

УДК 78 (075.8)

## ТЕОРИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПЕДАГОГИКЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Саргина И.В.

*ФБГОУ «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова Минобрнауки России», Москва, Россия (109240, Москва, Верхняя Радищевская улица, дом 16-18), e-mail: muz.mggu@mail.ru*

В статье рассматривается проблема подготовки вокалиста к сценическим выступлениям и теория совладающего поведения применительно к педагогике музыкального образования. Для большинства исполнителей эстрадное волнение, тревога, страх перед выходом на сцену являются непривычной стрессовой ситуацией, которая препятствует полноценному художественному исполнению. Совладающее поведение является неотъемлемой составляющей профессионального становления вокалиста. Особое внимание при работе с исполнителями необходимо уделять формированию умения использовать определенные инновационные технологии. Среди последних акцентируется внимание на стратегии «совладания», направленной на приспособление вокалиста к различного рода обстоятельствам и устранение внутриличностного адаптационного конфликта, а также копинг-стратегиях в целом как средстве формирования умения использовать определенные специфические приемы для преодоления эмоционального стресса. Также аргументируется возможность формирования исполнительского поведения в соответствии с копинг-стратегиями, что обеспечивает функциональную приспособляемость вокалиста к публичным выступлениям.

Ключевые слова: теория совладающего поведения, копинг-механизмы, сценическое выступление, эстрадное волнение, копинг-поведение, психологическая адаптация, копинг-стратегии

## THEORY OF COPING BEHAVIOR IN MUSIC EDUCATION PEDAGOGY

Sargina I.V.

*Moscow State Humanitarian University n.a.M.A.Sholokhov, Moscow, Russia (109240, Moscow street Upper Radishchevskaya 16-18), e-mail: muz.mggu@mail.ru*

The article deals with the problem of singer's training for stage performances and the theory of coping behavior in relation to music education pedagogy. For the majority of performers, stage anxiety, fear of going out on stage is unusually stressful situation, which prevents the full artistic execution. Coping behavior is an integral part of the vocalist's professional development. When teaching singers special attention should be paid to the formation of the ability to use certain innovative technologies. The latter focuses more on the strategy of "coping" which aims at adapting to different kinds of circumstances and eliminates intrapersonal conflict adaptation; and coping strategies which, in general, are means of forming the ability to use certain specific techniques to overcome emotional stress. The possibility of forming performance behavior in accordance with the coping strategies that provide vocalists with a functional adaptability for public speaking is also being argued.

Keywords: theory of coping, coping mechanisms, stage performance, stage excitement, coping behavior, psychological adaptation, coping strategies.

Динамическое развитие современного общества обуславливает рост требований к профессиональной подготовке вокалиста-исполнителя. Подготовленность современного музыканта к результативной профессиональной деятельности подразумевает не только уяснение профессионально-исполнительской подготовки, но и наивысшую ступень сформированности профессионально значимых качеств вокалиста, которые определяют его профессиональный рост, становление и самосовершенствование.

Совладающее поведение является неотъемлемой составляющей профессионального становления исполнителя, которая способствует формированию психологической устойчивости исполнителя к сценической деятельности, устанавливает способы адаптации

вокалиста, гарантирует соответствие отдельных компонентов профессионального совершенствования и развития. Решение данной проблемы требует обоснования условий формирования копинг-поведения как наиболее важного интегративного профессионального качества вокалиста.

Внутренним содержимым процесса высокопрофессиональной подготовки музыканта-исполнителя выступает особенная самоорганизация его персоналистического образовательно-развивающего пространства, с помощью чего вокалист выстраивает собственную индивидуально-творческую линию, выступает как субъект своего профессионального становления, усваивает технологии и содержание современного музыкально-педагогического образования, основанием которой являются содержательные, целевые характеристики учебно-воспитательного процесса.

Профессиональный рост, готовность вокалиста к использованию личностного потенциала в процессе исполнительской деятельности, на наш взгляд, определяются именно благодаря использованию теории совладающего поведения.

Проблема преодоления музыкантом различного рода препятствий в профессиональной деятельности на сегодняшний момент развития психологии рассматривается учеными путем раскрытия таких феноменов, как совладающее поведение и копинг. В музыкальном образовании копинг и совладающее поведение можно сформулировать как стратегию действия вокалиста-исполнителя для адаптации к условиям ситуации, которая содержит в себе множество разнообразных категорий взаимодействия личности с вопросами внутреннего и внешнего характера. Это прежде всего его связь с прежним опытом преодоления напряженных ситуаций и субъективно-типологическими особенностями исполнителя, где проявляются две составляющие копинг-механизма – поведенческая и когнитивная.

Совладание со стрессом – это меняющийся процесс, при помощи которого музыкант в одних случаях обращает внимание на стратегии решения задач через преобразование отношения «личность — окружение», а в других применяет защитные стратегии, одну модель совладания. Исследователи расценивают совладание как постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия, сконцентрированные на управление специфическими внутренними и внешними требованиями, которые оцениваются в аспекте соответствия ресурсам личности. При этом психологическое преодоление определяется как поведенческие и когнитивные усилия субъекта, которые направлены на снижение влияния стресса. Психологическая адаптация в данном контексте обеспечивается путем личностно-средового взаимодействия. Она проявляется через индивидуальные установки, актуализирующиеся в

напряженных ситуациях на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровне у каждого исполнителя.

Взаимодействие вокалиста и среды координируется двумя ведущими процессами: копингом и когнитивной оценкой. Для подхода к преодолению стрессовых ситуаций принцип когнитивной оценки является наиболее существенным. По мнению исследователей, очень многое обуславливается когнитивной трактовкой стрессора. Существуют первичная и вторичная стадии когнитивной оценки. Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. Характер оценки является важнейшим фактором, определяющим процесс совладания и тип совладания со стрессовым фактором. Стрессор в случае безуспешного копинга остается, и возникает потребность последующих попыток совладания.

Структуру копинг-поведения в исполнительской деятельности можно раскрыть следующим образом: стрессовое воздействие – восприятие события – образование эмоции – выработка стратегии преодоления – оценка результата действий.

Основа совладания состоит в том, что вокалист либо уменьшил отрицательное воздействие неблагоприятных ситуаций на самого себя, либо полностью смог их преодолеть. Следовательно, совладающее поведение – это целенаправленное поведение, позволяющее личности справляться с экстремальными ситуациями через осознанные стратегии действия способами, адекватными ситуации и личностным особенностям.

Копинг — это индивидуальный метод взаимодействия с ситуацией согласно психологическим возможностям, собственной логике и ее значимости в жизни человека. Его психологическая функция состоит в том, чтобы как можно правильнее адаптировать исполнителя к запросам ситуации, давая ему смягчить или ослабить эти требования, овладеть ситуацией, привыкнуть к ним или избежать и тем самым ликвидировать стрессовое действие ситуации.

Существует три способа защитных стратегических функций.

- Первый способ осуществляется посредством перцептивного регулирования сущности переживаний, чтобы уничтожить их проблемный характер.
- Второй способ происходит путем сдерживания эмоциональных последствий проблемы в конструктивных рамках.
- Третий способ осуществляется с помощью предотвращения или преобразования условий, которые породили проблему.

В соответствии с функциями выделяется восемь дискретных стратегий:

1) стратегия принятия ответственности – состоит в осознании своей роли в формировании проблемы и в попытке не повторять прошлых ошибок;

- 2) стратегия позитивной переоценки – обрисовывает старания вокалиста усилить позитивное значение происходящего, его попытку совладать с препятствиями посредством разъяснения обстановки в позитивных терминах;
- 3) стратегия противостоящего совладания – складывается из наступательных усилий вокалиста изменить ситуацию;
- 4) стратегия избегания – состоит из стараний вокалиста избежать проблемной ситуации;
- 5) стратегия дистанцирования – описывает попытки исполнителя отделить себя от напряженной ситуации;
- 6) стратегия поиска социальной поддержки – складывается из усилий вокалиста найти в окружении эмоциональную, информационную помощь;
- 7) стратегия планового решения проблемы – заключается в выработке схемы действий и ее соблюдения;
- 8) стратегия самоконтроля – состоит в старании вокалиста координировать собственные действия и чувства.

Направленное на повышение адаптации вокалиста совладающее поведение может определяться и складываться через совокупность конкретных действий по совладанию – копинг-стратегий.

Важная роль в преодолении стрессовых ситуаций исполнителя отводится его внутренним ресурсам: высочайший уровень рефлексивных умений дает возможность вокалисту сосредоточиться на задаче для наилучшего выбора решения; высокая мотивация достижения, волевые качества, настойчивость помогают преодолеть сомнения и страхи; локус контроля определяет величину принятия обязательств в борьбе со стрессовыми ситуациями. Феномен долженствования является важным внутренним фактором, побуждающим вокалиста активно противодействовать сложным жизненным ситуациям.

К стратегиям совладания для достижения адаптации при взаимодействии вокалиста с трудной ситуацией публичного выступления предъявляется ряд требований:

- сохранение рационального эмоционального баланса;
- определение смысла ситуации и постановка ее смысла для вокалиста;
- защита и стабилизация образа себя;
- попытка противодействовать ситуации в виде способов и приемов как первоначальный ответ на возникшие препятствия.

Стратегии совладающего поведения представляют собой разнообразные варианты процесса адаптации; они подразделяются на социально, соматически и личностно ориентированные и оцениваются в соответствии с тем, в какой степени они удовлетворяют всеобщие адаптивные задачи.

Ситуационными факторами и личностными особенностями обусловлен выбор стратегий совладающего поведения. В качестве факторов и ресурсов, препятствующих успешному совладанию, могут выступать личностные особенности вокалиста. Неконструктивность или плодотворность копинг-стратегий может конкретизироваться тем, как выбранный копинг отвечает возможности сохранения эффективности деятельности на существенном уровне и адаптации, потому как предполагается, что процесс совладания со стрессовыми ситуациями есть процесс активизации ресурсов среды и личностных ресурсов, процесс оптимального их использования.

Критерием эффективности может быть уменьшение чувства незащищенности к стрессам. Важным критерием эффективности также можно считать разнообразие копинг-стратегий и частоту их применения. Наименее эффективными являются занижение своих возможностей, самообвинение и избегание во всех вариантах. Очевидное модифицирование ситуации или ее переоценивание является относительно действенным.

Все разнообразие копинг-стратегий, которые применяет вокалист-исполнитель, можно подразделить на несколько категорий в зависимости от направленности действий: действия, направленные на окружающую среду, и действия, направленные на себя.

Группа стратегий, ориентированных на себя, складывается в большей степени из интрапсихических и когнитивных методов совладания, таких как:

- поиск и отбор информации: концентрирование внимания, визуализирование, усвоение;
- подавление информации: поиск отвлекающих занятий или мыслей;
- переоценка: нахождение нового представления относительно происходящих событий, замена или изменение оценок, сравнение с другими;
- сглаживание: сглаживающие способы поведения, ориентированные на нейтрализацию эмоций, посредством когнитивных усилий.

Можно также классифицировать копинг-стратегии по следующим основаниям:

- эмоциональный копинг (акцент на собственных эмоциях) — направлен на контролирование эмоционального стресса;
- проблемный копинг (акцент на проблеме) устремлен на ликвидацию стрессовой ситуации.

Незаменимость учета этих функций обосновывается наличием поведенческого, эмоционального и когнитивного компонентов переживания стресса, образующих разнообразные комбинации.

Наряду с этим выделяется пассивное и активное копинг-поведение. Пассивное копинг-поведение – это внутриличностные формы преодоления стресса, которые относятся к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения

раньше, чем изменится ситуация; активное копинг-поведение – это поведение, направленное на устранение или избегание угрозы, предназначенное для изменения стрессовой связи с социальной или физической средой.

Активное преодоление (или активная форма копинг-поведения) представляет собой ослабление стрессовой связи вокалиста с публичным окружением, предотвращение или преобразование воздействия стрессовой ситуации.

Пассивное копинг-поведение формулируется как внутриличностные способы преодоления стресса с применением разнообразных механизмов психологической защиты, нацеленных на ослабление эмоционального напряжения, а не на переработку стрессовой ситуации.

Рассмотрение проблемы совладающего поведения в педагогике музыкального образования направлено на более качественную подготовку вокалистов-исполнителей, способных стремительно приспосабливаться к разнообразным стрессовым ситуациям, в том числе ситуациям публичного выступления, критически мыслить, самостоятельно осваивать и использовать новое, постоянно находиться в состоянии творческого поиска. Технологии данного типа подразумевают развитие у вокалиста способности активно приобщаться к осмыслению своих профессиональных возможностей, оценки эффективности, построения собственного профессионального пути. Расцвет профессиональной психологической деятельности и положительный опыт лучших исследователей позволяют оптимистично смотреть на проблему.

### **Список литературы**

1. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии. [Текст] / Т.Л. Крюкова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2004, № 4. С. 58–68.
2. Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения. [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологическая диагностика. Ежеквартальный научно-методический и практический журнал / Сост. М.К. Акимова и др. – 2005. — № 2. – С. 65–78.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. [Текст] / И.Г. Малкина-Пых // М.: ЭКСМО, 2006. – 613 с.
4. Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Под ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. [Текст]. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 426 с.

5. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2. / Под ред. Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С. А. Хазовой [Текст]. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 241 с.
6. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K., 1998. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. V. 56. P. 267–283.
7. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and Emotion // *Stress and Coping: an anthology*. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P. 207–227.

**Рецензенты:**

Немыкина И.Н., д.п.н., профессор, профессор кафедры музыкознания и музыкального образования ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва;

Рапацкая Л.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой музыкознания и музыкального образования ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва.