. Взаимосвязей между сценическим волнением и типом нервной системы, самооценкой, волевой саморегуляцией, нервно-психической устойчивостью не выявлено.

Вторая гипотеза подтвердилась: после проведения программы по формированию навыков саморегуляции степень сценического волнения у музыкантов – исполнителей снизилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Агеенкова, Е. К.* Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих / Е. К. Агеенкова. Текст: электронный // Военно-психологический вестник. Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДОВСРБ», 2008. №1. С.1359. URL: <https://docplayer.ru/29281628-Kompleks-priemov-psihicheskoy-samoregulyacii-emocionalnyh-sostoyaniy.html> (дата обращения 19.11.2019)

2. *Алексеев, А. В.* Система АГИМ: путь к точности / А. В. Алексеев. Ростов-на-Дону : Феникс, 128 с. Текст: непосредственный.

3. *Берг, Т. Н.* Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления : учебное пособие / Т. Н. Берг. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 63 с. Текст: непосредственный.

4. *Бозыкова, А. Н.* Нервно-психическая устойчивость врачей- терапевтов и фтизиатров в Республике Хакасия / А. Н. Бозыкова, Т. В. Пфау. Текст: электронный // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2013. С. 45-51. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nervno-psihicheskaya-ustoychivost-vrachey-terapevtov-i-ftiziatrov-v-respublike-hakasiya> (дата обращения: 05.11.2019)

5. *Большой психологический словарь* / Б. Мещеряков, В. Зинченко ; под общей редакцией Б. Мещерякова. Санкт-Петербург : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с. Текст: непосредственный.

6. *Бочкарёв, Л. Л.* Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя / Л. Л. Бочкарёв. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. Москва : Педагогика. 1975. №1. С. 68-79

7. *Бочкарёв, Л. Л.* Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарёв. Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. 352 с. Текст: непосредственный.

8. *Бурлачук, Л. Ф.* Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. Киев : Наукова Думка, 1989. 198 с. Текст: непосредственный.

9. *Волков, Б. С.* Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. [4-е изд., испр. и доп]. Москва : Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. 352 с. Текст: непосредственный.

10. *Воробьева, И. В.* Психотехнологии развития личности: учебное пособие / И. В. Воробьева, О. И. Шахматова. [2-е изд., перераб. и доп]. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2011. 171 с. Текст: непосредственный.

11. *Галкина, И. А.* Взаимосвязь самооценки личности и характеристик исполнительской деятельности : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Галкина Ирина Александровна ; Институт психологии РАН. Москва, 2009. 25 с. : ил. Библиогр.: с. 24-25. Место защиты: Институт психологии РАН. URL: <https://www.dissercat.com/content/vzaimosvyaz-samootsenki-lichnosti-i-kharakteristik-ispolnitelskoi-deyatelnosti>. Текст: электронный.

12. *Готсдинер, А. Л.* Музыкальная психология / А. Л. Готсдинер. Москва : МИП «NB Магистр», 1993. 191 с. – Текст: непосредственный.

13. *Гофман, И.* Фортепьянная игра / И. Гофман. Москва : Издательство «Музыка», 1961. 152 с. Текст: непосредственный.

14. *Григорьев, В. Ю.* Исполнитель и эстрада / В. Ю. Григорьев ; Моск. гос. конс., Магнитог. гос. конс. Москва : Магнитогорск, 1998. 156 с. Текст: непосредственный.

15. *Григорьев, В. Ю.* Ойстрах: Воспоминания. Статьи. Интервью. Письма / В. Ю. Григорьев. Москва: «Музыка», 1978. 165 с. Текст: непосредственный.

16. *Евтихов, О. В.* Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. 256 с. Текст: непосредственный.

17. *Елина, С. М.* Мысленная игра в фортепианном исполнительском искусстве : специальность 17.00.02 «Музыкальное искусство» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата искусствоведения / Елина Светлана Михайловна ; Проблемная научно-исследовательская лаборатория музыки и музыкального образования Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского. Ростов-на-Дону, 2013. 25 с. : ил. Библиогр.: с. 25. Место защиты: Ростовская государственная консерватория (академия) имени С.В. Рахманинова. URL: <https://www.dissercat.com/content/myslennaya-igra-v-fortepiannom-ispolnitelskom-iskusstve> . Текст: электронный.

18. *Жмурова, Л. В.* Идеомоторная тренировка как способ повышения качества музыкально-исполнительской деятельности / Л. В. Жмурова. Текст: электронный // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches.

2017. С. 35-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29870741>
(дата обращения: 28.10.2019)

19. *Ильин, Е. П.* Психология воли / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. 288 с. Текст: непосредственный.

20. *Коваленко, В. А.* Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко. Текст: электронный // Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. С. 35-40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-samootsenki-lichnosti-kak-psihologicheskoy-kategorii/viewer> (дата обращения: 03.11.2019)

21. *Коган, Г. М.* Избранные статьи. Выпуск 2 / Г. М. Коган. Москва : Советский композитор, 1972. 184 с. Текст: непосредственный.

22. *Коган, Г.* Работа пианиста / Г. Коган. Москва : Классика-XXI, 2004. 204 с. Текст: непосредственный.

23. *Котенко, Ю. В.* Психологические особенности развития самооценки старших школьников в условиях профильной дифференциации обучения : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Котенко Юлия Владимировна ; Астраханский государственный университет. Астрахань, 2007. 19 с. :ил. Библиогр.: с. 18-19. Место защиты: Астраханский государственный университет. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-osobennosti-razvitiya-samootsenki-starshikh-shkolnikov-v-usloviyakh-profil>. Текст: электронный.

24. *Леонова, А. Б.* Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. Москва : Смысл, 380 с. Текст: непосредственный.

25. *Литвиненко, Ю. А.* Педагогические аспекты подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению : специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (музыка)» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Литвиненко Юлия Александровна ; Московский государственный институт музыки имени А.Г. Шнитке. Москва, 2010. 22 с.: ил. Библиогр.: с. 21-22. Место защиты: Московский педагогический государственный университет. URL: <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-aspekty-podgotovki-uchashchegosya-muzykanta-k-publichnomu-vystupleniyu> . Текст: электронный.

26. *Литвиненко, Ю. А.* Сценическое волнение музыканта - исполнителя: методы регуляции / Ю. А. Литвиненко. Текст: электронный // Новая наука: опыт, традиции, инновации. 2016. С. 75-79. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25685076> (дата обращения 07.01.2020)

27. *Лучинина, О.* Практическая психология для музыкантов: учебно-методическое пособие / О. Лучинина, Е. Винокурова. Астрахань : Самиздат, 2008. 145 с. URL: https://bookap.info/praktik/luchinina_prakticheskaya_psihologiya_dlya_muzykantov/.Текст: электронный.

28. *Лучинина, О.* Психология сценической деятельности музыканта / О. Лучинина. Астрахань : Проект «LENOLIUS», 2017. 139 с. URL: http://samlib.ru/l/luchinina_o/scene.shtml . Текст: электронный.

29. *Маккиннон, Л.* Игра наизусть / Л. Маккиннон ; [перевод с английского Ф. Соколова]. Ленинград : Издательство «Музыка», 1967. 144 с. Текст: непосредственный.

30. *Методики* диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с. URL: <https://docplayer.ru/27221993-O-v-barkanova-metodiki-diagnostiki-emocionalnoy-sfery.html> . Текст: электронный.

31. *Методы* психологического исследования / сост. З.А. Киреева. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 186 с. URL: <https://www.klex.ru/gst>. Текст: электронный.

32. *Митина, О. В.* Математические методы в психологии: практикум /

О. В. Митина. Москва : Аспект Пресс, 2008. 238. Текст: непосредственный.

33. *Наследов А.* SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных / А. Наследов. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 400 с. Текст: непосредственный.

34. *Нейгауз, Г. Г.* Об искусстве фортепианной игры: записки педагога / Г. Г. Нейгауз.[5-е изд.]. Москва : Музыка, 1988. 240 с. Текст: непосредственный.

35. *Павлов, А. Н.* Психологические условия оптимизации подготовки будущих музыкантов-исполнителей к концертной деятельности : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Павлов Александр Николаевич ; Нижегородский государственный педагогический университет. Нижний Новгород, 2001. 24 с. : ил. Библиогр.: с. 22-23. Место защиты: Нижегородский государственный педагогический университет. URL:

<https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-optimizatsii-podgotovki-budushchikh-muzykantov-ispolnitelei-kon>. Текст: электронный.

36. *Пашукова, Т. И.* Практикум по общей психологии [электронное учебное пособие] / Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. Текст: электронный // psylib.org.ua : [сайт]. 2019. URL: <http://psylib.org.ua/books/pasht01/index.htm> (дата обращения 11.11.2019)

37. *Петрушин, В. И.* Музыкальная психология: учебное пособие для вузов / В. И. Петрушин. [2-е изд.]. Москва : Академический проект; Трикста, 2008. 400 с. Текст: непосредственный.

38. *Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции* / под редакцией А.И. Зеличенко, И.М. Карлинская, С.Р. Пантилеев [и др.]. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1990. 234 с. Текст: непосредственный.

39. *Психотерапия: учебное пособие* / А. Е. Архангельский, Н. Н. Баурова, Р. Ф. Галиев [и др.]. Санкт-Петербург : Издательство «СпецЛит», 2012. 366 с. Текст: непосредственный.

40. *Реан, А. А.* Психология личности / А. А. Реан. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 288 с. Текст: непосредственный.

41. *Рзаева, Ж. В.* Развитие эмпатии у студентов педагогических специальностей: учебно-методическое пособие / Ж. В. Рзаева. Барановичи : РИО БарГУ, 2010. 90 с. Текст: непосредственный.

42. *Рыбников, В. Ю.* Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального

профиля : специальность 19.00.03 «Психология труда: инженерная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Рыбников Виктор Юрьевич ; Санкт-Петербургский университет МВД России. Санкт-Петербург, 2000. 46 с. : ил. Библиогр.: с. 22-26. Место защиты: Санкт-Петербургский университет МВД России. URL:

<https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskoe-prognozirovanie-nadezhnosti-deyatelnosti-spetsialistov-ekstremalnogo-profi>. Текст: электронный.

43. *Семенова, Е. М.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. [3-е изд]. Москва : Психотерапия, 2006. 256 с. Текст: непосредственный.

44. *Сенцова, А. Г.* Ситуативная тревога в исполнительской деятельности студентов-музыкантов и ее зависимость от компонентов эмоциональной сферы личности : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Сенцова Анна Геннадьевна ; Иркутский государственный педагогический университет. Иркутск, 2005. 21 с. : ил. Библиогр.: с. 20-21. Место защиты: Иркутский государственный педагогический университет. URL: <https://www.dissercat.com/content/situativnaya-trevoga-v-ispolnitelskoi-deyatelnosti-studentov-muzykantov-i-ee-zavisimost-ot-k>. Текст: электронный.

45. *Станиславский, К. С.* Работа актёра над собой. / К. С. Станиславский. Санкт-Петербург : Государственное издательство «Искусство», 1955. 387 с. Текст: непосредственный.

46. *Тренинг публичных выступлений* / М. В. Полевая, Ж. В. Коробанова, Е. В. Камнева, А. Н. Неврюев [и др.]. Москва : Прометей, 2018. 206 с. Текст: непосредственный.

47. *Усеинова, Я. Р.* Вопросы эстрадного самочувствия пианиста / Я. Р. Усеинова, В. И. Манякин. Текст: непосредственный // «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: материалы IV студенческой международной заочной научно-практической конференции. Новосибирск : Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. С. 34-44

48. *Цагарелли, Ю. А.* Психология музыкально-исполнительской деятельности: учебное пособие / Ю. А. Цагарелли. Санкт-Петербург : Издательство «Композитор», 2008. 211 с. Текст: непосредственный.

49. *Цыпин, Г.* Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. Книга 1 / Г. Цыпин. Москва : Советский композитор, 1988. 384 с. Текст: непосредственный.

50. *Цыпин, Г.* Психология сценического волнения / Г. Цыпин. Текст: электронный // Развитие личности. 2012. № 3. С. 149-168. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-stsenicheskogo-volneniya> (дата обращения 14.10.2019)

51. *Шагивалеева, Г.Р.* Основы психической саморегуляции: Учебное пособие / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, Елабуга : Изд - во ЕГПУ, 2006. 41с. URL: <http://window.edu.ru/resource/709/57709/files/egpu12.pdf>. Текст: электронный.

52. *Шульц, И. Г.* Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц ; [перевод с немецкого С. Л. Дземешкевича]. Москва : Медицина, 1985. 32 с. URL: <https://www.klex.ru/cqm>. Текст: электронный.

53. *Щетинская, Н. Б.* Развитие личностной саморегуляции музыканта-исполнителя в процессе профессиональной подготовки в вузе : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Щетинская Наталья Борисовна ; Краснодарский государственный университет культуры и искусств. Краснодар, 2005. 177 с.. Библиогр.: с. 133 - 151. URL: <https://www.dissercat.com/content/razvitie-lichnostnoi-samoregulyatsii-muzykanta-ispolnitelya-v-protsesse-professionalnoi-podg>. Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Личностный опросник EPI Г. Ю. Айзенка, 1963 г.

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не

хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и

несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

Ключ:

Экстраверсия:

«ДА» на №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

«НЕТ» - №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. (Ответ «ДА» на вопросы этой нумерации - показатель интроверсии.)

Нейротизм:

«ДА» - №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала ложных ответов:

«ДА» - №№ 6, 24, 36;

«НЕТ» - №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия — интроверсия:

больше 19 — яркий экстраверт,

больше 15 — экстраверт,
больше 12 — склонность к экстраверсии,
12 — среднее значение,
меньше 12 — склонность к интроверсии,
меньше 9 — интроверт,
меньше 5 — глубокий интроверт.

Нейротизм:

больше 19 — очень высокий уровень нейротизма,
больше 13 — высокий уровень нейротизма,
9 — 13 — среднее значение,
меньше 9 — низкий уровень нейротизма.

Ложь:

больше 4 — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
меньше 4 — норма.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

*Тест-опросник «Определение уровня самооценки»
С.В.Ковалёва*

Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

- сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

- сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

- сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В.

Зверькова и

Е.В. Эйдмана

Инструкция. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции:

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Анкета «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова

Инструкция: Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний.

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.

19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.

20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.

21. В игре я предпочитаю выигрывать.

22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.

23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.

24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.

25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

27. В моей семье есть очень нервные люди.

28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.

31. Я часто подшучиваю над друзьями.

32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.

33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.

35. Я без всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.

36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.

38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

39. Мои планы часто казались мне настолько трудновыполнимыми, что я должен был отказаться от них.

40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.

41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.

68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.

69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.

70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.

71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.

74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

75. Думаю, что я человек обреченный.

76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.

78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.

79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.

80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.

81. Иногда меня подводят нервы.

82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я - неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого о чем потом пожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в определенный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряжения
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно
21. У меня бывает приподнятое настроение
22. Я бываю раздражительным
23. Я легко расстраиваюсь
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
26. Я чувствую прилив сил и желание работать
27. Я спокоен, хладнокровен и собран
28. Меня тревожат возможные трудности
29. Я слишком переживаю из-за пустяков
30. Я бываю вполне счастлив
31. Я все принимаю близко к сердцу
32. Мне не хватает уверенности в себе

- 33 Я чувствую себя незащищенным
34 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
35 У меня бывает хандра
36 Я бываю доволен
37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
38 Бывает, что я чувствую себя неудачником
39 Я уравновешенный человек
40 Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$T_r = E_{rp} - E_{ro} + 50$, где:

T_r - показатель реактивной тревожности;

E_{rp} - сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

E_{ro} - сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$T_l = E_{lp} - E_{lo} + 35$, где:

T_l - показатель личностной тревожности;

E_{lp} - сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

E_{lo} - сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов - низкая,

31 - 44 балла - умеренная;

45 и более - высокая.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Анкета самооценки уровня сценического волнения у музыкантов-исполнителей

Инструкция: с целью исследования навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности, просим Вас заполнить анкету.

Анкета состоит из 8 вопросов. К каждому из вопросов даны ответы. Обведите кружочком букву, перед ответом, который, на Ваш взгляд, наиболее Вам подходит.

Спасибо за участие!

1. Укажите, в какой степени Вы уделяете внимание развитию навыков саморегуляции в процессе вашей профессиональной подготовки?

- а) достаточно много;
- б) недостаточно;
- в) вообще не уделяю;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Как бы Вы в целом определили собственный уровень развития навыков саморегуляции в музыкально-исполнительской деятельности?

- а) высокий;
- б) средний;
- в) низкий;
- г) затрудняюсь ответить.

3. Укажите степень Вашего волнения перед сценическим выступлением.

- а) сильное;
- б) среднее;
- в) не волнуюсь;
- г) затрудняюсь ответить.

4. Укажите степень Вашего волнения во время сценического выступления.

- а) сильное;
- б) среднее;
- в) не волнуюсь;
- г) затрудняюсь ответить.

5. Оцените Ваше умение управлять своими эмоциональными состояниями.

- а) достаточно успешно;
- б) средне;
- в) неуспешно;
- г) затрудняюсь ответить.

6. Какие приёмы и методы Вы используете, чтобы снизить своё волнение и войти в оптимальное концертное состояние?

7. Читали ли Вы специальную литературу по развитию навыков саморегуляции?

а) да;

б) нет.

8. Испытываете ли Вы потребности в занятиях по развитию навыков саморегуляции?

а) да;

б) нет.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Таблица 6 - Сводная таблица данных, первый срез

Имя	Группа	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Экстраверсия-Интроверсия	Уровень Экстраверсия-Интроверсии	Шкала Нейротизм	Уровень нейротизма
1	1	2	25	2	10	3	15	3
2	1	1	30	2	14	5	8	1
3	1	2	26	1	11	3	10	2
4	1	2	53	2	12	3	7	1
5	1	2	62	1	8	2	9	2
6	1	2	37	1	14	5	12	2
7	1	1	33	1	22	7	15	3
8	1	1	56	2	10	3	10	2
9	1	2	59	2	7	2	9	2
10	1	2	28	2	5	1	7	1
11	1	2	26	2	12	4	12	2
12	1	2	28	2	14	5	10	2
13	1	2	21	1	5	5	14	3
14	1	1	27	2	21	7	18	3
15	1	2	57	2	5	1	5	1
16	1	1	27	1	6	2	10	2
17	1	1	36	2	21	7	17	3
18	1	2	41	2	15	5	9	2
19	1	2	56	2	7	2	8	1
20	1	2	23	2	12	5	13	2
21	2	1	24	1	8	2	13	2
22	2	1	29	2	16	6	14	3
23	2	2	25	2	13	5	13	2
24	2	2	53	1	8	2	7	1
25	2	2	62	2	9	3	8	1
26	2	1	37	1	14	5	13	2
27	2	2	27	2	20	7	13	2
28	2	1	63	2	10	3	10	2
29	2	2	47	2	7	2	9	2
30	2	2	25	1	5	1	7	1
31	2	2	51	2	12	4	12	2
32	2	2	33	1	14	5	10	2
33	2	2	22	2	5	5	14	3
34	2	1	47	2	22	7	17	3
35	2	2	32	1	6	2	7	1
36	2	1	37	2	15	5	14	3
37	2	2	44	2	10	3	9	2
38	2	2	59	1	8	2	8	1
39	2	1	24	2	5	1	6	1
40	2	2	28	2	21	7	18	3

Продолжение таблицы 6 - Сводная таблица данных, первый срез

Имя	Шкала Самооценка	Уровень самооценки	Шкала Ситуативная тревожность (СТ)	Уровень СТ	Шкала Личностная тревожность (ЛТ)	Уровень ЛТ	Шкала Нервно психическая устойчивость (НПУ)
1	26	2	50	3	43	2	5
2	42	2	51	3	44	2	8
3	87	1	68	3	46	3	9
4	24	3	49	3	31	2	8
5	29	2	44	2	35	2	6
6	13	3	49	3	47	3	7
7	18	3	31	2	28	1	7
8	33	2	43	2	31	2	7
9	38	2	49	3	45	2	6
10	37	2	39	2	37	2	6
11	81	1	48	3	55	3	2
12	21	3	46	3	32	2	5
13	67	1	50	3	28	1	8
14	44	1	38	2	21	1	9
15	18	3	58	3	50	3	3
16	34	2	71	3	35	2	6
17	42	2	44	2	31	2	6
18	24	1	49	3	44	2	7
19	74	1	72	3	69	3	3
20	35	2	56	3	31	2	5
21	27	2	50	3	44	2	4
22	41	2	53	3	45	2	6
23	89	1	59	3	51	3	3
24	56	1	49	3	51	3	9
25	81	1	44	2	31	2	5
26	29	2	55	3	47	3	8
27	31	2	31	2	33	2	7
28	21	3	29	1	28	1	8
29	42	2	44	2	42	2	5
30	31	2	39	2	31	2	7
31	19	3	23	1	22	1	6
32	39	2	46	3	32	2	6
33	33	2	49	3	48	3	6
34	31	2	38	2	21	1	8
35	72	1	57	3	50	3	2
36	42	2	47	3	33	2	7
37	46	1	53	3	51	3	6
38	24	3	48	3	30	2	5
39	29	2	48	3	44	2	7
40	22	3	45	2	29	1	8

Продолжение таблицы 6 - Сводная таблица данных, первый срез

Имя	Уровень НПУ	Шкала Волевая саморегуляция (ВС)	Уровень ВС	Шкала Настойчивость	Уровень настойчивости	Шкала Самообладания	Уровень самообладания
1	2	15	3	12	3	7	3
2	3	16	3	9	3	11	3
3	4	14	3	10	3	8	3
4	3	13	3	12	3	10	3
5	3	12	2	7	2	6	2
6	3	16	3	11	3	9	3
7	3	14	3	10	3	7	3
8	3	12	2	8	2	6	2
9	3	13	3	8	2	8	3
10	3	12	2	9	3	7	3
11	1	15	3	9	3	7	3
12	2	11	2	7	2	6	2
13	3	16	3	10	3	7	3
14	4	18	3	14	3	9	3
15	2	11	2	7	2	6	2
16	3	20	3	13	3	11	3
17	3	17	3	10	3	9	3
18	3	21	3	14	3	13	3
19	2	12	2	8	2	6	2
20	2	16	3	11	3	9	3
21	2	15	3	12	3	7	3
22	3	16	3	9	3	11	3
23	2	14	3	10	3	8	3
24	4	13	3	12	3	10	3
25	2	12	2	7	2	6	2
26	3	16	3	11	3	9	3
27	3	14	3	10	3	7	3
28	3	12	2	8	2	6	2
29	2	13	3	8	2	8	3
30	3	12	2	9	3	7	3
31	3	15	3	9	3	7	3
32	3	11	2	7	2	6	2
33	3	16	3	10	3	7	3
34	3	18	3	14	3	9	3
35	1	11	2	7	2	6	2
36	3	12	2	8	2	6	2
37	3	20	3	14	3	11	3
38	2	18	3	12	3	10	3
39	3	16	3	10	3	9	3
40	3	17	3	11	3	8	3

Окончание таблицы 6 - Сводная таблица данных, первый срез

Имя	Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед выступлением	Степень волнения во время выступления	Умение управлять эмоциями	Потребность в занятиях по саморегуляции
1	2	1	1	2	1
2	2	1	1	2	2
3	3	1	1	3	1
4	2	1	2	2	1
5	2	2	3	2	2
6	2	1	1	2	2
7	1	3	3	1	2
8	2	2	2	2	1
9	2	1	2	2	1
10	2	3	3	1	2
11	3	1	1	3	1
12	2	1	2	2	1
13	2	1	1	2	1
14	1	2	3	1	2
15	3	1	1	3	1
16	2	1	1	2	1
17	1	3	3	1	2
18	2	1	2	2	1
19	2	1	1	2	1
20	3	1	2	2	1
21	2	1	1	2	1
22	2	1	1	2	2
23	3	1	1	3	2
24	2	1	2	2	1
25	2	2	3	2	2
26	2	1	1	2	2
27	1	3	3	1	1
28	2	2	2	2	1
29	2	1	2	2	1
30	2	3	3	1	1
31	3	1	1	3	1
32	2	1	2	2	1
33	2	1	1	2	1
34	1	2	3	1	2
35	3	1	1	3	1
36	2	1	2	2	1
37	2	1	1	2	1
38	1	2	2	2	2
39	2	1	2	3	1
40	2	2	2	2	2

Где:

Пол: 1 - «МУЖ», 2 - «ЖЕН»;

Группа: 1 - «Экспериментальная», 2 - «Контрольная»;

Уровень образования: 1 - «Средне-специальное», 2 - «Высшее»;

Экстраверсия: 1 - «Глубокий интроверт», 2 - «Интроверт», 3 - «Склонность к интроверсии», 4 - «Среднее значение», 5 - «Склонность к экстраверсии», 6 - «Экстраверт», 7 - «Яркий экстраверт»;

Нестабильность: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий», 4 - «Очень высокий»;

Уровень самооценки: 1 - «Низкая», 2 - «Средняя», 3 - «Высокая»;

Уровень Ситуативной тревожности: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень Личностной тревожности: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень нервно-психической устойчивости: 1 - «Неудовлетворительный», 2 - «Удовлетворительный», 3 - «Хороший», 4 - «Высокий»;

Уровень волевой саморегуляции: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень настойчивости: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень самообладания: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень развития навыков саморегуляции: 1 - «Высокий», 2 - «Средний», 3 - «Низкий».

Степень сценического волнения перед выходом на сцену: 1 - «Сильное», 2 - «Среднее», 3 - «Не волнуюсь»;

Степень сценического волнения во время выступления: 1 - «Сильное», 2 - «Среднее», 3 - «Не волнуюсь»;

Умение управлять эмоциональными состояниями: 1 - «Достаточно успешно», 2 - «Средне», 3 - «Не успешно»;

Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции: 1 - «Да», 2 - «Нет».

Таблица 7 - Сводная таблица данных, второй срез

Имя	Группа	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Экстраверсия-Интроверсия	Уровень Экстраверсия-Интроверсии	Шкала Нейроизм	Уровень нейроизма
1	1	2	25	2	11	3	13	2
2	1	1	30	2	13	5	7	1
3	1	2	26	1	9	3	8	1
4	1	2	53	2	14	5	7	1
5	1	2	62	1	6	2	8	1
6	1	2	37	1	13	5	11	2
7	1	1	33	1	20	7	14	3
8	1	1	56	2	8	2	11	2
9	1	2	59	2	8	2	10	2
10	1	2	28	2	6	2	7	1
11	1	2	26	2	11	3	12	2
12	1	2	28	2	15	5	10	2
13	1	2	21	1	4	1	14	3
14	1	1	27	2	22	7	10	2
15	1	2	57	2	5	1	8	1
16	1	1	27	1	7	2	10	2
17	1	1	36	2	23	7	15	3
18	1	2	41	2	16	6	9	2
19	1	2	56	2	7	2	8	1
20	1	2	23	2	13	5	12	2
21	2	1	24	1	7	2	13	2
22	2	1	29	2	15	6	14	3
23	2	2	25	2	14	5	13	2
24	2	2	53	1	9	3	8	1
25	2	2	62	2	10	3	8	1
26	2	1	37	1	15	5	13	2
27	2	2	27	2	21	7	12	2
28	2	1	63	2	12	4	10	2
29	2	2	47	2	8	2	9	2
30	2	2	25	1	5	1	7	1
31	2	2	51	2	13	5	12	2
32	2	2	33	1	14	5	10	2
33	2	2	22	2	5	1	13	2
34	2	1	47	2	21	7	13	2
35	2	2	32	1	6	2	7	1
36	2	1	37	2	15	5	14	3
37	2	2	44	2	10	3	9	2
38	2	2	59	1	7	2	8	1
39	2	1	24	2	5	1	7	1
40	2	2	28	2	21	7	15	3

Продолжение таблицы 7 - Сводная таблица данных, второй срез

Имя	Шкала Самооценка	Уровень самооценки	Шкала Ситуативная тревожность (СТ)	Уровень СТ	Шкала Личностная тревожность (ЛТ)	Уровень ЛТ	Шкала Нервно психическая устойчивость (НПУ)
1	24	3	46	3	40	2	6
2	32	2	44	2	40	2	8
3	65	1	45	2	40	2	8
4	22	3	41	2	29	1	8
5	24	3	40	2	30	2	7
6	15	3	44	2	45	2	8
7	18	3	28	1	25	1	9
8	27	2	37	2	29	1	8
9	38	2	48	3	41	2	6
10	37	2	31	2	37	2	6
11	80	1	49	3	50	3	2
12	23	3	40	2	29	1	6
13	56	1	45	2	31	2	7
14	46	1	40	2	29	1	8
15	18	3	55	3	49	3	5
16	15	3	46	3	36	2	6
17	42	2	44	2	31	2	6
18	22	3	45	2	30	2	7
19	45	2	45	2	46	3	3
20	35	2	45	2	29	1	7
21	26	2	54	3	46	3	5
22	40	2	58	3	45	2	7
23	87	1	54	3	46	3	4
24	61	1	51	3	51	3	9
25	80	1	43	2	36	2	2
26	25	3	56	3	47	3	8
27	31	2	33	2	35	2	7
28	22	3	31	2	29	1	8
29	40	2	42	2	42	2	5
30	33	2	39	2	31	2	7
31	18	3	26	1	27	1	5
32	38	2	47	3	36	2	6
33	33	2	49	3	44	2	7
34	31	2	33	2	29	1	8
35	76	1	59	3	55	3	2
36	43	2	51	3	44	2	9
37	46	1	53	3	51	3	6
38	23	3	48	3	36	2	5
39	27	2	44	2	44	2	7
40	21	3	39	2	29	1	8

Продолжение таблицы 7 - Сводная таблица данных, второй срез

Имя	Уровень НПУ	Шкала Волевая саморегуляция (ВС)	Уровень ВС	Шкала Настойчивость	Уровень настойчивости	Шкала Самообладание	Уровень самообладания
1	3	16	3	11	3	8	3
2	3	15	3	9	3	9	3
3	3	17	3	10	3	8	3
4	3	15	3	9	3	9	3
5	3	11	2	6	2	5	2
6	3	17	3	10	3	8	3
7	4	15	3	9	3	8	3
8	3	13	3	8	2	6	2
9	3	14	3	8	2	8	3
10	3	13	3	9	3	8	3
11	1	18	3	11	3	9	3
12	3	10	2	7	2	6	2
13	3	16	3	10	3	9	3
14	3	18	3	12	3	10	3
15	2	10	2	6	2	5	2
16	3	20	3	13	3	11	3
17	3	17	3	10	3	9	3
18	3	21	3	14	3	12	3
19	2	12	2	8	2	7	2
20	3	16	3	10	3	9	3
21	2	16	3	12	3	8	3
22	3	17	3	9	3	11	3
23	2	12	2	10	3	8	3
24	4	18	3	12	3	10	3
25	1	12	2	7	2	6	2
26	3	16	3	11	3	9	3
27	3	14	3	10	3	8	3
28	3	12	2	8	2	6	2
29	2	13	3	8	2	8	3
30	3	13	3	9	3	8	3
31	2	15	3	9	3	7	3
32	3	11	2	7	2	6	2
33	3	16	3	10	3	7	3
34	3	18	3	14	3	12	3
35	1	13	3	7	2	6	2
36	4	12	2	8	2	6	2
37	3	20	3	14	3	13	3
38	2	18	3	12	3	10	3
39	3	16	3	10	3	9	3
40	3	17	3	11	3	8	3

Окончание таблицы 7 - Сводная таблица данных, второй срез

Имя	Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед выступлением	Степень волнения во время выступления	Умение управлять эмоциями	Потребность в занятиях по саморегуляции
1	1	2	2	2	1
2	2	2	2	2	1
3	2	1	2	3	1
4	1	1	2	1	2
5	1	2	3	1	1
6	2	2	1	2	1
7	1	3	3	2	2
8	1	2	3	2	2
9	2	2	2	2	1
10	1	3	3	1	1
11	2	2	2	2	1
12	2	2	2	2	1
13	2	1	2	2	1
14	1	2	3	1	1
15	2	2	3	2	1
16	2	1	1	2	1
17	1	3	3	1	2
18	2	1	2	2	1
19	2	1	2	2	1
20	2	2	2	2	1
21	2	1	1	2	1
22	2	1	1	2	2
23	3	1	1	3	2
24	2	1	2	2	1
25	2	2	3	2	2
26	2	1	1	2	2
27	1	2	3	1	1
28	2	2	2	2	1
29	2	1	2	2	1
30	2	3	3	1	1
31	3	1	1	3	1
32	2	1	2	2	1
33	2	1	1	2	1
34	1	2	3	1	2
35	3	1	1	3	1
36	2	1	2	2	1
37	2	1	1	2	1
38	1	2	2	2	2
39	2	1	2	3	1
40	2	2	2	2	2

Где:

Пол: 1 - «МУЖ», 2 - «ЖЕН»;

Группа: 1 - «Экспериментальная», 2 - «Контрольная»;

Уровень образования: 1 - «Средне-специальное», 2 - «Высшее»;

Экстраверсия: 1 - «Глубокий интроверт», 2 - «Интроверт», 3 - «Склонность к интроверсии», 4 - «Среднее значение», 5 - «Склонность к экстраверсии», 6 - «Экстраверт», 7 - «Яркий экстраверт»;

Нестабильность: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий», 4 - «Очень высокий»;

Уровень самооценки: 1 - «Низкая», 2 - «Средняя», 3 - «Высокая»;

Уровень Ситуативной тревожности: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень Личностной тревожности: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень нервно-психической устойчивости: 1 - «Неудовлетворительный», 2 - «Удовлетворительный», 3 - «Хороший», 4 - «Высокий»;

Уровень волевой саморегуляции: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень настойчивости: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень самообладания: 1 - «Низкий», 2 - «Средний», 3 - «Высокий»;

Уровень развития навыков саморегуляции: 1 - «Высокий», 2 - «Средний», 3 - «Низкий».

Степень сценического волнения перед выходом на сцену: 1 - «Сильное», 2 - «Среднее», 3 - «Не волнуюсь»;

Степень сценического волнения во время выступления: 1 - «Сильное», 2 - «Среднее», 3 - «Не волнуюсь»;

Умение управлять эмоциональными состояниями: 1 - «Достаточно успешно», 2 - «Средне», 3 - «Не успешно»;

Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции: 1 - «Да», 2 - «Нет».

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Таблица 8 - Результаты описательной статистики, первый срез

Экспериментальная группа								
		Имя	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Уровень Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нейроизм
N	Допустимо	20	20	20	20	20	20	20
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		10,50	1,70	37,55	1,70	11,55	3,85	10,90
Стандартная		1,323	,105	3,147	,105	1,189	,431	,784
Медиана		10,50 ^a	1,70 ^a	31,50 ^a	1,70 ^a	11,25 ^a	3,80 ^a	10,00 ^a
Мода		1 ^b	2	26 ^b	2	5 ^b	5	10
Стандартная		5,916	,470	14,073	,470	5,316	1,927	3,508
Дисперсия		35,000	,221	198,050	,221	28,261	3,713	12,305
Асимметрия		0,000	-,945	,647	-,945	,646	,236	,499
Стандартная		,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Экссесс		-1,200	-1,242	-1,281	-1,242	-,317	-,989	-,456
Стандартная		,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Диапазон		19	1	41	1	17	6	13
Минимум		1	1	21	1	5	1	5
Максимум		20	2	62	2	22	7	18
Сумма		210	34	751	34	231	77	218
Контрольная группа								
N	Допустимо	20	20	20	20	20	20	20
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		10,50	1,65	38,45	1,65	11,40	3,85	11,10
Стандартная		1,323	,109	3,070	,109	1,197	,449	,778
Медиана		10,50 ^a	1,65 ^a	34,33 ^a	1,65 ^a	10,00 ^a	3,75 ^a	11,33 ^a
Мода		1 ^b	2	24 ^b	2	5 ^b	2 ^b	13
Стандартная		5,916	,489	13,728	,489	5,355	2,007	3,478
Дисперсия		35,000	,239	188,471	,239	28,674	4,029	12,095
Асимметрия		0,000	-,681	,537	-,681	,659	,228	,299
Стандартная		,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Экссесс		-1,200	-1,719	-1,107	-1,719	-,552	-1,236	-,826
Стандартная		,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Диапазон		19	1	41	1	17	6	12
Минимум		1	1	22	1	5	1	6
Максимум		20	2	63	2	22	7	18
Сумма		210	33	769	33	228	77	222

Продолжение таблицы 8 - Результаты описательной статистики, первый срез

Имя	Уровень нейроза	Шкала Самооценка	Уровень самооценки	Шкала Ситуационная тревожность (СТ)	Уровень СТ	Шкала Личностная тревожность (ЛП)	Уровень ЛП	Шкала нервно-психическая устойчивость
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	2,00	39,35	1,95	50,25	2,70	39,15	2,10	6,15
1,323	,162	4,812	,170	2,362	,105	2,512	,143	,431
10,50 ^a	2,00 ^a	34,50 ^a	1,93 ^a	49,00 ^a	2,70 ^a	36,33 ^a	2,12 ^a	6,33 ^a
1 ^b	2	18 ^b	2	49	3	31	2	6
5,916	,725	21,522	,759	10,562	,470	11,236	,641	1,927
35,000	,526	463,187	,576	111,566	,221	126,239	,411	3,713
0,000	0,000	1,104	,086	,700	-,945	,895	-,080	-,579
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	-,931	,286	-1,154	,495	-1,242	1,174	-,250	-,039
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	2	74	2	41	1	48	2	7
1	1	13	1	31	2	21	1	2
20	3	87	3	72	3	69	3	9
210	40	787	39	1005	54	783	42	123
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	1,95	40,25	1,95	45,35	2,50	38,15	2,10	6,15
1,323	,170	4,440	,153	2,095	,154	2,261	,161	,399
10,50 ^a	1,93 ^a	32,50 ^a	1,94 ^a	47,33 ^a	2,56 ^a	39,00 ^a	2,13 ^a	6,33 ^a
1 ^b	2	31	2	44 ^b	3	51	2	6
5,916	,759	19,857	,686	9,371	,688	10,111	,718	1,785
35,000	,576	394,303	,471	87,818	,474	102,239	,516	3,187
0,000	,086	1,379	,062	-,923	-1,076	-,135	-,152	-,682
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	-1,154	1,151	-,630	,559	,083	-1,421	-,880	,278
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	2	70	2	36	2	30	2	7
1	1	19	1	23	1	21	1	2
20	3	89	3	59	3	51	3	9
210	39	805	39	907	50	763	42	123

Продолжение таблицы 8 - Результаты описательной статистики, первый срез

Имя	Уровень нервно-психической устойчивости	Шкала Волевая саморегуляция	Уровень волевой саморегуляции	Шкала Настойчивость	Уровень настойчивости	Шкала Самообладание	Уровень самообладания	Уровень развития навыков саморегуляции
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	2,75	14,70	2,70	9,95	2,70	8,10	2,75	2,05
1,323	,160	,637	,105	,495	,105	,447	,099	,135
10,50 ^a	2,76 ^a	14,50 ^a	2,70 ^a	9,71 ^a	2,70 ^a	7,71 ^a	2,75 ^a	2,06 ^a
1 ^b	3	12 ^b	3	10	3	6 ^b	3	2
5,916	,716	2,849	,470	2,212	,470	1,997	,444	,605
35,000	,513	8,116	,221	4,892	,221	3,989	,197	,366
0,000	-,537	,671	-,945	,427	-,945	,904	-1,251	-,012
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	,820	-,110	-1,242	-,716	-1,242	,265	-,497	,189
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	3	10	1	7	1	7	1	2
1	1	11	2	7	2	6	2	1
20	4	21	3	14	3	13	3	3
210	55	294	54	199	54	162	55	41
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	2,70	14,55	2,70	9,90	2,70	7,90	2,75	2,00
1,323	,147	,573	,105	,481	,105	,376	,099	,126
10,50 ^a	2,72 ^a	14,50 ^a	2,70 ^a	9,71 ^a	2,70 ^a	7,63 ^a	2,75 ^a	2,00 ^a
1 ^b	3	12 ^b	3	10	3	6 ^b	3	2
5,916	,657	2,564	,470	2,150	,470	1,683	,444	,562
35,000	,432	6,576	,221	4,621	,221	2,832	,197	,316
0,000	-,842	,373	-,945	,426	-,945	,542	-1,251	0,000
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	1,314	-,670	-1,242	-,563	-1,242	-,868	-,497	,807
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	3	9	1	7	1	5	1	2
1	1	11	2	7	2	6	2	1
20	4	20	3	14	3	11	3	3
210	54	291	54	198	54	158	55	40

Окончание таблицы 8 - Результаты описательной статистики, первый срез

Имя	Степень волнения перед средическим выслушением	Степень волнения во время оценического выслушения	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
20	20	20	20	20
0	0	0	0	0
10,50	1,45	1,80	1,95	1,35
1,323	,170	,186	,135	,109
10,50 ^a	1,35 ^a	1,73 ^a	1,94 ^a	1,35 ^a
1 ^b	1	1	2	1
5,916	,759	,834	,605	,489
35,000	,576	,695	,366	,239
0,000	1,389	,412	,012	,681
,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	,412	-1,434	,189	-1,719
,992	,992	,992	,992	,992
19	2	2	2	1
1	1	1	1	1
20	3	3	3	2
210	29	36	39	27
20	20	20	20	20
0	0	0	0	0
10,50	1,45	1,80	2,05	1,35
1,323	,153	,172	,135	,109
10,50 ^a	1,39 ^a	1,75 ^a	2,06 ^a	1,35 ^a
1 ^b	1	1 ^b	2	1
5,916	,686	,768	,605	,489
35,000	,471	,589	,366	,239
0,000	1,283	,372	-,012	,681
,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	,542	-1,131	,189	-1,719
,992	,992	,992	,992	,992
19	2	2	2	1
1	1	1	1	1
20	3	3	3	2
210	29	36	41	27

Таблица 9 - Результаты описательной статистики, второй срез

Экспериментальная группа								
		Имя	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Уровень Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нейроцизм
N	Допустимо	20	20	20	20	20	20	20
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		10,50	1,70	37,55	1,70	11,55	3,75	10,20
Стандартная		1,323	,105	3,147	,105	1,247	,458	,560
Медиана		10,50 ^a	1,70 ^a	31,50 ^a	1,70 ^a	11,00 ^a	3,25 ^a	10,00 ^a
Мода		1 ^b	2	26 ^b	2	13	2	8 ^b
Стандартная		5,916	,470	14,073	,470	5,577	2,049	2,505
Дисперсия		35,000	,221	198,050	,221	31,103	4,197	6,274
Асимметрия		0,000	-,945	,647	-,945	,691	,334	,418
Стандартная		,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Экссесс		-1,200	-1,242	-1,281	-1,242	-,328	-1,308	-,893
Стандартная		,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Диапазон		19	1	41	1	19	6	8
Минимум		1	1	21	1	4	1	7
Максимум		20	2	62	2	23	7	15
Сумма		210	34	751	34	231	75	204
Контрольная группа								
N	Допустимо	20	20	20	20	20	20	20
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		10,50	1,65	38,45	1,65	11,65	3,80	10,75
Стандартная		1,323	,109	3,070	,109	1,195	,462	,606
Медиана		10,50 ^a	1,65 ^a	34,33 ^a	1,65 ^a	11,33 ^a	3,75 ^a	11,00 ^a
Мода		1 ^b	2	24 ^b	2	5 ^b	5	13
Стандартная		5,916	,489	13,728	,489	5,344	2,067	2,712
Дисперсия		35,000	,239	188,471	,239	28,555	4,274	7,355
Асимметрия		0,000	-,681	,537	-,681	,480	,178	-,076
Стандартная		,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
Экссесс		-1,200	-1,719	-1,107	-1,719	-,754	-1,261	-1,581
Стандартная		,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
Диапазон		19	1	41	1	16	6	8
Минимум		1	1	22	1	5	1	7
Максимум		20	2	63	2	21	7	15
Сумма		210	33	769	33	233	76	215

Продолжение таблицы 9 - Результаты описательной статистики, второй срез

Уровень невролиза	Шкала Самооценка	Уровень самооценки	Шкала Ситуационная тревожность (СТ)	Уровень СТ	Шкала Личностная тревожность (ЛП)	Уровень ЛП	Шкала нервно-психическая устойчивость	Уровень нервно-психической устойчивости
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,80	34,20	2,25	42,90	2,20	35,80	1,85	6,55	2,85
,156	3,911	,176	1,339	,117	1,707	,150	,387	,131
1,76 ^a	29,50 ^a	2,31 ^a	44,38 ^a	2,21 ^a	34,33 ^a	1,82 ^a	6,80 ^a	2,89 ^a
2	15 ^b	3	45	2	29	2	6 ^b	3
,696	17,489	,786	5,990	,523	7,634	,671	1,731	,587
,484	305,853	,618	35,884	,274	58,274	,450	2,997	,345
,292	1,191	-,496	-,826	,294	,516	,177	-1,243	-1,729
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-,734	1,138	-1,152	1,766	,457	-1,023	-,548	1,739	5,284
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
2	65	2	27	2	25	2	7	3
1	15	1	28	1	25	1	2	1
3	80	3	55	3	50	3	9	4
36	684	45	858	44	716	37	131	57
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,85	40,05	2,00	45,50	2,50	40,15	2,10	6,25	2,65
,150	4,560	,162	2,139	,136	1,885	,161	,452	,182
1,82 ^a	33,00 ^a	2,00 ^a	47,50 ^a	2,53 ^a	42,50 ^a	2,13 ^a	6,57 ^a	2,69 ^a
2	31 ^b	2	33 ^b	3	29 ^b	2	7	3
,671	20,395	,725	9,567	,607	8,431	,718	2,023	,813
,450	415,945	,526	91,526	,368	71,082	,516	4,092	,661
,177	1,269	0,000	-,492	-,785	-,069	-,152	-,760	-,541
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-,548	,622	-,931	-,721	-,213	-1,152	-,880	,091	,190
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
2	69	2	33	2	28	2	7	3
1	18	1	26	1	27	1	2	1
3	87	3	59	3	55	3	9	4
37	801	40	910	50	803	42	125	53

Продолжение таблицы 9 - Результаты описательной статистики, второй срез

Имя	Уровень нервно-психической устойчивости	Шкала Волевая саморегуляция	Уровень волевой саморегуляции	Шкала Настойчивость	Уровень настойчивости	Шкала Самообладание	Уровень самообладания	Уровень развития навыков саморегуляции
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	2,85	15,20	2,80	9,50	2,70	8,20	2,75	1,60
1,323	,131	,683	,092	,467	,105	,401	,099	,112
10,50 ^a	2,89 ^a	15,50 ^a	2,80 ^a	9,44 ^a	2,70 ^a	8,33 ^a	2,75 ^a	1,60 ^a
1 ^b	3	15 ^b	3	10	3	8 ^b	3	2
5,916	,587	3,054	,410	2,090	,470	1,795	,444	,503
35,000	,345	9,326	,168	4,368	,221	3,221	,197	,253
0,000	-1,729	-,087	-1,624	,288	-,945	-,029	-1,251	-,442
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	5,284	-,429	,699	,111	-1,242	,232	-,497	-2,018
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	3	11	1	8	1	7	1	1
1	1	10	2	6	2	5	2	1
20	4	21	3	14	3	12	3	2
210	57	304	56	190	54	164	55	32
20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0
10,50	2,65	14,95	2,75	9,90	2,70	8,30	2,75	2,00
1,323	,182	,583	,099	,481	,105	,459	,099	,126
10,50 ^a	2,69 ^a	15,20 ^a	2,75 ^a	9,71 ^a	2,70 ^a	8,00 ^a	2,75 ^a	2,00 ^a
1 ^b	3	12 ^b	3	10	3	8	3	2
5,916	,813	2,605	,444	2,150	,470	2,055	,444	,562
35,000	,661	6,787	,197	4,621	,221	4,221	,197	,316
0,000	-,541	,160	-1,251	,426	-,945	,804	-1,251	0,000
,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	,190	-1,123	-,497	-,563	-1,242	,075	-,497	,807
,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992	,992
19	3	9	1	7	1	7	1	2
1	1	11	2	7	2	6	2	1
20	4	20	3	14	3	13	3	3
210	53	299	55	198	54	166	55	40

Окончание таблицы 9 - Результаты описательной статистики, второй срез

Имя	Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень волнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
20	20	20	20	20
0	0	0	0	0
10,50	1,85	2,25	1,80	1,20
1,323	,150	,143	,117	,092
10,50 ^a	1,82 ^a	2,28 ^a	1,79 ^a	1,20 ^a
1 ^b	2	2	2	1
5,916	,671	,639	,523	,410
35,000	,450	,408	,274	,168
0,000	,177	-,253	-,294	1,624
,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	-,548	-,439	,457	,699
,992	,992	,992	,992	,992
19	2	2	2	1
1	1	1	1	1
20	3	3	3	2
210	37	45	36	24
20	20	20	20	20
0	0	0	0	0
10,50	1,40	1,80	2,05	1,35
1,323	,134	,172	,135	,109
10,50 ^a	1,37 ^a	1,75 ^a	2,06 ^a	1,35 ^a
1 ^b	1	1 ^b	2	1
5,916	,598	,768	,605	,489
35,000	,358	,589	,366	,239
0,000	1,245	,372	-,012	,681
,512	,512	,512	,512	,512
-1,200	,783	-1,131	,189	-1,719
,992	,992	,992	,992	,992
19	2	2	2	1
1	1	1	1	1
20	3	3	3	2
210	28	36	41	27

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Таблица 10 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, первый срез

Группа		N	Средний ранг	Сумма рангов
Пол	"Экспериментальная"	20	21,00	420,00
	"Контрольная"	20	20,00	400,00
	Всего	40		
Возраст	"Экспериментальная"	20	20,15	403,00
	"Контрольная"	20	20,85	417,00
	Всего	40		
Уровень образования	"Экспериментальная"	20	21,00	420,00
	"Контрольная"	20	20,00	400,00
	Всего	40		
Шкала Экстраверсия/интроверсия	"Экспериментальная"	20	20,65	413,00
	"Контрольная"	20	20,35	407,00
	Всего	40		
Шкала Нестабильность/Стабильность	"Экспериментальная"	20	20,33	406,50
	"Контрольная"	20	20,68	413,50
	Всего	40		
Шкала Самооценка	"Экспериментальная"	20	19,93	398,50
	"Контрольная"	20	21,08	421,50
	Всего	40		
Шкала Ситуационная тревожность	"Экспериментальная"	20	22,50	450,00
	"Контрольная"	20	18,50	370,00
	Всего	40		
Шкала Личностная тревожность	"Экспериментальная"	20	20,53	410,50
	"Контрольная"	20	20,48	409,50
	Всего	40		

Окончание таблицы 10 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, первый срез

Группа		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала нервно-психическая устойчивость	"Экспериментальная"	20	20,58	411,50
	"Контрольная"	20	20,43	408,50
	Всего	40		
Шкала Волевая саморегуляция	"Экспериментальная"	20	20,60	412,00
	"Контрольная"	20	20,40	408,00
	Всего	40		
Шкала Настойчивость	"Экспериментальная"	20	20,58	411,50
	"Контрольная"	20	20,43	408,50
	Всего	40		
Шкала Самообладание	"Экспериментальная"	20	20,80	416,00
	"Контрольная"	20	20,20	404,00
	Всего	40		
Уровень развития навыков саморегуляции	"Экспериментальная"	20	20,93	418,50
	"Контрольная"	20	20,08	401,50
	Всего	40		
Степень волнения перед сценическим выступлением	"Экспериментальная"	20	20,23	404,50
	"Контрольная"	20	20,78	415,50
	Всего	40		
Степень волнения во время сценического выступления	"Экспериментальная"	20	20,40	408,00
	"Контрольная"	20	20,60	412,00
	Всего	40		
Умение управлять эмоциональными состояниями	"Экспериментальная"	20	19,68	393,50
	"Контрольная"	20	21,33	426,50
	Всего	40		
Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции	"Экспериментальная"	20	20,50	410,00
	"Контрольная"	20	20,50	410,00
	Всего	40		

Таблица 11 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, второй срез

Группа		N	Средний ранг	Сумма рангов
Пол	"Экспериментальная"	20	21,00	420,00
	"Контрольная"	20	20,00	400,00
	Всего	40		
Возраст	"Экспериментальная"	20	20,15	403,00
	"Контрольная"	20	20,85	417,00
	Всего	40		
Уровень образования	"Экспериментальная"	20	21,00	420,00
	"Контрольная"	20	20,00	400,00
	Всего	40		
Шкала Экстраверсия/интроверсия	"Экспериментальная"	20	20,30	406,00
	"Контрольная"	20	20,70	414,00
	Всего	40		
Шкала Нестабильность/Стабильность	"Экспериментальная"	20	19,38	387,50
	"Контрольная"	20	21,63	432,50
	Всего	40		
Шкала Самооценка	"Экспериментальная"	20	18,63	372,50
	"Контрольная"	20	22,38	447,50
	Всего	40		
Шкала Ситуационная тревожность	"Экспериментальная"	20	18,40	368,00
	"Контрольная"	20	22,60	452,00
	Всего	40		
Шкала Личностная тревожность	"Экспериментальная"	20	17,73	354,50
	"Контрольная"	20	23,28	465,50
	Всего	40		

Окончание таблицы 11 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, второй срез

Группа		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала нервно-психическая устойчивость	"Экспериментальная"	20	21,35	427,00
	"Контрольная"	20	19,65	393,00
	Всего	40		
Шкала Волевая саморегуляция	"Экспериментальная"	20	20,95	419,00
	"Контрольная"	20	20,05	401,00
	Всего	40		
Шкала Настойчивость	"Экспериментальная"	20	19,58	391,50
	"Контрольная"	20	21,43	428,50
	Всего	40		
Шкала Самообладание	"Экспериментальная"	20	20,85	417,00
	"Контрольная"	20	20,15	403,00
	Всего	40		
Уровень развития навыков саморегуляции	"Экспериментальная"	20	17,10	342,00
	"Контрольная"	20	23,90	478,00
	Всего	40		
Степень волнения перед сценическим выступлением	"Экспериментальная"	20	24,18	483,50
	"Контрольная"	20	16,83	336,50
	Всего	40		
Степень волнения во время сценического выступления	"Экспериментальная"	20	23,80	476,00
	"Контрольная"	20	17,20	344,00
	Всего	40		
Умение управлять эмоциональными состояниями	"Экспериментальная"	20	18,43	368,50
	"Контрольная"	20	22,58	451,50
	Всего	40		
Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции	"Экспериментальная"	20	19,00	380,00
	"Контрольная"	20	22,00	440,00
	Всего	40		

Таблица 12 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, первый и второй срез

Контрольная-Экспериментальная, 1 замер					
	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Эксправерсия/инпрроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность
U Манна-Уитни	190,000	193,000	190,000	197,000	196,500
W Вилкоксона	400,000	403,000	400,000	407,000	406,500
Z	-,333	-,190	-,333	-,082	-,095
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,739	,850	,739	,935	,924
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,799 ^b	,862 ^b	,799 ^b	,947 ^b	,925 ^b
а. Группирующая переменная: Группа					
b. Не скорректировано на наличие связей.					
Контрольная-Экспериментальная, 2 замер					
	Пол	Возраст	Уровень образования	Шкала Эксправерсия/инпрроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность
U Манна-Уитни	190,000	193,000	190,000	196,000	177,500
W Вилкоксона	400,000	403,000	400,000	406,000	387,500
Z	-,333	-,190	-,333	-,109	-,614
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,739	,850	,739	,914	,539
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,799 ^b	,862 ^b	,799 ^b	,925 ^b	,547 ^b
а. Группирующая переменная: Группа					
b. Не скорректировано на наличие связей.					

Продолжение таблицы 12 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, первый и второй срез

Контрольная-Экспериментальная, 1 замер							
	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание
U Манна-Уитни	188,500	160,000	199,500	198,500	198,000	198,500	194,000
W Вилкоксона	398,500	370,000	409,500	408,500	408,000	408,500	404,000
Z	-,311	-1,085	-,014	-,041	-,055	-,041	-,166
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,755	,278	,989	,967	,956	,967	,868
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,758 ^b	,289 ^b	,989 ^b	,968 ^b	,968 ^b	,968 ^b	,883 ^b
а. Группирующая переменная: Группа							
b. Не скорректировано на наличие связей.							
Контрольная-Экспериментальная, 2 замер							
	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание
U Манна-Уитни	162,500	158,000	144,500	183,000	191,000	181,500	193,000
W Вилкоксона	372,500	368,000	354,500	393,000	401,000	391,500	403,000
Z	-1,015	-1,138	-1,509	-,469	-,245	-,506	-,193
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,310	,255	,131	,639	,806	,613	,847
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,314 ^b	,265 ^b	,134 ^b	,659 ^b	,820 ^b	,620 ^b	,862 ^b
а. Группирующая переменная: Группа							
b. Не скорректировано на наличие связей.							

Окончание таблицы 12 - Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами, первый и второй срез

Контрольная-Экспериментальная, 1 замер					
	Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед спичечским выступлением	Степень волнения во время спичечского выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
U Манна-Уитни	191,500	194,500	198,000	183,500	200,000
W Вилкоксона	401,500	404,500	408,000	393,500	410,000
Z	-,278	-,180	-,058	-,528	0,000
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,781	,857	,954	,598	1,000
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,820 ^b	,883 ^b	,968 ^b	,659 ^b	1,000 ^b
а. Группирующая переменная: Группа					
b. Не скорректировано на наличие связей.					
Контрольная-Экспериментальная, 2 замер					
	Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед спичечским выступлением	Степень волнения во время спичечского выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
U Манна-Уитни	132,000	126,500	134,000	158,500	170,000
W Вилкоксона	342,000	336,500	344,000	368,500	380,000
Z	-2,191	-2,202	-1,929	-1,358	-1,049
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,028	,028	,054	,174	,294
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,068 ^b	,046 ^b	,076 ^b	,265 ^b	,429 ^b
а. Группирующая переменная: Группа					
b. Не скорректировано на наличие связей.					

Таблица 13 - Сравнительный анализ результатов первого и второго срезов контрольной группы

		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала Экстраверсия/интроверсия - Шкала Экстраверсия/интроверсия	Отрицательные ранги	4 ^a	6,00	24,00
	Положительные ранги	8 ^b	6,75	54,00
	Совпадающие наблюдения	8 ^c		
Шкала Нестабильность/Стабильность - Шкала Нестабильность/Стабильность	Отрицательные ранги	4 ^d	4,00	16,00
	Положительные ранги	2 ^e	2,50	5,00
	Совпадающие наблюдения	14 ^f		
Шкала Самооценка - Шкала Самооценка	Отрицательные ранги	11 ^g	7,64	84,00
	Положительные ранги	5 ^h	10,40	52,00
	Совпадающие наблюдения	4 ⁱ		
Шкала Ситуационная тревожность - Шкала Ситуационная тревожность	Отрицательные ранги	6 ^j	10,50	63,00
	Положительные ранги	10 ^k	7,30	73,00
	Совпадающие наблюдения	4 ^l		
Шкала Личностная тревожность - Шкала Личностная тревожность	Отрицательные ранги	2 ^m	6,00	12,00
	Положительные ранги	10 ⁿ	6,60	66,00
	Совпадающие наблюдения	8 ^o		
Шкала нервно-психическая устойчивость - Шкала нервно-психическая устойчивость	Отрицательные ранги	2 ^p	5,00	10,00
	Положительные ранги	5 ^q	3,60	18,00
	Совпадающие наблюдения	13 ^r		
Шкала Волевая саморегуляция - Шкала Волевая саморегуляция	Отрицательные ранги	1 ^s	4,50	4,50
	Положительные ранги	5 ^t	3,30	16,50
	Совпадающие наблюдения	14 ^u		

Окончание таблицы 13 - Сравнительный анализ результатов первого и второго срезов контрольной группы

		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала Настойчивость - Шкала Настойчивость	Отрицательные ранги	0 ^v	0,00	0,00
	Положительные ранги	0 ^w	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	20 ^x		
Шкала Самообладание - Шкала Самообладание	Отрицательные ранги	0 ^y	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^z	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	15 ^{aa}		
Уровень развития навыков саморегуляции - Уровень развития навыков саморегуляции	Отрицательные ранги	0 ^{ab}	0,00	0,00
	Положительные ранги	0 ^{ac}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	20 ^{ad}		
Степень волнения перед сценическим выступлением - Степень волнения перед сценическим выступлением	Отрицательные ранги	1 ^{ae}	1,00	1,00
	Положительные ранги	0 ^{af}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	19 ^{ag}		
Степень полнения во время сценического выступления - Степень полнения во время сценического выступления	Отрицательные ранги	0 ^{ah}	0,00	0,00
	Положительные ранги	0 ^{ai}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	20 ^{aj}		
Умение управлять эмоциональными состояниями - Умение управлять эмоциональными состояниями	Отрицательные ранги	0 ^{ak}	0,00	0,00
	Положительные ранги	0 ^{al}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	20 ^{am}		
Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции - Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции	Отрицательные ранги	0 ^{an}	0,00	0,00
	Положительные ранги	0 ^{ao}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	20 ^{ap}		

Таблица 14 - Сравнительный анализ результатов первого и второго срезов экспериментальной группы

		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала Экстраверсия/интроверсия - Шкала Экстраверсия/интроверсия	Отрицательные ранги	8 ^a	11,00	88,00
	Положительные ранги	10 ^b	8,30	83,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^c		
Шкала Нестабильность/Стабильность - Шкала Нестабильность/Стабильность	Отрицательные ранги	9 ^d	6,56	59,00
	Положительные ранги	3 ^e	6,33	19,00
	Совпадающие наблюдения	8 ^f		
Шкала Самооценка - Шкала Самооценка	Отрицательные ранги	11 ^g	8,32	91,50
	Положительные ранги	3 ^h	4,50	13,50
	Совпадающие наблюдения	6 ⁱ		
Шкала Ситуационная тревожность - Шкала Ситуационная тревожность	Отрицательные ранги	17 ^j	10,91	185,50
	Положительные ранги	2 ^k	2,25	4,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^l		
Шкала Личностная тревожность - Шкала Личностная тревожность	Отрицательные ранги	15 ^m	9,67	145,00
	Положительные ранги	3 ⁿ	8,67	26,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^o		
Шкала нервно-психическая устойчивость - Шкала нервно-психическая устойчивость	Отрицательные ранги	3 ^p	4,50	13,50
	Положительные ранги	8 ^q	6,56	52,50
	Совпадающие наблюдения	9 ^r		
Шкала Волевая саморегуляция - Шкала Волевая саморегуляция	Отрицательные ранги	4 ^s	5,50	22,00
	Положительные ранги	9 ^t	7,67	69,00
	Совпадающие наблюдения	7 ^u		

Окончание таблицы 14 - Сравнительный анализ результатов первого и второго срезов экспериментальной группы

		N	Средний ранг	Сумма рангов
Шкала Настойчивость - Шкала Настойчивость	Отрицательные ранги	8 ^v	4,69	37,50
	Положительные ранги	1 ^w	7,50	7,50
	Совпадающие наблюдения	11 ^x		
Шкала Самообладание - Шкала Самообладание	Отрицательные ранги	6 ^y	6,58	39,50
	Положительные ранги	7 ^z	7,36	51,50
	Совпадающие наблюдения	7 ^{aa}		
Уровень развития навыков саморегуляции - Уровень развития навыков саморегуляции	Отрицательные ранги	9 ^{ab}	5,00	45,00
	Положительные ранги	0 ^{ac}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	11 ^{ad}		
Степень волнения перед сценическим выступлением - Степень волнения перед сценическим выступлением	Отрицательные ранги	0 ^{ae}	0,00	0,00
	Положительные ранги	8 ^{af}	4,50	36,00
	Совпадающие наблюдения	12 ^{ag}		
Степень волнения во время сценического выступления - Степень волнения во время сценического выступления	Отрицательные ранги	0 ^{ah}	0,00	0,00
	Положительные ранги	8 ^{ai}	4,50	36,00
	Совпадающие наблюдения	12 ^{aj}		
Умение управлять эмоциональными состояниями - Умение управлять эмоциональными состояниями	Отрицательные ранги	4 ^{ak}	3,00	12,00
	Положительные ранги	1 ^{al}	3,00	3,00
	Совпадающие наблюдения	15 ^{am}		
Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции - Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции	Отрицательные ранги	5 ^{an}	4,00	20,00
	Положительные ранги	2 ^{ao}	4,00	8,00
	Совпадающие наблюдения	13 ^{ap}		

Таблица 15 - Результаты сравнительного анализа между первым и вторым срезом контрольной группы; между первым и вторым срезом экспериментальной группы

Экспериментальная группа					
	Шкала Экстраверсия/интроверсия - Шкала Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность - Шкала Нестабильность/Стабильность	Шкала Самооценка - Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность - Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность - Шкала Личностная тревожность
Z	-,113 ^b	-1,606 ^b	-2,470 ^b	-3,645 ^b	-2,598 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,910	,108	,014	,000	,009
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона					
b. На основе положительных рангов.					
c. На основе отрицательных рангов.					
Контрольная группа					
Z	-1,291 ^b	-1,186 ^c	-,846 ^c	-,260 ^b	-2,128 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,197	,236	,398	,795	,033
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона					
b. На основе отрицательных рангов.					
c. На основе положительных рангов.					
d. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.					

Продолжение таблицы 15 - Результаты сравнительного анализа между первым и вторым срезом контрольной группы; между первым и вторым срезом экспериментальной группы

Экспериментальная группа					
	Шкала нервно-психическая устойчивость - Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция - Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость - Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание - Шкала Самообладание	Уровень развития навыков саморегуляции - Уровень развития навыков саморегуляции
Z	-1,814 ^c	-1,732 ^c	-1,836 ^b	-,443 ^c	-3,000 ^b
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,070	,083	,066	,658	,003
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона					
b. На основе положительных рангов.					
c. На основе отрицательных рангов.					
Контрольная группа					
Z	-,702 ^b	-1,276 ^b	,000 ^d	-2,060 ^b	,000 ^d
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,483	,202	1,000	,039	1,000
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона					
b. На основе отрицательных рангов.					
c. На основе положительных рангов.					
d. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.					

Окончание таблицы 15 - Результаты сравнительного анализа между первым и вторым срезом контрольной группы; между первым и вторым срезом экспериментальной группы

Экспериментальная группа				
	Степень волнения перед сценическим выступлением - Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень волнения во время сценического выступления - Степень волнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями - Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции - Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
Z	-2,828 ^c	-2,714 ^c	-1,342 ^b	-1,134 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,005	,007	,180	,257
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона				
b. На основе положительных рангов.				
c. На основе отрицательных рангов.				
Контрольная группа				
Z	-1,000 ^c	,000 ^d	,000 ^d	,000 ^d
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,317	1,000	1,000	1,000
a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона				
b. На основе отрицательных рангов.				
c. На основе положительных рангов.				
d. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.				

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Таблица 16 - Результаты корреляционного анализа данных экспериментальной группы, первый срез

			Шкала Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	
Ро Спирмана	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	1,000	,489*	-,171	-,438	-,302	,310	,424	
		Знач. (2-х сторонняя)		,029	,470	,053	,195	,184	,063	
	Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	,489*	1,000	,141	-,309	-,506*	,141	,534*	
		Знач. (2-х сторонняя)	,029		,552	,185	,023	,553	,015	
	Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	-,438	-,309	,208	1,000	,518*	-,194	,092	
		Знач. (2-х сторонняя)	,053	,185	,378		,019	,412	,699	
	Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,302	-,506*	,101	,518*	1,000	-,448*	-,233	
		Знач. (2-х сторонняя)	,195	,023	,672	,019		,047	,323	
	Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	,310	,141	,102	-,194	-,448*	1,000	,374	
		Знач. (2-х сторонняя)	,184	,553	,669	,412	,047		,104	
	Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,424	,534*	,202	,092	-,233	,374	1,000	
		Знач. (2-х сторонняя)	,063	,015	,393	,699	,323	,104		
		Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	,377	,442	-,017	,057	-,320	,438	,818**
			Знач. (2-х сторонняя)	,101	,051	,942	,811	,168	,053	,000
Уровень настойчивости		Коэффициент корреляции	,371	,429	,161	-,019	-,247	,413	,745**	
		Знач. (2-х сторонняя)	,107	,059	,498	,937	,293	,070	,000	
Шкала Самообладание		Коэффициент корреляции	,412	,110	,049	,163	-,123	,476*	,816**	
		Знач. (2-х сторонняя)	,071	,643	,837	,492	,604	,034	,000	
Уровень развития навыков саморегуляции		Коэффициент корреляции	-,456*	-,388	,137	,587**	,572**	-,366	-,263	
		Знач. (2-х сторонняя)	,043	,091	,563	,007	,008	,112	,263	
Степень волнения перед сценическим выступлением		Коэффициент корреляции	,234	,257	-,030	-,791**	-,516*	,169	-,083	
		Знач. (2-х сторонняя)	,321	,273	,901	,000	,020	,477	,729	
Степень волнения во время сценического выступления		Коэффициент корреляции	,370	,157	-,171	-,803**	-,606**	,160	-,070	
		Знач. (2-х сторонняя)	,108	,508	,470	,000	,005	,501	,768	
Умение управлять эмоциональными состояниями		Коэффициент корреляции	-,366	-,352	,097	,627**	,641**	-,261	-,236	
		Знач. (2-х сторонняя)	,113	,128	,684	,003	,002	,267	,317	
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).										
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).										

Окончание таблицы 16 - Результаты корреляционного анализа данных экспериментальной группы, первый срез

		Шкала Настойчивость	Уровень настойчивости	Шкала Самообладание	Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень волнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
Шкала Экстраверсия/интро версия	Коэффициент корреляции	,377	,371	,412	-,456*	,234	,370	-,366	,411
	Знач. (2-х сторонняя)	,101	,107	,071	,043	,321	,108	,113	,072
Шкала Нестабильность/Ста бильность	Коэффициент корреляции	,442	,429	,110	-,388	,257	,157	-,352	,192
	Знач. (2-х сторонняя)	,051	,059	,643	,091	,273	,508	,128	,417
Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	,057	-,019	,163	,587**	-,791**	-,803**	,627**	-,566**
	Знач. (2-х сторонняя)	,811	,937	,492	,007	,000	,000	,003	,009
Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,320	-,247	-,123	,572**	-,516*	-,606**	,641**	-,247
	Знач. (2-х сторонняя)	,168	,293	,604	,008	,020	,005	,002	,295
Шкала нервно- психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	,438	,413	,476*	-,366	,169	,160	-,261	,314
	Знач. (2-х сторонняя)	,053	,070	,034	,112	,477	,501	,267	,178
Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,818**	,745**	,816**	-,263	-,083	-,070	-,236	,165
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,263	,729	,768	,317	,487
Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	1,000	,802**	,772**	-,249	-,091	-,006	-,273	,028
	Знач. (2-х сторонняя)		,000	,000	,289	,704	,980	,244	,908
Уровень настойчивости	Коэффициент корреляции	,802**	1,000	,705**	-,123	,023	-,051	-,246	,252
	Знач. (2-х сторонняя)	,000		,001	,605	,922	,832	,296	,285
Шкала Самообладание	Коэффициент корреляции	,772**	,705**	1,000	-,157	-,200	-,022	-,177	,139
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,001		,509	,399	,926	,456	,559
Уровень развития навыков саморегуляции	Коэффициент корреляции	-,249	-,123	-,157	1,000	-,621**	-,578**	,868**	-,591**
	Знач. (2-х сторонняя)	,289	,605	,509		,003	,008	,000	,006
Степень волнения перед сценическим выступлением	Коэффициент корреляции	-,091	,023	-,200	-,621**	1,000	,806**	-,739**	,687**
	Знач. (2-х сторонняя)	,704	,922	,399	,003		,000	,000	,001
Степень волнения во время сценического выступления	Коэффициент корреляции	-,006	-,051	-,022	-,578**	,806**	1,000	-,738**	,517*
	Знач. (2-х сторонняя)	,980	,832	,926	,008	,000		,000	,020
Умение управлять эмоциональными состояниями	Коэффициент корреляции	-,273	-,246	-,177	,868**	-,739**	-,738**	1,000	-,655**
	Знач. (2-х сторонняя)	,244	,296	,456	,000	,000	,000		,002

Таблица 17 - Результаты корреляционного анализа данных контрольной группы, первый срез

			Шкала Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание		
Ро Спирмана	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	1,000	,720**	-,111	-,172	-,311	,350	,216	,146	,089		
	версия	Знач. (2-х сторонняя)		,000	,642	,468	,182	,130	,360	,540	,709		
	Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	,720**	1,000	-,205	-,033	-,188	,195	,359	,219	,021		
	бильность	Знач. (2-х сторонняя)		,000	,386	,889	,427	,409	,120	,353	,930		
	Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	-,111	-,205	1,000	,474*	,630**	-,371	-,351	-,253	-,024		
		Знач. (2-х сторонняя)		,642	,386		,035	,003	,107	,129	,282	,921	
	Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	-,172	-,033	,474*	1,000	,845**	-,370	,168	,221	,356		
		Знач. (2-х сторонняя)		,468	,889	,035		,000	,108	,478	,349	,123	
	Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,311	-,188	,630**	,845**	1,000	-,266	,004	,148	,304		
		Знач. (2-х сторонняя)		,182	,427	,003	,000		,257	,987	,534	,192	
	Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	,350	,195	-,371	-,370	-,266	1,000	,169	,300	,198		
		Знач. (2-х сторонняя)		,130	,409	,107	,108	,257		,475	,198	,403	
		Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,216	,359	-,351	,168	,004	,169	1,000	,819**	,781**	
			Знач. (2-х сторонняя)		,360	,120	,129	,478	,987	,475		,000	,000
		Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	,146	,219	-,253	,221	,148	,300	,819**	1,000	,739**	
			Знач. (2-х сторонняя)		,540	,353	,282	,349	,534	,198	,000		,000
Шкала Самообладание		Коэффициент корреляции	,089	,021	-,024	,356	,304	,198	,781**	,739**	1,000		
		Знач. (2-х сторонняя)		,709	,930	,921	,123	,192	,403	,000	,000		
Уровень развития навыков саморегуляции		Коэффициент корреляции	-,254	-,168	,270	,341	,357	-,386	-,384	-,424	-,282		
		Знач. (2-х сторонняя)		,279	,480	,250	,141	,122	,092	,095	,062	,228	
Степень волнения перед сценическим выступлением		Коэффициент корреляции	,187	,012	-,316	-,620**	-,643**	,299	,013	,055	-,146		
		Знач. (2-х сторонняя)		,430	,959	,174	,004	,002	,200	,958	,816	,538	
Степень полнения во время сценического		Коэффициент корреляции	,120	-,166	-,045	-,688**	-,575**	,396	-,225	-,114	-,198		
		Знач. (2-х сторонняя)		,614	,484	,849	,001	,008	,084	,340	,631	,404	
Умение управлять эмоциональными состояниями		Коэффициент корреляции	-,288	-,263	,117	,421	,335	-,441	-,091	-,245	-,054		
		Знач. (2-х сторонняя)		,218	,263	,623	,064	,148	,051	,704	,297	,820	
Потребность в занятиях по развитию навыков		Коэффициент корреляции	,474*	,376	,018	,200	-,164	0,000	,431	,248	,380		
		Знач. (2-х сторонняя)		,035	,103	,939	,397	,489	1,000	,058	,292	,099	

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Окончание таблицы 17 - Результаты корреляционного анализа данных контрольной группы, первый срез

		Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень полнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	-,254	,187	,120	-,288	,474*
	Знач. (2-х сторонняя)	,279	,430	,614	,218	,035
Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	-,168	,012	-,166	-,263	,376
	Знач. (2-х сторонняя)	,480	,959	,484	,263	,103
Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	,270	-,316	-,045	,117	,018
	Знач. (2-х сторонняя)	,250	,174	,849	,623	,939
Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	,341	-,620**	-,688**	,421	,200
	Знач. (2-х сторонняя)	,141	,004	,001	,064	,397
Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	,357	-,643**	-,575**	,335	-,164
	Знач. (2-х сторонняя)	,122	,002	,008	,148	,489
Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	-,386	,299	,396	-,441	0,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,092	,200	,084	,051	1,000
Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	-,384	,013	-,225	-,091	,431
	Знач. (2-х сторонняя)	,095	,958	,340	,704	,058
Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	-,424	,055	-,114	-,245	,248
	Знач. (2-х сторонняя)	,062	,816	,631	,297	,292
Шкала Самообладание	Коэффициент корреляции	-,282	-,146	-,198	-,054	,380
	Знач. (2-х сторонняя)	,228	,538	,404	,820	,099
Уровень развития навыков саморегуляции	Коэффициент корреляции	1,000	-,573**	-,612**	,777**	-,191
	Знач. (2-х сторонняя)		,008	,004	,000	,419
Степень волнения перед сценическим выступлением	Коэффициент корреляции	-,573**	1,000	,763**	-,647**	,248
	Знач. (2-х сторонняя)	,008		,000	,002	,292
Степень полнения во время сценического	Коэффициент корреляции	-,612**	,763**	1,000	-,626**	,039
	Знач. (2-х сторонняя)	,004	,000		,003	,870
Умение управлять эмоциональными состояниями	Коэффициент корреляции	,777**	-,647**	-,626**	1,000	-,064
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,002	,003		,787
Потребность в занятиях по развитию навыков	Коэффициент корреляции	-,191	,248	,039	-,064	1,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,419	,292	,870	,787	

Таблица 18 - Результаты корреляционного анализа данных экспериментальной группы, второй срез

			Шкала Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание	
Ро Спирмана	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	1,000	,273	-,099	-,329	-,466*	,391	,404	,360	,424	
	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Знач. (2-х сторонняя)		,245	,677	,156	,038	,089	,077	,119	,062	
	Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	,273	1,000	,099	,093	-,181	-,019	,352	,358	,167	
	Шкала Нестабильность/Стабильность	Знач. (2-х сторонняя)	,245		,679	,698	,445	,937	,128	,121	,482	
	Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	-,099	,099	1,000	,132	,211	-,197	,129	,123	,131	
	Шкала Самооценка	Знач. (2-х сторонняя)	,677	,679		,580	,373	,404	,587	,605	,582	
	Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	-,329	,093	,132	1,000	,693**	-,595**	,267	,261	,172	
	Шкала Ситуационная тревожность	Знач. (2-х сторонняя)	,156	,698	,580		,001	,006	,255	,267	,469	
	Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,466*	-,181	,211	,693**	1,000	-,582**	,018	-,009	-,160	
	Шкала Личностная тревожность	Знач. (2-х сторонняя)	,038	,445	,373	,001		,007	,941	,970	,499	
	Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	,391	-,019	-,197	-,595**	-,582**	1,000	,167	,085	,151	
	Шкала нервно-психическая устойчивость	Знач. (2-х сторонняя)	,089	,937	,404	,006	,007		,482	,723	,525	
		Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,404	,352	,129	,267	,018	,167	1,000	,958**	,843**
		Шкала Волевая саморегуляция	Знач. (2-х сторонняя)	,077	,128	,587	,255	,941	,482		,000	,000
Шкала Настойчивость		Коэффициент корреляции	,360	,358	,123	,261	-,009	,085	,958**	1,000	,842**	
Шкала Настойчивость		Знач. (2-х сторонняя)	,119	,121	,605	,267	,970	,723	,000		,000	
Шкала Самообладание		Коэффициент корреляции	,424	,167	,131	,172	-,160	,151	,843**	,842**	1,000	
Шкала Самообладание		Знач. (2-х сторонняя)	,062	,482	,582	,469	,499	,525	,000	,000		
Уровень развития навыков саморегуляции		Коэффициент корреляции	-,231	-,089	,053	,635**	,501*	-,301	,134	,081	,118	
Уровень развития навыков саморегуляции		Знач. (2-х сторонняя)	,328	,708	,824	,003	,025	,197	,575	,735	,619	
Степень волнения перед сценическим выступлением		Коэффициент корреляции	,261	,294	-,036	-,411	-,121	-,004	-,253	-,242	-,271	
Степень волнения перед сценическим выступлением		Знач. (2-х сторонняя)	,267	,209	,881	,072	,611	,987	,282	,305	,248	
Степень волнения во время сценического		Коэффициент корреляции	,028	-,003	,152	-,488*	-,331	,087	-,396	-,392	-,347	
Степень волнения во время сценического		Знач. (2-х сторонняя)	,908	,991	,521	,029	,154	,715	,084	,087	,134	
Умение управлять эмоциональными состояниями		Коэффициент корреляции	-,173	,154	,004	,477*	,329	-,005	,108	,090	-,111	
Умение управлять эмоциональными состояниями		Знач. (2-х сторонняя)	,466	,517	,987	,033	,157	,984	,649	,706	,640	
Потребность в занятиях по развитию навыков	Коэффициент корреляции	,402	,263	-,174	-,482*	-,514*	,391	-,076	-,154	-,022		
Потребность в занятиях по развитию навыков	Знач. (2-х сторонняя)	,079	,263	,464	,031	,020	,088	,749	,517	,926		

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).
 **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Окончание таблицы 18 - Результаты корреляционного анализа данных экспериментальной группы, второй срез

		Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень волнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	-,231	,261	,028	-,173	,402
	Знач. (2-х сторонняя)	,328	,267	,908	,466	,079
Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	-,089	,294	-,003	,154	,263
	Знач. (2-х сторонняя)	,708	,209	,991	,517	,263
Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	,053	-,036	,152	,004	-,174
	Знач. (2-х сторонняя)	,824	,881	,521	,987	,464
Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	,635**	-,411	-,488*	,477*	-,482*
	Знач. (2-х сторонняя)	,003	,072	,029	,033	,031
Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	,501*	-,121	-,331	,329	-,514*
	Знач. (2-х сторонняя)	,025	,611	,154	,157	,020
Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	-,301	-,004	,087	-,005	,391
	Знач. (2-х сторонняя)	,197	,987	,715	,984	,088
Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,134	-,253	-,396	,108	-,076
	Знач. (2-х сторонняя)	,575	,282	,084	,649	,749
Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	,081	-,242	-,392	,090	-,154
	Знач. (2-х сторонняя)	,735	,305	,087	,706	,517
Шкала Самообладание	Коэффициент корреляции	,118	-,271	-,347	-,111	-,022
	Знач. (2-х сторонняя)	,619	,248	,134	,640	,926
Уровень развития навыков саморегуляции	Коэффициент корреляции	1,000	-,483*	-,676**	,695**	-,612**
	Знач. (2-х сторонняя)		,031	,001	,001	,004
Степень волнения перед сценическим выступлением	Коэффициент корреляции	-,483*	1,000	,601**	-,368	,278
	Знач. (2-х сторонняя)	,031		,005	,111	,236
Степень волнения во время сценического	Коэффициент корреляции	-,676**	,601**	1,000	-,510*	,414
	Знач. (2-х сторонняя)	,001	,005		,022	,069
Умение управлять эмоциональными состояниями	Коэффициент корреляции	,695**	-,368	-,510*	1,000	-,297
	Знач. (2-х сторонняя)	,001	,111	,022		,203
Потребность в занятиях по развитию навыков	Коэффициент корреляции	-,612**	,278	,414	-,297	1,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,004	,236	,069	,203	

Таблица 19 - Результаты корреляционного анализа данных контрольной группы, второй срез

			Шкала Экстраверсия/интроверсия	Шкала Нестабильность/Стабильность	Шкала Самооценка	Шкала Ситуационная тревожность	Шкала Личностная тревожность	Шкала нервно-психическая устойчивость	Шкала Волевая саморегуляция	Шкала Настойчивость	Шкала Самообладание
Ро Спирмана	Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	1,000	,690**	-,129	-,164	-,288	,382	,003	,099	,099
		Знач. (2-х сторонняя)		,001	,589	,491	,217	,096	,991	,677	,679
	Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	,690**	1,000	-,219	,101	-,113	,368	,086	,205	,040
		Знач. (2-х сторонняя)	,001		,353	,673	,636	,111	,719	,387	,867
	Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	-,129	-,219	1,000	,508*	,594**	-,287	-,252	-,277	-,075
		Знач. (2-х сторонняя)	,589	,353		,022	,006	,220	,284	,237	,752
	Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	-,164	,101	,508*	1,000	,915**	-,173	,139	,088	,179
		Знач. (2-х сторонняя)	,491	,673	,022		,000	,467	,558	,714	,449
	Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	-,288	-,113	,594**	,915**	1,000	-,138	,180	,150	,227
		Знач. (2-х сторонняя)	,217	,636	,006	,000		,562	,449	,527	,336
	Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	,382	,368	-,287	-,173	-,138	1,000	,270	,301	,233
		Знач. (2-х сторонняя)	,096	,111	,220	,467	,562		,249	,198	,324
	Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	,003	,086	-,252	,139	,180	,270	1,000	,846**	,850**
		Знач. (2-х сторонняя)	,991	,719	,284	,558	,449	,249		,000	,000
Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	,099	,205	-,277	,088	,150	,301	,846**	1,000	,810**	
	Знач. (2-х сторонняя)	,677	,387	,237	,714	,527	,198	,000		,000	
Шкала Самообладание	Коэффициент корреляции	,099	,040	-,075	,179	,227	,233	,850**	,810**	1,000	
	Знач. (2-х сторонняя)	,679	,867	,752	,449	,336	,324	,000	,000		
Уровень развития навыков саморегуляции	Коэффициент корреляции	-,223	-,048	,285	,309	,310	-,386	-,392	-,424	-,421	
	Знач. (2-х сторонняя)	,345	,840	,223	,185	,183	,093	,087	,062	,065	
Степень волнения перед сценическим выступлением	Коэффициент корреляции	,144	-,149	-,308	-,621**	-,678**	,131	-,005	,053	-,009	
	Знач. (2-х сторонняя)	,546	,530	,187	,003	,001	,582	,983	,824	,971	
Степень полнения во время сценического	Коэффициент корреляции	,145	-,286	-,034	-,649**	-,578**	,256	-,168	-,114	-,063	
	Знач. (2-х сторонняя)	,543	,221	,887	,002	,008	,276	,478	,631	,793	
Умение управлять эмоциональными состояниями	Коэффициент корреляции	-,281	-,133	,117	,339	,349	-,437	-,173	-,245	-,239	
	Знач. (2-х сторонняя)	,230	,577	,622	,144	,132	,054	,465	,297	,309	
Потребность в занятиях по развитию навыков	Коэффициент корреляции	,457*	,368	-,027	,146	-,091	-,037	,239	,248	,344	
	Знач. (2-х сторонняя)	,043	,110	,909	,540	,702	,877	,310	,292	,138	
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											
* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).											

Окончание таблицы 19 - Результаты корреляционного анализа данных контрольной группы, второй срез

		Уровень развития навыков саморегуляции	Степень волнения перед сценическим выступлением	Степень полнения во время сценического выступления	Умение управлять эмоциональными состояниями	Потребность в занятиях по развитию навыков саморегуляции
Шкала Экстраверсия/интроверсия	Коэффициент корреляции	-,223	,144	,145	-,281	,457*
	Знач. (2-х сторонняя)	,345	,546	,543	,230	,043
Шкала Нестабильность/Стабильность	Коэффициент корреляции	-,048	-,149	-,286	-,133	,368
	Знач. (2-х сторонняя)	,840	,530	,221	,577	,110
Шкала Самооценка	Коэффициент корреляции	,285	-,308	-,034	,117	-,027
	Знач. (2-х сторонняя)	,223	,187	,887	,622	,909
Шкала Ситуационная тревожность	Коэффициент корреляции	,309	-,621**	-,649**	,339	,146
	Знач. (2-х сторонняя)	,185	,003	,002	,144	,540
Шкала Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	,310	-,678**	-,578**	,349	-,091
	Знач. (2-х сторонняя)	,183	,001	,008	,132	,702
Шкала нервно-психическая устойчивость	Коэффициент корреляции	-,386	,131	,256	-,437	-,037
	Знач. (2-х сторонняя)	,093	,582	,276	,054	,877
Шкала Волевая саморегуляция	Коэффициент корреляции	-,392	-,005	-,168	-,173	,239
	Знач. (2-х сторонняя)	,087	,983	,478	,465	,310
Шкала Настойчивость	Коэффициент корреляции	-,424	,053	-,114	-,245	,248
	Знач. (2-х сторонняя)	,062	,824	,631	,297	,292
Шкала Самообладание	Коэффициент корреляции	-,421	-,009	-,063	-,239	,344
	Знач. (2-х сторонняя)	,065	,971	,793	,309	,138
Уровень развития навыков саморегуляции	Коэффициент корреляции	1,000	-,539*	-,612**	,777**	-,191
	Знач. (2-х сторонняя)		,014	,004	,000	,419
Степень волнения перед сценическим выступлением	Коэффициент корреляции	-,539*	1,000	,751**	-,618**	,293
	Знач. (2-х сторонняя)	,014		,000	,004	,209
Степень полнения во время сценического	Коэффициент корреляции	-,612**	,751**	1,000	-,626**	,039
	Знач. (2-х сторонняя)	,004	,000		,003	,870
Умение управлять эмоциональными состояниями	Коэффициент корреляции	,777**	-,618**	-,626**	1,000	-,064
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,004	,003		,787
Потребность в занятиях по развитию навыков	Коэффициент корреляции	-,191	,293	,039	-,064	1,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,419	,209	,870	,787	