

Психологические барьеры на пути к самоактуализации студентов-вокалистов

Хань Юйцзя

Аспирант

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

363883837@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 19.11.2023

Принята 07.12.2023

Опубликована 15.01.2024

УДК 159.9.072.43:78.087.2

DOI 10.25726/u5795-9552-9222-u

EDN IZKFLR

ВАК 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)
(педагогические науки)

OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Аннотация

В данной статье исследуется проблематика психологических барьеров, с которыми сталкиваются студенты-вокалисты на пути к самоактуализации. Автор анализирует, как страх сцены, перфекционизм, низкая самооценка и другие внутренние конфликты могут подавлять творческий потенциал и мешать полному раскрытию личности исполнителя. Материал статьи может быть полезен не только для специалистов в области музыкального образования, но и для психологов, занимающихся вопросами творческой самореализации и личностного роста. В статье рассматриваются психологические барьеры, которые студенты-вокалисты могут встретить на пути к самоактуализации. Авторы анализируют различные аспекты, включая страх сцены, низкую самооценку, перфекционизм и социальные ожидания, которые могут ограничивать творческий потенциал и личностное развитие студентов. Основываясь на теоретических исследованиях и практических наблюдениях, предлагаются стратегии преодоления этих барьеров, включая психотерапевтическую поддержку, развитие умений саморегуляции и создание поддерживающей образовательной среды. Целью статьи является обогащение понимания проблемы и предложение эффективных подходов к поддержке студентов-вокалистов в их стремлении к самореализации.

Ключевые слова

музыкальная психология, барьеры, страх сцены, самоактуализация.

Введение

В настоящей статье автором поднимается вопрос преодоления психологических барьеров на пути самоактуализации студентов-вокалистов. Проблема психологических проблем представляет собой многоаспектное поле исследований, включающее не только различные области психологии, но и также искусствоведения и педагогики. Несмотря на то, что рассматриваемая проблема в психологии исследуется достаточно широко и рассматривается многими учеными (зарубежная психология: А. Адлером, К. Хорни, О. Фенихелем, отечественная психология: Л.С. Выготский, Р. Х. Шакуров и др.), в том числе в контексте саморазвития личности на пути самореализации (Л. А. Коростылевой), тем не менее данный аспект недостаточно изучен с точки зрения преодоления психологических препятствий у студентов-вокалистов. Статья раскрывает его основное содержание.

Материалы и методы исследования

Проблема психологических барьеров и мотивационных процессов, непосредственно влияющих на самоактуализацию студентов-вокалистов в рамках достижения ими поставленных целей, достаточно многогранна. В то же время количество эмпирических исследований, касающихся происхождения, способов формирования, преобразований психологических исследований значительно меньше исследований, посвященных их преодолению (Дружинина, 2018). Кроме того, само понятие «психологического барьера» в современной психологии в рамках различных подходов трактуется по-разному.

В данном исследовании автор рассматривает данное определение в контексте внутреннего препятствия психологической природы (нежелания, боязни, неуверенности и т. п.), мешающего студентам успешно выполнять необходимые действия в учебном процессе, а также часто возникающего в деловых и личных взаимоотношениях обучающихся между собой и с преподавателями, препятствующего установлению между ними открытых и доверительных отношений (Коцуба, 2016).

В приложении к самоактуализации студентов-вокалистов этот аспект помимо музыкально-технических навыков затрагивает и стороны профессионального становления – развитие личностных качеств, включающие в себя способность к самовыражению, эмоциональную устойчивость, внутреннюю уверенность.

Таким образом, психологические барьеры могут стать негативно влияющим фактором на эффективное обучение студентов-вокалистов. В статье освещаются возможные пути решения этой проблемы в педагогической практике.

Результаты и обсуждение

Студенты, стремящиеся к самоактуализации и мастерству в исполнительском искусстве, сталкиваются с рядом препятствий, которые могут существенно влиять на их мотивацию и прогресс.

Прежде всего предлагается рассмотреть перечень основных психологических барьеров, встречающихся на пути профессионального роста у студентов-вокалистов.

Первым из них является низкая самооценка и низкий уровень самодоверия. Опираясь на классификацию В.Н. Мясищева, данный барьер можно отнести к классу «барьер отражение», который характеризуются неадекватностью самооценки (Осипова, 2018). Сомнения в собственных профессиональных навыках и способностях становятся причиной отсутствия внутренней мотивации и стимула к действию и саморазвитию, что непосредственно негативно сказывается на процессе самоактуализации.

Еще одним барьером является сценическое волнение. При этом нередко боязнь сцены является последствием низкой самооценки, проявляющийся в виде тревожности перед выступлением и не только влияет на качество исполнения произведения, но и на мотивацию, саморазвитие и самоактуализацию студентов. На сегодняшний день барьер сценического волнения является одним из самых распространенных среди артистов, в том числе вокалистов. Немаловажен и тот факт, что на протяжении всего своего пути профессионального становления исполнители не перестают испытывать чувство внутреннего дискомфорта выходя на сцену. Это свидетельствует тому, что несмотря на существующие обширные исследования психологического преодоления данной преграды (в научных исследованиях Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, В.Ю. Григорьева, В.И. Петрушина, А.В. Тороповой, Г.М. Цыпина и др.) (Осипова, 2018), все еще нет научного подхода, полностью раскрывающего этот вопрос, включающего в себя действующие методы и подходы.

Кроме того, страх сцены часто может быть связан с еще одним психологическим барьером, а именно – сопротивлением критике. Умение воспринимать конструктивную критику и правильно ее осмысливать может быть одним из факторов личного роста и саморазвития, однако в случае, когда критические замечания воспринимаются как личные атаки, они становятся серьезным психологическим препятствием, приводящим к торможению прогресса в обучении.

Мешать продвигаться в усвоении знаний и сценической практике студентам-вокалистам может и перфекционизм – излишнее стремление к идеалу, которого часто бывает невозможно достичь. С точки

зрения психологии можно выделить два основных вида перфекционизма – здоровый и невротический (Ли Цзыцин, 2022). Безусловно, здоровый перфекционизм является одной из «акцентированных форм удовлетворения потребности в самореализации» (Ульянова, 2018), однако невротический перфекционизм подразумевает под собой разочарование в собственных силах, способствует снижению мотивации, и, как следствие, отсутствию саморазвития. Это происходит из-за крайней озабоченности людьми, в данном случае студентами-вокалистами, ошибками, допущенными в процессе профессионального роста, следствием чего может стать зависимость от оценок и чужого мнения, а также нездоровая реакция на критику.

Различные техники и методы преодоления психологических барьеров включает в себя область психологии, которая изучает поведение и психические процессы музыкантов в контексте подготовки и исполнения музыкальных произведений, а именно - психология музыкального исполнения. Эта область включает в себя изучение таких аспектов, как музыкальное восприятие, практика и обучение, эмоциональное выражение в музыке, влияние музыки на настроение и благополучие, а также стратегии справления с тревогой и стрессом при выступлениях. Мы должны понимать, что бурное развитие психологии музыкального исполнения неразрывно связано с социальной психологией. С начала XXI века прогресс в современной музыкальной психологии идет быстрыми темпами (Филясова, 2021).

В последние годы в Китае, исследования в области музыкального образования стали более глубокими, так как этой теме уделяется все больше внимания. Известный китайский музыкальный педагог Шэнь Сян представил теорию активных и пассивных элементов вокального исполнения, которая систематически излагает естественнонаучные принципы музыкального пения и вызвала огромный отклик на китайской музыкальной сцене. Также Шэнь Сян в своей повседневной образовательной деятельности уделял особое внимание важной роли душевной деятельности в процессе пения и исполнения музыки, и неоднократно проводил лекции в различных частях страны (Чжао Цювэнь, 2022).

Учитель Цзоу Чанхай, который является одним из лучших учеников господина Шэнь Сяна, в своей книге «Исследование психологии развития вокального искусства» четко указал, что такие части тела и органы человека, как губы, зубы, язык, нёбо, рот, глаза, нос, горло и легкие, которые участвуют в производстве голоса при пении, подчиняются непосредственному контролю нервной системы головного мозга и в конечном итоге создают ритм. Обсуждение и исследование этого состояния могут дополнительно подтвердить и объяснить базовую теорию о том, что пение и производство звуков контролируются психологическими факторами. После этого последовали такие работы, как «Исследование психологии развития музыки» Ло Сяопина и Хуан Хун, «Менталитет музыкального искусства» господина Чжан Кай и другие.

Заключение

Несмотря на развитие музыкальной психологии, тема преодоления психологических барьеров требует дальнейшего изучения с акцентом на специфику вокального искусства и особенности психологического состояния студентов-вокалистов в процессе их обучения и творческого развития на пути самореализации.

Для студентов-вокалистов, чья деятельность тесно связана с эмоциональным выражением и творческим самовыражением, достижение самоактуализации является ключевым для профессионального развития. Тем не менее на этом пути они могут столкнуться с рядом психологических барьеров.

Самоактуализация и психологические барьеры взаимосвязаны настолько, что работа над одним аспектом неизбежно затрагивает другой. Преодоление психологических барьеров может стать катализатором самоактуализации, а успешная самоактуализация может уменьшить влияние этих барьеров на жизнь индивида.

Список литературы

1. Глазкова И.Я. Исследование проблемы барьеров в отечественной психологии // Вестник Таганрогского института им. А. П. Чехова. 2012. № 1. С. 137-142.

2. Дружинина О.Ю. Педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в детской музыкальной школе: специальность «Музыкальное образование». Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, 2018. 70 с.
3. Коцуба А.Е., Курышкина Т.Ю. Особенности проявления «Синдрома отличника» // Социальные явления. 2016. № 6. С. 110-115.
4. Ли Цзыцин. Введение в значение музыкальной психологии для запоминания партитур песен и вокального исполнения. Северная музыка. 2022. № 14. С. 98-99.
5. Осипова А.А., Прокопенко М.В. К вопросу о функциональном анализе психологического барьера // Российский психологический журнал. 2018. № 2. С. 9-16.
6. Осипова А.А., Прокопенко М.В. К вопросу о стратегиях преодоления психологических барьеров // Российский психологический журнал. 2018. № 4. С. 38-54.
7. Ульянова А. А. Понятие психологического барьера и его виды // Academy. 2018. № 1. С. 92-95.
8. Филясова Ю.А. Работники-перфекционисты: главные качества и особенности управления карьерным ростом // Социально-трудовые исследования. 2021. № 3. С. 157-169;
9. Чжао Цювэнь, Чжао Шиюань Разговор об использовании и влиянии музыкальной психологии в музыкальном исполнительстве // Искусствознание. 2022. № 7. С. 145-148.

Psychological barriers to self-actualization of vocal performance students

Han Yujia

Phd Student

Herzen Russian State Pedagogical University

St. Petersburg, Russia

363883837@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 19.11.2023

Accepted 07.12.2023

Published 15.01.2024

UDC 159.9.072.43:78.087.2

DOI 10.25726/u5795-9552-9222-u

EDN IZKFLR

VAK 5.8.2. Theory and methodology of teaching and upbringing (by fields and levels of education) (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Abstract

This article examines the problems of psychological barriers faced by vocal students on the way to self-actualization. The author analyzes how stage fright, perfectionism, low self-esteem and other internal conflicts can suppress creativity and interfere with the full disclosure of the performer's personality. The material of the article can be useful not only for specialists in the field of music education, but also for psychologists dealing with issues of creative self-realization and personal growth. The article examines the psychological barriers that vocal students may encounter on the way to self-actualization. The authors analyze various aspects, including stage fright, low self-esteem, perfectionism and social expectations, which can limit students' creativity and personal development. Based on theoretical research and practical observations, strategies are proposed to overcome these barriers, including psychotherapeutic support, the development of self-regulation skills and the

creation of a supportive educational environment. The purpose of the article is to enrich the understanding of the problem and offer effective approaches to support vocal students in their quest for self-realization.

Keywords

music psychology, barriers, stage fright, self-actualization.

References

1. Glazkova I.Ya. Investigation of the problem of barriers in Russian psychology // Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov. 2012. № 1. pp. 137-142.
2. Druzhinina O.Y. Pedagogical conditions for overcoming stage excitement among students in the class of pop vocals at a children's music school: specialty «Musical education». Ural State Pedagogical University. Yekaterinburg, 2018. 70 p.
3. Kotsuba A.E., Kuryshkina T.Y. Features of the manifestation of the «Excellent student syndrome» // Social phenomena. 2016. Т 6. pp. 110-115.
4. Li Ziqing. An introduction to the importance of musical psychology for memorizing song scores and vocal performance. Northern music. 2022. № 14. pp. 98-99.
5. Osipova A.A., Prokopenko M.V. On the question of the functional analysis of the psychological barrier // Russian Psychological Journal. 2018. № 2. pp. 9-16.
6. Osipova A.A., Prokopenko M.V. On the issue of strategies for overcoming psychological barriers // Russian Psychological Journal. 2018. № 4. pp. 38-54.
7. Ulyanova A. A. The concept of a psychological barrier and its types // Academy. 2018. No. 1. pp. 92-95.
8. Filyasova Yu.A. Perfectionist workers: the main qualities and features of career growth management // Social and labor research. 2021. № 3. pp. 157-169;
9. Zhao Qiuwen, Zhao Shiyuan A conversation about the use and influence of musical psychology in musical performance // Art Studies. 2022. № 7. pp. 145-148.