

УДК 377.5:78.071.2

**Е.Б. ЧЕРНЯК,**

*кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры инструментального исполнительства и искусства эстрады  
Мелитопольского государственного педагогического университета  
имени Богдана Хмельницкого*

**Н.В. ЁРКИНА,**

*ассистент кафедры экологии и зоологии Мелитопольского государственного  
педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНСТРУМЕНТАЛИСТОВ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА К УСЛОВИЯМ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье рассмотрены проявления индивидуальной адаптации инструменталистов с разными типами темпераментов. Приведена характеристика исполнительских типов, предложены эффективные методы психокоррекции, которые позволяют достигать исполнителям оптимальных результатов в процессе выступления на сцене.

*Ключевые слова: темперамент, исполнительская деятельность, индивидуальная адаптация, психолого-исполнительский стиль-комплекс, психологическая установка, самоконтроль.*

**Актуальность.** Устойчивый характер исполнительской деятельности определяется согласованным функционированием иерархически взаимосвязанной системы установок [10; 11]. Такая система позволяет сохранить необходимую направленность исполнительского процесса в изменяющихся ситуациях, выступая своеобразным механизмом его стабилизации, предопределяя особенности осуществления деятельности в повторяющихся условиях. При этом появляется возможность прогнозирования поведения инструменталистов с разными индивидуально-психологическими свойствами.

Стрессовая обстановка сценического выступления требует от музыканта быстрого реагирования на внешние раздражители, мгновенного выбора оптимального поведения, где активно задействуются нейродинамические характеристики исполнителей. Учитывая их индивидуальное преломление, становится возможной педагогически направленная коррекция отдельных свойств темперамента в процессе подготовки к условиям сцены [4; 5].

Адаптационные возможности личности, особенности ее регуляции и саморегуляции, волевые качества обусловлены функционированием целостной иерархической системы, связанной многозначно [8; 9]. Жизнеспособность музыкантов во многом зависит от правильно сформированной исполнительской установки, общей и ситуационной, когда, приспосабливаясь к специфическим условиям деятельности, каждый инструменталист стремится компенсировать односторонность своего типа, прибегая к спонтанной самокоррекции.

Многолетние психолого-педагогические исследования закономерностей проявления динамики индивидуально-психологических различий инструменталистов в различных формах музыкально-исполнительской деятельности позволили проследить специфику поведения музыкантов, выявить ряд универсальных исполнителей, которые, вне зависимости от условий профессиональной деятельности, ощущают творческий подъем и вдохнове-

ние. По результатам индивидуальных достижений инструменталистов было выявлено, что особенности исполнительского стиля не всегда укладываются в рамки традиционной дихотомической классификации («рациональный» и «эмоциональный» типы) [6].

Исходя из индивидуальных особенностей осуществления исполнительской интерпретации, целесообразно расширить имеющиеся типологии. Предлагаемая авторами классификация исполнительских типов опирается на доминирующие характерные индивидуально-психологические свойства инструменталистов, учитывает специфические особенности прочтения ими творческого замысла композитора [6].

**Целью** нашей **статьи** выступает рассмотрение индивидуально-психологических свойств исполнителей и возможность их оптимальной адаптации к условиям концертного выступления.

**Основное изложение материала.** Генетически обусловленный комплекс психолого-исполнительских качеств музыканта предопределяет его поведение в ситуации сценического выступления. С целью преодоления негативных исполнительских стереотипов инструменталисту важно учитывать индивидуальные особенности своего внутреннего состояния в данных обстоятельствах. Известно, что ситуация концертного выступления для одних музыкантов служит своеобразным стимулом (сангвиники, флегмато-сангвиники, сангино-флегматики, холеро-флегматики, холеро-сангвиники, сангино-холерики). Панический страх, потерю самоконтроля отмечают другие музыканты (меланхолики, холерики, сангино-меланхолики, холеро-меланхолики, меланхо-холерики). Преодоление негативного влияния стресса помогает инструменталистам полноценно донести музыкальное произведение до слушателей. Для этого необходимо знать индивидуальные биоэнергетические ресурсы, специфику естественного и сценического ощущения времени. Учитывая специфику сценического поведения различных типов музыкантов, целесообразно более подробно рассмотреть наиболее характерные особенности, свойственные отдельным типам исполнителей, а также представить психолого-педагогические рекомендации для каждого из них.

Сильная биоэнергетика, физическая выносливость на сцене соседствуют у «инертного» типа (флегматик) с пассивностью игры. Приспособление к новым условиям, а также перестройка в процессе исполнения трудно даются данному типу вследствие устойчивых внутренних связей. Ощущение времени в условиях класса и на сцене идентично, поэтому музыканты с признаками флегматичного типа репродуцируют интерпретационную заготовку, отшлифованную в репетиционном процессе.

В неадаптированном виде «инертный» тип малоприспособлен к условиям исполнительской деятельности, поэтому требует целенаправленной педагогической коррекции в сторону сангвиника. Формирование оптимального сценического состояния происходит после применения специальных приемов стимуляции концертного тонуса. Основное их предназначение – вывести флегматика из его пассивного состояния. Оптимальной для «инертного» типа считается установка на «эмоциональную игру и самоконтроль». В условиях сценического выступления флегматик абстрагируется от аудитории слушателей. Позиция постороннего наблюдателя, типичная для «инертного» типа, помогает ему корректировать процесс исполнения.

Более перспективен с точки зрения исполнительских возможностей «пассивный» тип (флегмато-меланхолик). Его врожденная сильная биоэнергетика дополняется тонкой сенсорной чувствительностью. «Пассивный» тип чаще всего подвержен всевозможным воздействиям. Любое изменение привычной обстановки негативно отражается на результатах его выступлений, поэтому он предпочитает компактные залы с небольшим количеством слушателей. Несмотря на то, что ощущение времени в классе и на сцене у флегмато-меланхолика практически совпадает, увереннее он чувствует себя в репетиционных условиях.

Формирование оптимального сценического состояния связано для «пассивного» типа с использованием стимулирующих приемов и эмоционально окрашенной установки на выступление. Они направлены на преодоление его эмоциональной инертности. Эффективна установка на «эмоциональную игру и сознательный самоконтроль». Ситуация концерта для флегмато-меланхолика становится комфортной в случае абстрагирования от аудитории.

Способность гибко адаптироваться в новых условиях, врожденные сильные волевые качества, биоэнергетический запас – отличительные признаки «мыслительного» типа (флегмато-сангвиник). Концертное выступление мобилизует и активизирует его внутренние резервы, следовательно, в репетиционном процессе целесообразно моделировать обстановку, близкую к условиям сцены. Для «мыслительного» типа характерен длительный этап психологической настройки. Первоначально тщательно подбирается и фиксируется целостный стиль-образ, адекватный музыкальным произведениям. Затем выкристаллизовывается поведенческая модель будущего выступления. Флегмато-сангвиник на сцене легко антиципирует, то есть произведение воспринимается им симультанно. Обусловлено это способностью «мыслительного» типа к специфическому («спрессованному») ощущению времени в условиях стресса.

Поэтапная психологическая настройка на предстоящее выступление связана для него с интегрированием композиторского замысла с индивидуальностью исполнителя. На сцене соседствуют два разновременных состояния (сценическое сжатое время исполнения, обычное время, в котором корректируются отношения с публикой).

Стабильностью, физической выносливостью, психологической устойчивостью отличается «бойцовский» тип (сангвиник). Врожденная способность к саморегуляции позволяет ему собираться в условиях ответственного выступления, а стрессовая сценическая ситуация вызывает повышение самоконтроля. Однако ему не хватает яркого артистического куража. Направление коррекции обусловлено доминированием правого (художественное) или левого (мыслительное) полушарий. Сангвиникам-художникам оптимально стремление к холерическому темпераменту, а сангвиникам-мыслителям – в сторону флегматического типа. Достижение эффективных результатов исполнения сангвиник связывает с этапной настройкой на предстоящее выступление. От моделирования экстремальных ситуаций мобилизующего характера до эмоционального репродуцирования моделей. Установка на «осознанное творчество» вместе с активизирующим контактом с аудиторией слушателей позитивно сказываются на результатах выступления. «Бойцовский» тип можно считать универсальным в плане его исполнительских перспектив.

Сильная биоэнергетика, сценическая выдержка, врожденная способность к гибкой адаптации помогают «пластичному» типу (сангвино-флегматик) комфортно чувствовать себя на сцене. Стрессовая ситуация мобилизует, активизирует и стимулирует его внутренние ресурсы, а некоторые сложности возникают при быстрых изменениях условий деятельности. На сцене доминирует поведенческая установка, предварительное отретированная в процессе длительной поэтапной подготовки к выступлению (внешняя и внутренняя стимуляция), где применяется широкий диапазон установочных задач (эмоциональная игра и самоконтроль, отключение от побочных мыслей). Положительное воздействие оказывает и активизирующий контакт с аудиторией, однако следует избегать перед выступлением эмоциональных и нервных перегрузок.

Ярким и неординарным исполнителем считается «импульсивно-романтический» тип (сангвино-холерик), которому свойственно эмоционально-насыщенной интерпретации музыкального материала. Его привлекают условия открытого концерта, где важен творческий контакт с аудиторией. Гибкая адаптация соседствует у данного типа с эмоциональной возбудимостью, которая нередко приводит к доминированию бессознательного начала. Апеллирование к сознательному контролю, умеренному эмоциональному дозированию на сцене – общая установка, применимая для разных условий деятельности. Эффективному выступлению способствуют симультанное воспроизведение программы, фиксирование двусторонней связи между субъективным представлением звучания и условиями реального воспроизведения музыкального материала. В стрессовых ситуациях показано применение приемов, способствующих снижению эмоционального возбуждения, а также переключение мыслей от аудитории на исполнительские задачи. Важен и грамотный выбор программы (объемные драматически-конфликтные произведения разного стиля).

Неуверенность, недооценка своих возможностей часто вызваны у «робкого» типа (сангвино-меланхолик) врожденной слабой биоэнергетикой, парализующим действием сценического волнения. Многократные неудачи перерастают в комплекс сценической несостоятельности. Установка на абстрагирование от внешнего, погружение в атмосферу

исполняемых произведений срабатывает тогда, когда созданы комфортные внешние (тишина в зале, положительный эмоциональный фон) и внутренние (волевой посыл, контроль состояния) условия. Учитывая, что ощущение времени на сцене у «робкого» типа отстает от обычного ощущения в классе, следует использовать музыкальный материал посильный по сложности с установкой на усиленный самоконтроль.

При сильном биоэнергетическом потенциале «вулканический» тип быстро утомляется, спонтанно растрачивая физические ресурсы. Ярко выраженное эмоционально-образное начало проявляется в умении перевоплощаться. Эмоциональная необузданность, сумбурное исполнение – так можно охарактеризовать концертное выступление музыкантов данного типа. Неадекватная самооценка, ускоренное восприятие сценического времени «провоцируют» дисбаланс между сознательным управлением и подсознательным двигательным исполнением. Хаотичность и непредсказуемость, которые вызваны внутренним волнением, приводят к неустойчивости внимания, потере волевого импульса. При моделировании в классном порядке сценической обстановки формируется установка на снятие эмоционального напряжения, применяется специальная дыхательная гимнастика, способствующая фиксации состояния психологической стабильности. Следующий этап включает в себя формирование положительного эмоционального фона выступления с закреплением устойчивого темпо-ритмического ощущения для музыкальных произведений разного стиля. Последний этап связан с выходом на сцену, когда «вулканический» тип корректирует свое внутреннее состояние. На сцене показана установка на усиленный самоконтроль.

Яркая эмоциональная игра «артистичного» типа привлекает к себе внимание. Идеальной формой для реализации исполнительских возможностей считаются публичные выступления с большим наполнением залов и удаленностью слушателей. В процессе концертного исполнения часто возникают эмоциональные излишества, причиной которых служат ускоренное ощущение времени и высокая возбудимость данного типа. Аппелирование к поэтапной настройке на предстоящее выступление с дифференцированием психолого-исполнительских задач позволяет холеро-сангвинику комфортно чувствовать себя в процессе сценического выступления. На первых этапах осуществляется формирование оптимального состояния при репродуцировании ощущений, связанных с условиями открытых концертов; нахождение адекватной стилю произведений поведенческой модели; фиксация ключевых задач. Наличие позитивного творческого контакта с аудиторией слушателей значимо влияет на успешность выступления.

Статус универсального типа применим и для «конструктивного» типа, который отличается ярко выраженными волевыми качествами, энергетическим запасом, симультанным восприятием музыки. Учитывая стабильность, устойчивость и эмоциональную уравновешенность холеро-флегматика в условиях репетиционной работы и концертного выступления, легко прогнозировать особенности его сценического поведения. Подготовка к выступлению занимает у него большое количество времени, где происходит формирование устойчивой психолого-исполнительской модели выступления.

В процессе сценического выступления для «конструктивного» типа показана установка «на творчество». Обстановку открытых концертов холеро-флегматик выделяет как особо благоприятную для реализации внутренних резервов.

«Сумбурный» тип (холеро-меланхолик) ощущает дискомфорт, как в ситуации концертного выступления, так и в процессе подготовки к нему. Физическое уставание происходит быстро, так как холерик выплескивает энергетический запас, а меланхолик не может сразу восстановить потраченные резервы. Слабая сформированность волевых качеств, взрывчатая динамика и врожденная сенсорная чувствительность, свойственные данному типу, вызывают эмоциональную неустойчивость исполнения, нередко приводящую к негативным сценическим комплексам. Оптимальной для холеро-меланхоликов считается коррекция в сторону флегматического или сангвинического темперамента. Предпочитая условия выступления с минимальным количеством слушателей и камерным залом, холеро-меланхолик избегает контакта с аудиторией. Закрепление чувства успеха, аппелирование к посильному музыкальному материалу помогают «сумбурному» типу повысить свой исполнительский результат.

Чуткое реагирование, интуитивное ощущение стиля, гибкая агогика при исполнении музыкальных произведений отличает инструменталистов «чувствительного» типа. Однако, обладая развитой сенсорикой, меланхолик оказывается сильно подверженным постороннему влиянию, быстро утомляется. Стрессовая ситуация публичного выступления дает толчок к внутренней защите – охранительному торможению, что вызывает временной дисбаланс между реальным и сценическим временем. Фиксирование на бессознательном уровне сценических неудач приводит к формированию стрессокомплекса. В процессе подготовки к предстоящему выступлению целесообразна двойная настройка – формирование позитивной исполнительской установки на атмосферу музыкальных произведений и абстрагирование от публики.

Природная чувствительность «лирического» типа при слабой биоэнергетике компенсируется эмоциональной собранностью и волевыми качествами. В условиях публичного выступления репродуцируется исполнительский имидж, зафиксированный в репетиционном процессе. Излишний самоконтроль на сцене, внимание к второстепенным деталям приводят к многочисленным погрешностям, поэтому данному типу рекомендована установка на повышенный самоконтроль. Важной составляющей исполнительских достижений выступает концентрированность внимания на конкретных задачах. Успех выступления в целом зависит от качественного исполнения первого произведения.

Повышенный эмоциональный тонус, уверенность в себе подкрепляются в условиях сценического выступления комфортными внешними условиями. Индивидуально-психологические особенности данного типа обуславливают и выбор программы. Крупные монументальные, эмоционально насыщенные произведения представляются сложными «лирическому» типу. Приоритет лучше отдать камерным произведениям созерцательного характера, а при достаточном уровне исполнительского мастерства – сочинениям композиторов импрессионистов.

Взрывчатая динамика, нестабильность исполнения, чувствительность к малейшим раздражителям, свойственная «увлекающемуся» типу (меланхо-холерик), отчетливо прослеживаются в условиях концертного выступления. Обусловлено это защитной реакцией меланхолика и ускоренным ощущением времени холериком, вследствие чего возникает противоречие между двигательной координацией и психическим управлением.

Для достижения оптимальных исполнительских результатов во время выступления важно апеллировать к установке «усиленный самоконтроль», сознательно абстрагируясь от публики и переключаясь на ключевые задачи, активно использовать ряд коррекционных приемов (дыхательная гимнастика для снятия возбуждения, распределение физических сил, фиксирование эмоционально-временного ощущения программы и т.д.). Ощущение соответствия между внутренним психологическим настроением и звучащим произведением особенно значимо в начале выступления, поэтому «увлекающемуся» типу противопоказаны объемные эмоционально насыщенные виртуозные произведения. При выборе программы лучше остановиться на компактных циклах романтической и современной музыки, посильной по уровню сложности.

При соблюдении ряда условий (тишина в зале, доброжелательность слушателей) «аморфный» тип (меланхо-сангвиник) демонстрирует стабильное исполнение. Учитывая идентичность ощущения времени в классе и на сцене, возможно репродуцирование «оптимальных» моделей концертного выступления, отшлифованных в процессе предварительной подготовки. Преодоление отрицательного влияния внешних раздражителей достигается при использовании общей установки (эмоциональная подача музыкального материала и сознательный контроль исполнительского процесса), а также ряда приемов психокоррекции (переключение мыслей, рациональная расстановка эмоциональных и физических акцентов).

При стилевом разнообразии программы, меланхо-сангвиникам лучше исключить из репертуара произведения трансцендентные и динамически насыщенные.

**Выводы.** Таким образом, эффективное формирование исполнительского стиля, адекватного определенным типам музыкантов, обеспечивается целенаправленной психокоррекционной работой, позволяющей устранить дисбаланс между сценическим стрессовым состоянием и привычными условиями класса. Методологическим базисом формирова-

ния индивидуального исполнительского стиля выступает психолого-исполнительский стили-комплекс деятельности, представляющий собой иерархически взаимосвязанную структуру.

Достижение эффективных исполнительских результатов обеспечивается целесообразным применением ряда методов психокоррекции, адекватных индивидуально-психологическим особенностям инструменталистов.

#### Список использованных источников

1. І.Д. Бех. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник / І.Д. Бех. – К.: Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Деркач А.А. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития / А.А. Деркач. – Москва, 2006. – С. 175–176.
3. Лучинина О.С. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция / О.С. Лучинина. – Астрахань: LENOLIUS, 2013. – 178 с.
4. Сергиенко И.Н. Становление профессиональной компетентности будущих педагогов-музыкантов в условиях вариативного использования форм обучения: автореф дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.08. «Теория и методика профессионального образования» / И.Н. Сергиенко. – Саратов, 2015. – 20 с.
5. Цыпин Г.М. Музыкальная психология и психология музыкального образования: теория и практика: [учебник для студентов муз. фак. учреждений высш. пед. проф. образования] / Г.М. Цыпин, Д.К. Кирнарская, Н.И. Киященко. – [2-е изд., испр.] – М.: Академия, 2011. – 384 с.
6. Черняк Є.Б. До проблеми формування психолого-виконавської майстерності в контексті компенсаторних можливостей особистості / Є.Б. Черняк, Н.В. Йоркіна // Матеріали міжнародної наукової конференції «Мистецька освіта: традиції і новації». – Мелітополь: МДПУ, 2014. – С. 146–148.
7. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека / В.Д. Шадриков. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 328 с.
8. Carlsson I. On the neurobiology of creativity. Difference in frontal activity between high and low creative subjects / I. Carlsson, P. Wendt, J. Risberg // *Neuropsychologia*, 2000. – Vol. 38. – P. 873–885.
9. Chein J.M. Functional heterogeneity within Broca's area during verbal working memory / J.M. Chein, K. Fissell, S. Jacobs, J.A. Fiez // *Physiol. Behav.*, 2002. – Dec; 77 (4–5). – P. 635–639.
10. Lerner J. V. Temperament and adaptation across life Theoretical and empirical issues / J. V. Lerner, R. M. Lerner // *Life – Span Development and Behavior*. N. Y., 1982. – 34 p.
11. Strelau J. Temperament. Personality. Activity / J. Strelau. – Academic Press, 1983. – 375 p.

#### References

1. Bekh, I.D. (2012). *Osobystist' u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the area of spiritual development]. Kyiv, Akademyvdav Publ., 256 p. (In Ukrainian).
2. Derkach, A.A. (2006). *Akmeologicheskaja kul'tura lichnosti: sodержanie, zakonomernosti, mehanizmy razvitija* [Akmeological culture of personality: the content, patterns, mechanisms of development]. Moscow, pp. 175-176. (In Russian).
3. Luchynyna, O.S. (2013). *Lichnostno-orientirovannaja muzykal'naja psihokorrekcija* [Personality-oriented musical psychocorrection]. Astrahan', LENOLIUS Publ., 178 p. (In Russian).
4. Sergienko, I.N. (2015). *Stanovlenie professional'noj kompetentnosti budushhih pedagogov-muzykantov v uslovijah variativnogo ispol'zovanija form obuchenija* [Formation of professional competence of future teachers of music in terms of variable use of forms of training]. *Avtoref diss. kand. ped. nauk: spec.: 13.00.08* [Synopsis Dis. for the degree of Cand. ped. Sciences: spec.: 13.00.08]. Saratov, 20 p. (In Russian).
5. Cypin, G.M., Kirnarskaja, D.K., Kijashhenko, N.I. (2011). *Muzykal'naja psihologija i psihologija muzykal'nogo obrazovanija: teorija i praktika* [Music Psychology and Psychology of Music Education: Theory and Practice]. 2nd ed. Moscow, Akademija Publ., 384 p. (In Russian).
6. Cherniak, Ye.B. Jorkina, N.V. (2014). *Do problemy formuvannia psykhologo-vykonavs'koi majsternosti v konteksti kompensatornykh mozhlyvostej osobystosti* [The problem of formation

of psychological and performance skills in the context of individual compensatory abilities]. *Proc. International scientific conf. 'Mystets'ka osvita: tradytsii y novatsii'* [Art education: tradition and innovation]. Melitopol' Melitopol, MDPU Publ., pp. 146-148. (In Ukrainian).

7. Shadrikov, V.D. (2007). *Mental'noe razvitie cheloveka* [mental development of man]. Moscow, Aspekt Press, 328 p. (In Russian).

8. Carlsson I., Wendt, P. & Risberg J. (2000). On the neurobiology of creativity. Difference in frontal activity between high and low creative subjects. In *Neuropsychologia*, Vol. 38, pp. 873-885.

9. Chein, J.M., Fissell, K., Jacobs, S. & Fiez, J.A. (2002). Functional heterogeneity within Broca's area during verbal working memory. In *Physiol. Behav*, Dec; 77 (4-5), pp. 635-639.

10. Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (1982). Temperament and adaptation across life Theoretical and empirical issues. In *Life – Span Development and Behavior*. N. Y., 34 p.

11. Strelau J. (1983). *Temperament. Personality. Activity*. Academic Press, 375 p.

У статті розглянуто прояви індивідуальної адаптації інструменталістів з різними типами темпераментів. Наведено характеристику виконавських типів, запропоновано ефективні методи психокорекції, які дозволяють досягати виконавцям оптимальних результатів в процесі виступу на сцені.

*Ключові слова: темперамент, виконавська діяльність, індивідуальна адаптація, психолого-виконавський стиль-комплекс, психологічна установка, самоконтроль.*

The article describes the manifestation of individual adaptation of instrumentalists with different types of temperaments. The characteristic of the performing types and effective methods of psychological correction suggested in the article allow performers to achieve optimum results in the process of performing on stage.

*Key words: temperament, performing activities, individual adaptation, psychological and performing style complex, psychological statement, self-control.*

*Одержано 5.02.2016.*