

Бянь Наньнань

Концептуальні та методичні засади формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції

УДК 378:37.011:159.923:784.9

DOI <https://doi.org/10.24195/artstudies.2025-3.2>

Бянь Наньнань
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
кафедри музичного мистецтва
і хореографії
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID: 0009-0009-3898-8134

Стаття надійшла в редакцію: 02.07.2025

Стаття прийнята: 01.08.2025

Опубліковано: 14.10.2025

Стаття присвячена проблемі підготовки майбутніх музикантів-виконавців до керування власною цілеспрямованою активністю в умовах концертного виступу. Мета статті полягає в обґрунтуванні концептуальних і методичних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції з конкретизацією в низці оригінальних принципів. Методологія дослідження базується на синергетичному, міждисциплінарному, діяльнісному й особистісному підходах, які дозволяють пошукувати шляхи вирішення проблеми формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції на загальнонауковому рівні. Використання низки аналітичних методів (поняттєво-термінологічного, проблемно-пошукового та порівняльного-зіставного міждисциплінарного аналізу) і емпіричного вивчення стану підготовленості майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції надало можливість визначити, з опорою на сучасні вимоги до вокально-виконавської практики, найбільш ефективні методичні принципи формування означеної здатності здобувачів-вокалістів.

У статті доведено, що вирішення проблеми формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції треба шукати на шляхах цілеспрямованого планування, побудови та відтворення ними власних дій, в умінні володіти собою, керувати власними емоціями й усвідомлювати власні наміри. Важливим складником процесу формування означеного феномену визначено наполегливе опанування досконалих автоматизованих навичок, загалом – вокальної техніки, доведення її до рівня виконавської майстерності. Серед методичних засад розвідок виокремлюємо такі принципи: активізації мотивації до саморегуляції у вокально-виконавській діяльності; стимулювання саморефлексії та самооцінки власних виконавських можливостей щодо вокально-виконавської інтерпретації конкретних музичних творів; цілісного впливу на мотиваційну, афективну, когнітивну та нейрофізіологічну сфери здобувачів-вокалістів. На особливу увагу заслуговує принцип саморегуляції сценічного хвилювання.

Ключові слова: концептуальні засади, методичні принципи, майбутні маїстри музичного мистецтва, формування здатності до вокально-виконавської саморегуляції.

Постановка проблеми. В умовах глобалізаційних та інформаційних викликів сучасного культурно-освітнього простору й ізоляційних тенденцій панування онлайн-освіти дефіцитом стає здатність молодого покоління музикантів до виконавської саморегуляції в умовах концертного виступу. Означена проблема набуває особливої актуальності у вокальному виконавстві, де якість художньої інтерпретації музичних творів напряму залежить від здатності керувати власним психофізичним станом, ступеня емоційної виразності, наявності досконалої вокальної техніки, оригінальним вирішенням інтерпретаційних завдань тощо.

Нині в руслі психологічних досліджень саморегуляція вивчається як цілісна система засобів психіки, за допомогою яких особистість здатна керувати власною цілеспрямованою активністю. Проте шляхи розв'язання проблеми формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції ще наукового не обґрунтовано. Тому, зважаючи на широке коло прогностичних можливостей феномену саморегуляції та його недостатню розробленість у сфері музичної педагогіки, усвідомлення теоретичних засад означеного феномену може стати першою сходинкою у вирішенні низки проблем професійного

становлення успішних виконавців-вокалістів і музикантів-викладачів.

Аналіз актуальних досліджень. Основи дослідження формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції сягають своїм корінням масиву праць шотландських філософів-моралістів (Вільяма Джеймса, Чарльза Кулі, В. І. Томаса та Джорджа Герберта Міда), яких докладно цитує Шелдон Страйкер (Stryker, 2002), стосовно відносин між особистістю і суспільством. У 60-ті роки минулого століття основні тенденції в розвитку теорії символічної взаємодії, зокрема ідеї інтеракціонізму щодо прийняття соціальних ролей особистістю в умовах суспільства конформізму, вивчають Ральф Тернер (Turner, 1962), Герберт Блумер (Blumer, 1969), Манфорд Кун (Kuhn, 1964).

У своїх подальших соціологічних дослідженнях Ральф Тернер зосереджується на проблемах символічної взаємодії ролей у персональному (особистісному) вимірі, які включають і питання саморегуляції (Turner, 1978). Моріс Розенберг розглядає «Я-концепцію» як соціальний продукт і соціальну силу (Morris, 1990). На межі нового тисячоліття з'являється фундаментальна теорія П. Дж. Берка та Дж. І. П. Стеца щодо перцептивного контролю

ідентичностей (Burke & Stets, 1999), положення якої можуть служити концептуальною основою вирішення проблеми самореалізації.

Своєю системністю особливу увагу привертає оригінальна таксономія «Самості» Пола Тагарда та Джоан В. Вуд (Thagard & Wood, 2015), де класифіковано приблизно вісімдесят Я-феноменів, серед яких важливе місце належить саморегуляції. Останнім часом серед основних напрямів досліджень означеного феномену актуалізуються такі, як: мотивація, регуляція емоцій і виснаження. Регуляція емоцій є важливою темою у клінічній, соціальній і міжкультурній психології (Vandekerckhove et al., 2008; Erber & Erber, 2000).

Мета статті полягає в обґрунтуванні концептуальних і методичних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції з конкретизацією в низці оригінальних принципів.

Методологія дослідження базується на синергетичному, міжпредметному, діяльнісному й особистісному підходах, які дозволяють пошукувати шляхи вирішення проблеми формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції на загальнонауковому рівні. Використання низки аналітичних методів (поняттєво-термінологічного, проблемно-пошукового та порівняльно-зіставного міждисциплінарного аналізу) і емпіричного вивчення стану підготовленості майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції зумовлює можливість формулювання методичних принципів формування означеної здатності здобувачів-вокалістів і визначення, з опорою на сучасні вимоги до вокально-виконавської практики, найбільш ефективних із них.

Результати та їх обговорення. Серед концептуальних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції прогностичними покладаємо положення теорії самоорганізації, найважливішим атрибутом якої вважається саморегуляція. У такому разі її функція визначає здатність будь-якої системи до змін під дією внутрішніх і зовнішніх впливів з подальшою стабілізацією системи, зокрема й механізмів прямого і зворотного зв'язку. У соціальних системах саморегуляція пов'язана із самоуправлінням та керівництвом.

Результати аналізу англomовних досліджень свідчать, що проблеми саморегуляції особистості найчастіше вивчаються в контексті Я-концепції, яка актуалізується в розвідках зарубіжних психологів на початку XXI ст. (Alicke et al., 2013; Leary & Tangney, 2003; Sedikides & Spencer, 2007; Thagard, 2014). Зауважимо що термін "the self" можна перекласти не тільки як «Я», але і як «Самість». Тому назву відомої праці П. Тагарда "The self as a system of multilevel interacting mechanisms" перекладаємо

так: «Самість як система багаторівневих взаємодіючих механізмів» (Thagard, 2014). Саме там автор системно викладає власну концепцію Я-феноменів та місце в ній феномену саморегуляції. Самість презентується як багаторівнева система соціальних, індивідуальних, нейронних і молекулярних механізмів. У наступній роботі таксономія доповнюється, охоплює приблизно вісімдесят феноменів, пов'язаних один з одним відповідно до трьох основних складників Самості: представницького (репрезентативне) «Я», самовпливового «Я» та самозмінювального «Я» (Thagard & Wood, 2015). Зауважимо таке. «Я», що здійснює вплив, стосується способів, за допомогою яких люди сприяють або обмежують власні риси та поведінку (наприклад, самозміцнення або саморегуляція).

На думку значної частини дослідників (Gailliot et al., 2008), саморегуляція (Self-Regulation) становить одну з найважливіших функцій «Я». Вона стосується того, яким чином люди досягають мети або намагаються контролювати власну поведінку, думки чи почуття. Для багатьох теорій саморегуляції центральною залишається запропонована С. Карвер і М. Шаєр (Carver & Scheier, 1990) ідея про те, що в річищі самооцінки індивіди постійно порівнюють себе із соціальними стандартами, відчуття розбіжності між стандартом і власним становищем (поведінкою, думками або почуттями) щодо відповідного виміру зумовлює намагання зменшити означену розбіжність одним із трьох способів. Індивід може спробувати скоригувати свою поведінку (або думки чи почуття) відповідно до стандартів, змінити свої стандарти або вийти із ситуації, саморегулювання вважається успішним, коли невідповідність усувається або зменшується.

За результатами аналізу значного масиву вітчизняних психолого-педагогічних досліджень стає очевидним, що проблема саморегуляції особистості розглядається в контексті мотиваційного, функціонального, поведінкового та когнітивного концептів. Існує думка, що здатність до саморегуляції може служити важливим критерієм ступеня розвитку особистості. Феномен часто визначається як система внутрішніх вимог особистості, які створюються через опосередковування соціальних норм і цінностей, обертаючи індивіда на активного суб'єкта. Зауважимо, що у практичній психології феномен уважають психічним механізмом оптимізації стану особистості й розробляють спеціальні прийоми та техніки самовпливу. У межах музичної педагогіки і психології вирішення проблем власної регуляції здатне оптимізувати як освітній процес, так і концертну вокально-виконавську діяльність.

Погоджуємось із пропозицією І. Кочергіної досліджувати саморегуляцію як «процес оптимізації психічного стану й управління на рівні власної особистості, власних цілей, принципів, життєвого шляху (самодетермінація, самореалізація)»

(Кочергіна, 2019, с. 179). Науковиця пропонує розглядати означений феномен у контексті «різних видів активності суб'єкта (пізнавальної активності, поведінки, діяльності, спілкування)» (Кочергіна, 2019, с. 179). У контексті нашого дослідження значущим стає виокремлення в загальній структурі саморегуляції емоційної підсистеми, що «забезпечує регулювання діяльності та її корекцію з урахуванням актуального емоційного стану» (Кочергіна, 2019, с. 179), емоційна саморегуляція зумовлена «психофізіологічними особливостями нервової системи, нервово-психічною стійкістю, індивідуально-психологічними особливостями людини» та передбачає «володіння прийомами стабілізації емоцій» (Кочергіна, 2019, с. 179).

Результати конкретизації концептуальних положень теорії діяльності в координатах особистості свідчать, що механізми її психічної регуляції можна вважати за ієрархічну динамічну систему, де вектор «мотив – мета» визначає параметри активності особистості, а саморегуляція становить засіб забезпечення спонукань. У річищі функціональності деякі науковці вважають саморегуляцію однією з функцій психіки, що активно здійснює контроль і управління поведінкою, думками та почуттями, а з позицій фізіології активності поведінка визначається аферентним синтезом, що регулюється через зворотний зв'язок.

Нам близькі концептуальні положення, які були сформульовані В. Татенком у його дисертації «Суб'єкт психічної діяльності в онтогенезі». Науковець стверджує, що суб'єктна активність є єдиною детермінантою життєдіяльності, а біологічні й середовищні впливи характеризуються лише як умови або фактори. Саморегуляція як активна здатність суб'єкта складається з усвідомлення ним багатомірності світу, вибору ціннісних пріоритетів, самовизначення в ситуації власного вибору.

Серед концептуальних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції прогностичними покладаємо положення теорії самоорганізації, найважливішим атрибутом якої вважається саморегуляція. Її функція визначає здатність будь-якої системи до змін під дією внутрішніх і зовнішніх впливів з подальшою стабілізацією системи, зокрема й механізмів прямого і зворотного зв'язку. У соціальних системах саморегуляція пов'язана із самоуправлінням та керівництвом.

Серед концептуальних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції не варто залишати поза увагою теорію структурного символічного інтеракціонізму, яка містить сукупність ідей стосовно природи особистості та відносин між особистістю і суспільством. На початку нового тисячоліття означену теорію активно розвиває молоде покоління науковців, серед яких

насамперед назвемо Джорджа Маккола (McCall, 2003) та Шелдона Страйкера (Stryker, 2002), які заклали основи наукового підходу до проблем ідентичностей у структурі особистості та взаємин між ідентичностями та суспільством (соціальною структурою), що, власне, і є сутнісним змістом структурного символічного інтеракціонізму.

Концептуальні положення теорії структурного символічного інтеракціонізму вибудовуються навколо трьох центральних понять: «Я», «мова» та «взаємодія». За результатами їх аналізу стає очевидним, що «Я» (The Self) характеризує свідомість індивіда про своє власне буття або ідентифікацію. Отже, вокально-виконавська саморегуляція майбутніх магістрів музичного мистецтва з необхідністю включає їхню інтелектуальну здатність сприймати себе як об'єкт, розглядати й оцінювати себе, урахувати себе й відповідно планувати власні дії в умовах концертного виступу, а також маніпулювати собою як об'єктом, щоби досягти потрібних майбутніх станів у процесі відтворення вокально-художніх образів. Варто пам'ятати, що майбутній магістр музичного мистецтва вперше досягає самосвідомості тієї миті, коли починає ставитися до себе так само, як він ставиться до інших людей. Сама така рефлексивна поведінка вважається апологетами теорії структурного символічного інтеракціонізму основою «Я».

Концептуальне положення теорії структурного символічного інтеракціонізму щодо поняття «мова» переносить до центру уваги категорію символу. Символ отримує своє значення від соціального консенсусу і є довільним, варіюючись від однієї культури до іншої. Слова є нашими найважливішими і універсальними символами, отже, мова є символічним засобом комунікації. Оскільки значення символів є соціально визначеними, вони є спільними. Символи забезпечують спільне бачення світу, надаючи назви великій кількості об'єктів і категорій, що мають значення для соціальної взаємодії майбутніх магістрів музичного мистецтва та впливають на процеси їхньої саморегуляції під час спілкування з аудиторією в умовах концертного виступу.

Наголосимо, що символи варто співвідносити із соціальними групами та мовними спільнотами, у яких однакові знаки інтерпретуються однаково більшістю людей. Отже, символи спричиняють однакові смислові реакції в різних осіб, що й стає основою комунікування. Важливо, що оскільки кожний вокаліст-виконавець є водночас творцем і слухачем власної інтерпретації музичних творів, він може комунікувати із самим собою та створюваним художнім образом у формі думок, ланцюжків міркувань і уявних можливостей. Отже, завдяки можливості відповідати собі та своїм думкам можна складати плани, створювати можливості для дій, вокально-виконавських також.

Стосовно концептуального положення теорії структурного символічного інтеракціонізму щодо поняття «взаємодія» зауважимо, що значна частина взаємодії пов'язана з мовою або символічною комунікацією. У такому контексті більшість взаємодій відбувається не між особами як такими, а між особами, які мають визначені позиції (статуси) і дотримуються відповідних моделей поведінки (ролей). Зокрема, означене стосується ролей вокаліста-виконавця та слухача. Окрім того, взаємодія може відбуватись не між окремими особами, а між ідентичностями-ролями однієї особистості. Так, оцінюючи якість власного сценічного виступу, вокаліст-виконавець водночас перебуває в ролях слухача-критика та фахівця-методиста, оперативно корегує власну виконавську інтерпретацію.

Отже, концептуальні положення щодо взаємодії в межах теорії ідентичностей, розглядаючи взаємодію як таку, що відбувається між ідентичностями, з яких складається особистість (а не між окремими особами), зосереджують нас на значеннях поведінки, а не на самій поведінці.

За результатами теоретичних пошуків у сфері підготовки майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції характеризуємо таку підготовку як процес їхнього умотивованого фахового зростання, результатом якого стає відповідна здатність. До її компонентної структури з необхідністю включаємо прагнення вокально-технічної і художньо-образної досконалості, що забезпечує самопрезентацію артиста-вокаліста в умовах концертного виступу й потребує саморегуляції виконавського процесу. Наголосимо, що для нашого дослідження евристичним стає визначення саморегуляції особистості як процесу керування власними «фізичними й психічними станами та вчинками, що здійснюються через зниження втоми, напруги, зняття хвилювань, зміни мотивів діяльності, підвищення стійкості до стресу та подолання нерішучості й страху» (Денис, 2020, с. 57).

Отже, здатність майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції розглядаємо як умотивовану потребу, внутрішню настанову на самоорганізацію, самореалізацію, самопрезентацію, самооцінку та саморефлексію артиста-вокаліста в умовах концертного виступу, що потребує сформованості комплексу відповідних компетентностей і творчих здібностей, та як ресурс у музично-педагогічній діяльності, що забезпечує ефективне, оригінальне вирішення вокально-технічних, художньо-образних та інтерпретаційних завдань у процесі викладання вокалу.

Обґрунтування методичних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції передбачає формулювання низки відповідних принципів. У цьому контексті не можна залишити поза

увагою дисертаційне дослідження Сюй На (2023) стосовно концертно-сценічного артистизму вокалістів. Науковець диспонує означений феномен як складник виконавської майстерності вокалістів, що «забезпечує додаткове підсилення передачі образно-емоційного змісту музичних творів слухачам/глядачам засобами комунікативного впливу концертно-сценічного артистизму вокалістів на них» (Сюй, 2023, с. 190). Серед важливих характеристик науковець виокремлює їхню особистісну культуру, емоційність, енергетичність, емпатію та рефлексію (Сюй, 2023, с. 191). Стосовно останньої наголосимо, що, на нашу думку, саморефлексія вокалістів надає їм змогу спрямовувати власну увагу на свій внутрішній стан («Я» – «Я»), контролювати та регулювати процес створення світу художніх образів вокальних творів у межах власного концертного виступу. Тому принцип саморефлексії заслуговує на нашу увагу.

Дотичним до нашої статті можна вважати пропозицію Лю Сянь спиратись на такі загальнопедагогічні принципи, як «цілісне ставлення до особистості, урахування індивідуальних особливостей розумових процесів, стимулювання методично-пошукової діяльності; умотивованості професійного зростання, <...> стимулювання саморозвитку» (Лю, 2019, с. 16–17). Серед конкретно-прикладних принципів науковець пропонує такі, як: орієнтація на вдосконалення жанрово-стильової компетентності; актуалізація методичного супроводу виконавських інтерпретацій; «стимулювання рефлексії та самооцінки власних виконавських можливостей <...>; науково-дослідницьке забезпечення вибору методичних засобів <...>; полімотивація самореалізації у виконавській діяльності та її методичний супровід» (Лю, 2019, с. 17).

Суголосними нашим розвідкам уважаємо пошуки методичних засад формування художньо-педагогічної майстерності викладача вокалу, серед яких звертаємо увагу на методичний принцип естетизації освітнього процесу. На думку Галини Ніколаї і Тао Жуя, означений принцип дозволяє «формувати художньо-почуттєву сферу особистості, викликати оціночні судження, формувати естетичні ідеали, стимулювати якісні психофізіологічні зміни, які характеризуються <...> оновленням структури художньо-педагогічної майстерності» (Ніколаї & Жуй, 2021, с. 130).

До методичних засад нашого дослідження з необхідністю включаємо і принцип праксеологічності, що маніфестує ефективну організацію підготовки магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції, передбачає виразне усвідомлення здобувачами дидактичного сенсу й вартості тих форм і прийомів роботи, які використовуються у процесі формування здатності до вокально-виконавської саморегуляції. У річичі системного підходу вважаємо важливим

орієнтуватись на принцип цілісного впливу на афективну, мотиваційну, когнітивну та нейрофізіологічну особистісні сфери майбутніх магістрів музичного мистецтва у процесі формування їхньої здатності до вокально-виконавської саморегуляції.

Оскільки дефініція здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції важливим елементом включає технічну оснащеність, дотичним вважаємо принцип ергономічності, коли формування вокально-технічних навичок відбувається з урахуванням антропометричних, біомеханічних, фізіологічних, психологічних даних і можливостей здобувачів-вокалістів. Принцип технологічності скеровує майбутніх магістрів музичного мистецтва у процесі вокально-виконавської саморегуляції до точного дотримання алгоритму дій, які спрямовані на досягнення результату – отримання якісного «продукту», тобто досконалої інтерпретації вокальних творів в умовах сценічного виступу.

За результатами теоретичних пошуків і опитування здобувачів і викладачів вокалу найважливішими вважаємо принципи саморегуляції сценічного хвилювання. Окремого розгляду потребує принцип стресостійкості, який забезпечує ефективно подолання страху перед сценічним виступом. Хвилювання у вокалістів, які беруть участь у концертній діяльності, виникає протягом усього їхнього життя, незалежно від художніх досягнень чи рівня майстерності. Наполегливе формування і вдосконалення своїх вокально-технічних навичок дозволяють визначити власні досягнення, отже, допомагають пом'якшити й приборкати стрес.

Розпізнавання та прийняття власного сценічного страху є ключовим моментом у боротьбі з ним. Усвідомлення негативних почуттів і реакцій дозволяє контролювати та зменшувати рівень страху. Такий контроль емоційних станів і рефлексів можливий тільки за відповідної зосередженості, концентрації; якщо здобувач-вокаліст правильно розпізнає в себе тип страху, досягнення вищезазначених станів не буде для нього проблемою.

За результатами наших теоретичних пошуків і власних спостережень одним із головних чинників подолання страху перед сценічним виступом вважаємо відповідну мотивацію. Її складниками визначаємо індивідуальне значення, правильний вибір поставлених цілей, їхню важливість і тип мотивів у прагненні до художньої самореалізації. Мотивація є фундаментальною у прагненні до обраних цілей. Вона впливає з потреби зробити, створити та виконати щось для себе й інших. Виконані на сцені вокальні твори, навіть ті, що здійснювались на високому рівні, не завжди отримують належну оцінку, а іноді залишаються без відгуку публіки. З огляду на такі реалії, мотивувати себе до вокально-виконавських дій буває важко. У таких ситуаціях можна спиратися на цінності й ідеали,

які кожен визнає і поважає. Саме вони мають значний вплив на всю сферу художніх досягнень.

Отже, принцип активізації мотивації до саморегуляції у вокально-виконавській діяльності стає важливим регулятором у формуванні здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції.

Наголосимо, що прагнення досягти майстерного рівня є процесом, що полягає в наполегливому та свідомому вдосконаленні своїх навичок – важка робота, результати якої із часом можуть стати вражаючими й приносити задоволення на всіх етапах художнього розвитку. Мотивуючи себе позитивно, здобувач-вокаліст – майбутній магістр музичного мистецтва – дбає також про особистий розвиток, а досягнувши успіхів, постійно підтримує високий рівень уже набутих навичок, адже з віком нервозність посилюється, оскільки очікування публіки та шанувальників зростають. Власні сили варто вимірювати намірами й досягати найвищого рівня поступово, включаючи свідомість у реалізацію завдань і цілей.

У контексті реалізації принципу стресостійкості (подолання страху перед сценічним виступом) і принципу саморегуляції сценічного хвилювання варто окремо розглянути вибрані елементи вокальної техніки. Найбільший вплив хвилювання (трема) має на дихання, а у вокально-виконавському процесі – на динамічне (цілісне) дихання, завдяки якому відбувається фонація (утворення звуку на голосових складках). У стресових ситуаціях дихання часто буває дуже поверхневим, піковим, що унеможливорює плавне виконання фрази у творі; звук стає нечистим, виникає неконтрольоване вібрато, може навіть статися втрата голосу. Тому так важливо правильно дихати й вільно, контрольовано працювати діафрагмою та черевним пресом. Дихаючи вільно, можна розслабити ті частини тіла, у яких іноді накопичується стрес, наприклад спину, шию або грудну клітку. Зняття напруги в означених частинах тіла дає комфорт і відчуття такої важливої на сцені розкутості.

Наступним елементом вокальної техніки, який під впливом стресу може не працювати належним чином, є вокальна позиція. Варто пам'ятати, що тільки за правильного розташування м'язів ротової порожнини та горла звукова хвиля досягає високої та близької вокальної позиції. Трема ефективно нівелює правильну звуковисотну позицію голосу, що сприяє неконтрольованій «назализації», ретракції голосу або так званому «затисканню», що не має нічого спільного з повною об'ємною здатністю голосу, отже, і з його правильною позицією. Здобувач-вокаліст – майбутній магістр музичного мистецтва – не може дозволити собі неправильне, неприємне й невиразне звучання свого голосу, оскільки саме це звучання надає характер і створює оригінальні особливості його тембру.

Динаміка й артикуляція є елементами, які під впливом хвилювання дуже втрачають у якості під час сценічного виконання. Динаміка є основним засобом сценічної експресії, якщо хвилювання обмежує вільне володіння нею, то виконуваний твір звучить сухо, беземоційно. Реалізація динамічних засобів дає очікувані результати лише тоді, коли виконавець не боїться їх використовувати, прагнучи продемонструвати виняткову експресію та вокальну техніку на найвищому рівні.

Артикуляція становить спосіб видобування звуків і поєднання їх один з одним. Суть правильної артикуляції полягає, зокрема, у роботі над диханням, близькою вокальною позицією, уніфікацією тембру голосних, вирівнюванням реєстрів і опануванням темпу разом із застосуванням динамічних змін. До основних видів артикуляції належать *legato*, *staccato* та *portato*. Під час роботи треба стежити, щоб звуки були злиті в одне ціле, а не відокремлені один від одного. Тому треба співати у м'якій співочій позиції – так, щоб атака була м'якою, а звук позбавлений так званого придику. Правильна артикуляція означає правильне дихання, фонацію і повне використання резонансу, що за стресового чинника у вокаліста часто не дозволяє контролювати означені елементи. Отже, надмірне хвилювання (трема) порушує роботу артикуляційних органів і значно послаблює рівень вокальної презентації.

За результатами наших спостережень і опитувань здобувачів-вокалістів можемо стверджувати, що **сценічний страх** супроводжується проявами, серед яких виокремлюємо:

- фізіологічні (поверхнєве та прискорене дихання, надмірна пітливість, сухість у роті, прискорене серцебиття, шлункові розлади, виділення гормонів адреналіну та кортизолу тощо);
- зовнішні, поведінкові (тремтіння рук і ніг, труднощі з утриманням природної позиції тіла, технічні помилки, що проявляються під час виступу);
- внутрішні, когнітивно-емоційні (будь-яка напруга й побоювання, відчуття тривоги, порушення концентрації, прогалини в пам'яті й наявність думок, що не пов'язані з виступом, а також дратівливість щодо зовнішніх подразників і розпорошення уваги).

Здобувачі-вокалісти, які страждають від хвилювання, часто втрачають контроль над своїм виконавським апаратом, що призводить до відсутності впевненості в собі, неможливості виконати на належному рівні конкретні завдання або голосові вправи на заняттях, у кінцевому підсумку – відсутності свободи під час виступу на сцені. Отже, вони не мають можливості продемонструвати результати своєї роботи. Страх, який виникає, коли здобувач-вокаліст хоче уникнути помилок, часто приводить його у стан надмірного збудження, що в результаті посилює тривожну реакцію, а у крайніх

випадках – до відмови або постійного уникнення виступів, їх постійного перенесення на інший термін і навіть до поганого самопочуття. На наш погляд, проблему скутості треба вирішувати на основі реального оцінювання ситуації та використовувати для цього реальні засоби.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. За результатами міждисциплінарного аналізу стає очевидною відсутність спільних концептуальних положень стосовно сутності феномену «саморегуляція особистості», оскільки він стосується різних аспектів самоактивності, входячи до структури різних компонентів систем або складників різних процесів, зокрема й керування власними психофізичними станами й учинками через зміни мотивів діяльності, підвищення стресостійкості, зниження втоми, напруги, тривоги та подолання нерішучості й страху.

Здатність майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції розглядаємо як умотивовану потребу, внутрішню настанову на саморганізацію, самореалізацію, самопрезентацію, самооцінку та саморефлексію артиста-вокаліста в умовах концертного виступу, що потребує сформованості комплексу відповідних компетентностей і творчих здібностей, та як ресурс у музично-педагогічній діяльності, що забезпечує ефективне, оригінальне вирішення вокально-технічних, художньо-образних та інтерпретаційних завдань у процесі викладання вокалу.

Вирішення проблеми формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції варто пошукувати на шляхах цілеспрямованого планування, побудови та відтворення ними власних дій, в умінні володіти собою, керувати власними емоціями й усвідомлювати власні наміри.

Важливим складником процесу формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції стає наполегливе опанування досконалих автоматизованих навичок, загалом – вокальної техніки, доведення її до рівня виконавської майстерності.

Серед методичних засад формування здатності майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції виокремлюємо такі принципи: активізації мотивації до саморегуляції у вокально-виконавській діяльності; стимулювання саморефлексії та самооцінки власних виконавських можливостей щодо вокально-виконавської інтерпретації конкретних музичних творів; естетизації вокально-виконавської підготовки, що дозволяє формувати художньо-почуттєву сферу майбутніх магістрів музичного мистецтва та їхні естетичні ідеали; цілісного впливу на мотиваційну, афективну, когнітивну та нейрофізіологічну сфери здобувачів-вокалістів. На особливу увагу заслуговує принцип саморегуляції сценічного хвилювання.

У перспективі наші подальші наукові розвідки плануємо спрямувати на дослідження умов практичної реалізації наших теоретичних положень у межах підготовки майбутніх магістрів музичного мистецтва до вокально-виконавської саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кочергіна, І. А. (2019). *Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині* [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Київ.
2. Лю, Сянь (2019). *Педагогічні умови методично-спрямованої самореалізації майбутніх учителів музичного мистецтва в системі фортепіанної підготовки* [Автореф. дис. канд. пед. наук, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»]. Одеса.
3. Тао, Жуй, Ніколаї, Г. (2021). Методичні засади формування художньо-педагогічної майстерності викладача вокалу. *Інноваційна педагогіка*, 37, 126-130. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/37/27.pdf>
4. Сюй, На (2023). *Концертно-сценічний артистизм вокалістів у процесі виконання китайських народних пісень* [Дис. докт. філософ., Національна музична академія України імені П. І. Чайковського]. Київ. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0823U100873>
5. Baumeister, R. F. (1998). The self. In Gilbert D. T., Fiske S. T., Lindzey G. (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, Vols. 1 and 2, (pp. 680–740). New York: McGraw-Hill. URL: <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=1757907>
6. Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. URL: <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=375764>
7. Burke, P. J., Stets, J. E. (1999). Trust and Commitment through Self-Verification. *Social Psychology Quarterly*, 62 (4), 347. <https://doi.org/10.2307/2695833>
8. Carver, C. S., Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
9. Erber, R., Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142–148. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_02
10. Gailliot, M. T., Mead, N. L., Baumeister, R. F. (2008). Self-regulation. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, (pp. 472–491). New York: Guilford <https://psycnet.apa.org/record/2008-11667-018>
11. Kuhn, M. H. (1964). Major trends in symbolic interaction theory in the past twenty-five years. *The Sociological Quarterly*, 5, 61–84.
12. McCall, G. (2003). The me and the not-me: Positive and negative poles of identity. In P. J. Burke, T. J. Owens, R. T. Serpe, and P. A. Thoits (Eds.), *Advances in identity theory and research*,

(pp. 11–26). New York: Kluwer Academic/Plenum. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2003-07156-001>

13. Rosenberg, M. (1990). The self-concept: Social product and social force. In M. Rosenberg and R. H. Turner (Eds.), *Social psychology: Sociological perspectives*, (pp. 593–624). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
14. Stryker, S. (2002). *Symbolic interactionism: A social structural version*. Caldwell, NJ: Blackburn Press.
15. Thagard, P., Wood, J. V. (2015). Eighty phenomena about the self: representation, evaluation, regulation, and change. *Frontiers in Psychology*, 6, 334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00334>
16. Turner, R. H. (1962). Role-taking: Process versus conformity. In A. M. Rose (Ed.), *Human behavior and social processes*, (pp. 20–40). Boston: Houghton Mifflin.
17. Turner, R. H. (1978). The role and the person. *American Journal of Sociology*, 84, 1–23.
18. Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., and Kronast, S. (Eds.) (2008). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Malden, MA: Blackwell. URL: https://www.polsoz.fu-berlin.de/soziologie/arbeitsbereiche/emotionen/team/pics_and_files/RegulatingEmotions_Intro.pdf

REFERENCES

1. Kocherhina, I. A. (2019). *Osoblyvosti emotsiinoi samorehulatsii zhinok, yaki zaznali psykholohichnoho nasytstva v rodyini* [Peculiarities of emotional self-regulation of women who have experienced psychological violence in the family] (dys. ... kand. psykhol. nauk). Kyiv: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy.
2. Liu, Xuan (2019). *Pedahohichni umovy metodychno-spriamovanoi samorealizatsii maibutnykh uchyteliv muzychnoho mystetstva v systemi fortepiannoi pidhotovky* [Pedagogical conditions of methodologically directed self-realization of future musical art teachers in the system of piano training] (avtoref. dys. ... kand. ped. nauk). Odesa: DZ "Pivdennoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K.D. Ushynskoho".
3. Tao, Rui, Nikolai, H. (2021). *Metodychni zasady formuvannia khudozhno-pedahohichnoi maisternosti vykladacha vokalu* [Methodological principles of formation voice teacher's artistic-pedagogical proficiency]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative Pedagogy], 37, 126–130. Retrieved from <http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/37/27.pdf>
4. Suj Na (2023). *Kontsertno-stsenichnyi artystyzm vokalistiv u protsesi vykonannia kytayskykh narodnykh pisen* [Vocalists' concert and stage artistry in the process of performing Chinese folk songs] (dys. ... doktora filosofii). Kyiv: Natsionalna muzychna akademiia Ukrainy imeni P. I. Chaikovskoho. Retrieved from <https://uacademic.info/ua/document/0823U100873>
5. Baumeister, R. F. (1998). The self. In Gilbert D. T., Fiske S. T., Lindzey G. (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, Vols. 1 and 2, (pp. 680–740). New York, NY: McGraw-Hill.
6. Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
7. Burke, P. J., Stets, J. E. (1999). Trust and Commitment through Self-Verification. *Social Psychology Quarterly*, 62 (4), 347. DOI: 10.2307/2695833

8. Carver, C. S., Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
9. Erber, R., Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142–148. DOI: 10.1207/S15327965PLI1103_02
10. Gailliot, M. T., Mead, N. L., Baumeister, R. F. (2008). Self-regulation. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, (pp. 472–491). New York: Guilford.
11. Kuhn, M. H. (1964). Major trends in symbolic interaction theory in the past twenty-five years. *The Sociological Quarterly*, 5, 61–84.
12. McCall, G. (2003). The me and the not-me: Positive and negative poles of identity. In P. J. Burke, T. J. Owens, R. T. Serpe, and P. A. Thoits (Eds.), *Advances in identity theory and research*, (pp. 11–26). New York: Kluwer Academic/Plenum.
13. Rosenberg, M. (1990). The self-concept: Social product and social force. In M. Rosenberg and R. H. Turner (Eds.), *Social psychology: Sociological perspectives*, (pp. 593–624). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
14. Stryker, S. (2002). *Symbolic interactionism: A social structural version*. Caldwell, NJ: Blackburn Press.
15. Thagard, P., Wood, J. V. (2015). Eighty phenomena about the self: representation, evaluation, regulation, and change. *Frontiers in Psychology*, 6, 334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00334>.
16. Turner, R. H. (1962). Role-taking: Process versus conformity. In A. M. Rose (Ed.), *Human behavior and social processes*, (pp. 20–40). Boston: Houghton Mifflin.
17. Turner, R. H. (1978). The role and the person. *American Journal of Sociology*, 84, 1–23.
18. Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., and Kronast, S. (Eds.) (2008). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Malden, MA: Blackwell.

Conceptual and methodical foundations for forming future musical art masters' ability to vocal-performing self-regulation

Bian Nannan
Third (Educational and Scientific) Level
of Higher Education
at the Department of Music and
Choreography
The State Institution "South Ukrainian
National Pedagogical
University named after K. D. Ushynsky"
ORCID: 0009-0009-3898-8134



The article is devoted to the problem of training future musicians-performers to manage their own purposeful activity in the conditions of a concert performance. The purpose of the article is to substantiate the conceptual and methodical foundations of forming future musical art masters' ability to vocal-performing self-regulation with concretization in several original principles. The research methodology is based on a synergetic, interdisciplinary, activity-based and personality-centered approaches, which allow to search for ways to solve the problem of forming future musical art masters' ability to vocal-performing self-regulation at the general scientific level. The use of analytical methods (conceptual-terminological, problem-search and comparative interdisciplinary analysis) and empirical study of the state of future musical art masters' readiness for vocal-performing self-regulation made it possible to determine, based on modern requirements for vocal-performing practice, the most effective methodological principles for the formation of the specified ability of students-vocalists.

The article proves that the solution to the problem of forming future musical art masters' ability for vocal-performing self-regulation should be sought in purposeful planning, construction and reproduction of their own actions, in the ability to control themselves, manage their own emotions and realize their own intentions. An important component of the process of forming the specified phenomenon is determined to be persistent mastery of perfect automated skills, in general – vocal technique, bringing it to the level of performing proficiency. Among the methodical foundations of the study, we highlight the following principles: activation of motivation for self-regulation in vocal-performing activities; stimulation of self-reflection and self-assessment of one's own performing abilities regarding the vocal-performing interpretation of specific musical works; holistic impact on the motivational, affective, cognitive and neurophysiological spheres of students-vocalists. The principle of self-regulation of stage excitement deserves special attention.

Keywords: conceptual foundations, methodological principles, future musical art masters, formation of the ability to vocal-performing self-regulation.