

Крупенько Маргарита Сергеевна

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ДИРИЖЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УО «Новополоцкий государственный музыкальный колледж»,
преподаватель хоровых дисциплин

НОВОПОЛОЦК, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
ГЛАВА I ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДИРИЖЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
ГЛАВА II ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДИРИЖЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
1.1. Психологический аспект дирижирования.....	9
1.2. Познавательные психические процессы.....	10
1.3. Эмоциональные психические процессы.....	13
1.4. Волевые процессы и качества.....	14
1.5. Темперамент.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	27

АННОТАЦИЯ

В настоящее время дирижирование всё больше становится той специфической профессией, которой не могут заниматься музыканты другого профиля без соответствующей профессиональной подготовки, как это часто практиковалось раньше. Профессиональные исполнители – артисты хора – стремятся работать с грамотными дирижёрами. Поэтому, уже в начале своей карьеры современный дирижер должен обладать глубокими знаниями, умением интересно и содержательно интерпретировать хоровые произведения. Руководителю профессионального коллектива музыкантов необходимо обладать обширным комплексом профессионально важных качеств, в состав которых помимо музыкальных, входят также педагогические, психологические, организаторские и др.

Дирижерская профессия с самого начала своего существования представлялась загадочной областью музыкального исполнительства и для людей профессионально занимающихся дирижёрской деятельностью и для широкого круга любителей музыки. И, несмотря на существующие теоретические разработки проблем дирижерского искусства, дирижирование до сих пор для многих остаётся по выражению Л. Стоковского «одной из самых туманных и неверно понимаемых областей музыкального искусства».

Данная учебно-методическая работа направлена на повышение качества подготовки как педагогов, так и учащихся музыкальных колледжей и колледжей искусств по дисциплине «Дирижирование». В данной работе рассматривается дирижёрское исполнительство как процесс практической реализации творческих представлений и необходимых для совместного исполнения психологических и физиологических воздействий, т. к. деятельность дирижера строится в основном на психических процессах и психологических информативно-двигательных механизмах.

Изучение психологических и физиологических аспектов дирижерской деятельности позволит преподавателям и учащимся организовать самостоятельную активную познавательную деятельность, реализовать возможность учитывать индивидуальные способности учащихся, усилить практическую роль обучения.

ВВЕДЕНИЕ

С момента становления дирижирования как вида исполнительского искусства многие музыканты – композиторы, дирижеры-практики, музыкальные исследователи-критики – рассматривали специфические особенности коллективного музицирования и взаимодействие дирижера и исполнительского коллектива. В хоровой области, обладающей глубокими и давними дирижерскими традициями, теоретическое обоснование навыков дирижерского исполнительства было изложено в трудах Д.В. Разумовского, В.М. Металлова, С.В. Смоленского, В.А. Булычева, А.В. Преображенского, а в советское время – в книгах Г.А. Дмитриевского, А.А. Егорова, С.А. Казачкова, К.А. Ольхова, К.Б. Птицы, В.Г. Соколова, П.Г. Чеснокова и других хоровых мастеров. Так, П.Г. Чесноков писал, что управлять хором – это значит «перед исполнением привлечь внимание хора, настроить его, установить с ним связь, обеспечивающую тонкое взаимное понимание; правильно сделать прием вступления; создавать, поддерживать и совершенствовать хоровую звучность; правильно толковать и освещать исполняемое сочинение; дирижировать так чтобы все движения, жесты и мимика ясно выражали внутренние переживания дирижера; вызывать в себе необходимый подъем, регулируемый чувством художественной меры» [28, с.139].

Объект исследования: психологические и физиологические аспекты дирижерской деятельности.

Предмет исследования: проявление психологических и физиологических процессов в исполнительской деятельности дирижера.

Актуальность проблемы:

Дирижирование – это один из сложнейших видов деятельности, который требует для своей реализации согласованной работы психических и физических процессов. В искусстве дирижирования проблема управления "самим собой", и своими собственными действиями в условиях исполнительского процесса остается актуальной.

Деятельность дирижера является одной из сложнейших среди музыкальных профессий. Дирижер – это не только музыкант, но и руководитель творческого коллектива, в связи с этим, роль личности дирижера очень высока и ответственна. Ранее обучение хормейстеров в основном заключалось в формировании у них необходимых знаний, умений и навыков, приобретенных в области предметной и методической подготовки будущих специалистов. Однако профессиональная деятельность дирижера, творческий процесс создания художественных произведений во многом зависит от целого комплекса психологических механизмов. Поэтому, важное

место в формировании профессиональных качеств будущих дирижёров должно отводиться изучению психологии, призванной помочь познать себя, раскрыть творческий потенциал личности, научить правильно выстраивать взаимоотношения в творческом коллективе и т. д. Именно поэтому, в данной методической работе мы обращаемся к теме психологических и физиологических процессов в структуре исполнительских действий дирижера.

Цель работы – выявить на основе рассмотренной литературы по музыкальной психологии и дирижерскому исполнительству все необходимые для исполнительской деятельности дирижёра психологические и физиологические процессы.

Задачи:

- рассмотреть психологические процессы дирижерской деятельности.
- рассмотреть физиологический аспект дирижерской деятельности.

Методы исследования:

- анализ методической литературы по проблеме;
- наблюдение.

Методическая работа включает аннотацию, введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложение. Приложение содержит бланки анкет, с помощью которых можно провести исследования на эмоциональность и эмоциональную возбудимость учащихся.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА I

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДИРИЖЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность – система процессов активного и целенаправленного взаимодействия человека с окружающим предметным миром, в ходе которого он реализует определенные жизненные отношения к нему и удовлетворяет ведущие потребности.

Деятельность – это очень сложное и многоаспектное явление, которое существует благодаря единству психических и физиологических процессов и действия. Взаимоотношения психики и деятельности носят диалектический характер. С одной стороны, психика формируется в процессе деятельности, с другой – психическое отражение свойств и качеств предметов окружающего мира, отношений между ними само опосредует процессы деятельности.

В зависимости от формы осуществления выделяют внешнюю и внутреннюю деятельность. Внешняя и внутренняя деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом и представляют собой единый процесс деятельности. Внутренняя деятельность формируется на основе внешней, в процессе ее интериоризации, и имеет единую с ней структуру. Возможен обратный процесс – экстериоризация – разворачивание внутреннего плана деятельности во вне.

Среди ученых впервые на движение, как необходимое условие нашей жизни и деятельности, обратил внимание И.М. Сеченов. Связь различных психических явлений с движениями и деятельностью человека И.М. Сеченов назвал психомоторикой. По его мнению, первичным элементом психомоторной деятельности человека является двигательное действие, представляющее собой двигательное решение элементарной задачи, или достижение элементарной осознанной цели одним или несколькими движениями.

В процессе развития психологии, стало ясно, что движение как компонент деятельности имеет гораздо более сложную организацию. Учитывая, что сознание всегда активно, А.Г. Маклаков предполагает, что сознательное движение и деятельность в целом активны, а источником человеческой активности и деятельности является психика человека, его потребности и мотивы. Теорию активности деятельности впервые сформулировал и обосновал выдающийся российский учёный психофизиолог Н.А. Бернштейн, он очень подробно описал процесс формирования двигательного навыка, в котором выделял несколько периодов:

- в первый период происходит первоначальное знакомство с движением и первоначальное овладение им.

- второй период – автоматизация движений.

- третий – окончательная шлифовка навыков, т.е. достигается такой уровень исполнения движения, при котором оно приобретает высокую прочность и помехоустойчивость.

У начинающих обучаться дирижированию, нет специальных двигательных навыков, необходимых им для выражения художественного образа, навыки формируются постепенно.

Одной из проблем начального этапа обучения техники дирижирования, является проблема воспитания мышечной свободы дирижерского аппарата. Мышечные зажимы могут возникнуть на стадии разучивания новых движений, они мешают внутренней работе и тем более переживанию.

Практика показывает, что недостаточное внимание к начальному этапу обучения, пренебрежение (пусть и невольное) некоторыми общими законами физиологии не позволяют выявить технический и творческий потенциал ученика, привить ему подлинное дирижерское мастерство. Первая и основная задача педагога на начальном этапе обучения дирижерской технике – это воспитание раскованности движений, находящей внешнее выражение в пластичности, певучести рук ученика.

За свободой дирижерского аппарата необходимо следить на протяжении всего начального периода овладения техникой дирижирования. т.к. недостаточное внимание к этому периоду обучения в дальнейшем может отрицательно сказаться на профессиональной деятельности.

Исполнительская деятельность дирижера представляет собой систему «действий по «переводу» знаковой системы музыкального языка в систему знаков дирижерского языка; действий по поиску адекватной музыкальному содержанию (интерпретации) жестикуляции и действий-жестов как части диалектического единства музыкального исполнительского образа» [2, с.43].

В процессе общения со своими творческими партнерами дирижер использует две системы жестов. Первая представляет собой комплекс профессиональных двигательных автоматизмов. Ее фундаментом являются сложившиеся в историческом развитии дирижирования общепринятые приемы и навыки. Они призваны решать элементарные технологические задачи, связанные с управлением хором. Основу системы составляет так называемый процесс тактирования.

С помощью тактирования дирижер как бы строит материальный каркас исполнительского процесса, создает "сценическую площадку" для развертывания своих творческих действий. Навыки помогают определить «время» (темп, динамику развития) и «место» (структуру организации

музыкального материала) происходящих на ней событий, осуществлять необходимые регулирующие операции, то есть выполнять те фоновые действия, без которых основная художественная деятельность дирижера потонет в хаосе рыхлости и неопределенности внешней формы выражения.

Интерпретационные моменты, творческая информация передается дирижером посредством разнообразных форм экспрессивных проявлений, составляющих в своей совокупности вторую систему жестов. Она базируется на особом комплексе выразительных движений и действий. Их актуальная роль проявляется главным образом в процессах общения и коммуникации. Отображая тончайшие нюансы переживаемых отношений, бесконечную гамму человеческих эмоций и настроений, выразительные движения помогают понять и уточнить действительный смысл передаваемой дирижером информации.

Таким образом, двигательный процесс является одним из интереснейших проявлений человеческой жизнедеятельности. В нем наблюдается не только переплетение ее физических и психологических факторов, их взаимовлияние и взаимосвязь, но и общая направленность творческой личности, объединяющей свои материальные и духовные силы в единый поток, устремленный к практической реализации внутренней преобразовательной активности.

ГЛАВА II

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДИРИЖЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Психологический аспект дирижирования

Психология – это наука о психике и психических явлениях. Доктор психологических наук А.Г Маклаков, разделяет психические явления на три основных класса: психические процессы, психические состояния, психические свойства личности.

Психические процессы	Психические состояния	Психические свойства
<p style="text-align: center;">Познавательные</p> ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь, внимание.	<p style="text-align: center;">Подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние и др.</p>	<p style="text-align: center;">Направленность, темперамент, способности, характер.</p>
<p style="text-align: center;">Эмоциональные</p> возбуждение, радость, негодование, злость и др.		
<p style="text-align: center;">Волевые</p> принятие решений, преодоление трудностей, борьба мотивов, управление своим поведением и др.		

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. На основе психических процессов формируются определенные состояния, происходит формирование определенных знаний, умений и навыков. Психика человека формируется и проявляется в его деятельности.

Дирижерская деятельность представляет собой один из сложнейших видов деятельности, который требует для своей реализации высокой степени личностное развитие, отглаженную работу психических процессов, безупречную согласованность тонких физических явлений.

В работе мы рассматриваем следующие психологические процессы: познавательные, эмоциональные, волевые; и свойства темперамента, их проявление в исполнительской дирижерской деятельности.

1.2. Познавательные психические процессы

Профессиональная деятельность дирижера направлена на успешную реализацию его творческих планов. Основной целью дирижерской деятельности является творческое воссоздание музыкально-художественного образа, т. е. создание интерпретации музыкального произведения. Возникающие при этом проблемы предстают перед дирижером в виде конкретных задач, от решения которых зависит конечный результат — концертное выступление.

Прежде чем приступить к разучиванию произведения с хоровым коллективом, дирижер предварительно изучает его и всесторонне анализирует. Являясь интерпретатором, руководителем дирижер обязан приходить в коллектив с зрелым творческим планом исполнения.

«Музыка не говорит «сама за себя», а человек выражает свою сущность через музыку. Для того чтобы зафиксированная на бумаге «информация о музыке» вновь стала живым, образным языком общения между людьми, она должна обрести свое «второе рождение». И это «обретение» происходит не только в результате физических (звукоизвлекающих) действий исполнителя, но и как прямое следствие его постоянного взаимодействия — диалога с авторским произведением, духовного слияния с ним» [5, с.9].

Д.А. Васильев в статье «К вопросу о структуре «внутренней техники» дирижера оркестра» рассматривает два вида дирижерской деятельности: интерпретационную (аналитическую) и исполнительскую (реализующую). «Каждая из этой деятельности складывается из системы действий (операций, образующих определенные навыки и умения), которые направлены на решение конкретных задач. В частности, интерпретаторская деятельность включает в себя систему действий по дешифровке нотного текста партитуры, по моделированию звуковысотных, ритмических, динамических, артикуляционных и других соотношений с помощью действий музыкального анализа и мысленного интонирования или, как писал А.М. Пазовский, умения «целостно мыслить партитурой, интонируя про себя все заключенные в ней богатства выразительных средств...»; действия постижения музыкального содержания, где одним из важнейших психологических механизмов является «перенесение», а также действия, направленные на поиск необходимого варианта интерпретации музыкального произведения» [2, с.43].

Интерпретационная деятельность первична, ведь без всестороннего анализа произведения его художественное исполнение невозможно. В интерпретационной деятельности дирижера участвуют такие познавательные психические процессы как, ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, внимание, то есть все процессы, связанные с

восприятием и переработкой информации. Затем полученная информация эмоционально окрашивается, вызывает определенное субъективное отношение индивида.

Так Г.Л. Ержемский в книге «Психология дирижирования» пишет: «Деятельность дирижера, как любая человеческая деятельность, строится на принципе отражения и внутреннем моделировании. Она направляется и регулируется художественной целью, которая выступает в виде образа предвосхищаемого музыкального результата».

В процессе предварительной работы над партитурой в сознании дирижера происходит поиск своего отношения к музыкальному тексту, выявление наиболее важных, значимых сторон и связей материала, конструирование его смысловой формы, нахождение содержательных ассоциаций и образных сравнений.

Становление образа не всегда и не во всем происходит осознанно. Частично познавательный процесс протекает в сфере подсознания, постепенно накапливая какие-то свойства и качества, необходимые интерпретатору для творческого самоутверждения. Через некоторое время складывающиеся представления становятся все более и более дифференцированными, и дирижер, используя опыт своей профессиональной деятельности, соответственно перенастраивается на выполнение необходимых действий по его практической реализации.

Целостный исполнительский образ, сформировавшийся в мозгу дирижера, является совокупным результатом сложной многоуровневой системной организации его психических процессов по восприятию, творческому осмыслению и реализации авторской партитуры. Формируется он поэтапно, по мере решения стоящих перед ним профессиональных задач.

Первым шагом на этом пути является построение предметной «структурно-репродуктивной» модели будущего результата, выступающей в виде комплекса познавательной информации о всем многообразии деталей и факторов, входящих в изучаемую партитуру. В ходе дальнейшей углубленной аналитической активности интерпретатора структурная модель постепенно начинает одеваться в чувственную ткань, обретая свою жизненную энергию. На завершающем этапе творческого освоения партитуры она переходит уже в новое психическое образование — во внутренне звучащий во всем своем тембровом многообразии музыкальный образ-представление. Основное отличие «музыкального представления» от непосредственного «восприятия» музыкального текста состоит в том, что представление является вторичным образованием, связанным с действием механизмов памяти, «отражением отражения», как бы своеобразным «вспоминанием о будущей музыке». Думается, что именно в это время и

формируется окончательный «музыкальный сюжет» произведения, его смысловая, содержательная канва» [5, с.12-13].

Идеальная исполнительская концепция требует, однако, еще и своей практической реализации в действиях музыкального коллектива. И здесь одностороннее базирование управляющей деятельности дирижера только лишь на образных (чувственных) представлениях музыки становится явно недостаточным. Поэтому в данном случае от дирижера требуется уже четкое и рельефное предвосхищение всех многочисленных деталей конкретно складывающейся музыкальной ситуации, моделирование путей по ее целесообразному изменению в нужном направлении.

Сложившееся у дирижера в процессе предварительной работы над партитурой представление в определенном смысле абстрактно. В практике его деятельности оно должно быть обязательно скорректировано и дополнено отображением конкретно сложившейся ситуацией в хоре, его звучанием в данных акустических и психологических условиях, а также учитывать характер и содержание встречных импульсов, идущих от исполнителей-музыкантов: реальный результат всегда богаче его представления. Вот почему никогда нельзя пытаться слепо следовать жестко фиксированным «домашним заготовкам» и дирижировать с «закрытыми ушами». Только гибкий, динамичный, постоянно развивающийся эталонный образ конкретно предвосхищаемого результата, включающий в себя критическую оценку сложившейся музыкальной реальности в хоре, и может стать для дирижера действенным психологическим регулятором его профессиональной деятельности и привести к желаемым художественным результатам.

Таким образом, интерпретационная деятельность дирижера – это результат его психической деятельности, включающий познавательные, эмоциональные процессы, на который влияют следующие особенности:

- Первой (и ключевой) специфической особенностью дирижерского исполнительства является отсутствие непосредственного контакта со звучащим хором. То есть дирижер имеет возможность только опосредованно, с помощью особых средств выражения — жестов, мимики, слов (на репетиции), а также посредством той способности к эмоциональному заражению, которую часто связывают внушением, — передавать свои музыкальные представления (т. е. исполнительскую концепцию) хору.
- Вторая особенность дирижерской деятельности заключается в том, что дирижеру приходится сперва искать трактовку чисто теоретически, в то время как, например, пианист может найти свою трактовку в процессе разучивания на рояле в реальном звучании. Это обстоятельство

предполагает, что дирижер должен в совершенстве знать специфику звучание своего «инструмента» (хора).

- Третья особенность обусловлена тем, что художественную интерпретацию под управлением дирижера творчески воспринимает также и хоровой коллектив.

1.3. Эмоциональные психические процессы

В психологии под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость, и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Для дирижерской деятельности важно умение передавать свое субъективное видение произведения исполнителям. Ведь известно, что эмоции заразительны – то, что испытывает один человек, передается другому, если последний обладает хорошей эмоциональной отзывчивостью.

Из выше сказанного следует, что одним из важных профессиональных качеств дирижеров является эмоциональность. Дирижеры должны изображать эмоциональные переживания, заражать ими хоровых исполнителей, а это требует от них собственного глубокого художественного переживания, которое зависит от эмоциональной возбудимости и реактивности, а также от богатого чувственно-конкретного воображения. Прежде чем пройти через руки, произведение должно пройти через сердце.

Проблема воплощения внутреннего музыкального образа во внешних, двигательных проявлениях – является одной из центральных в дирижерской деятельности.

Экспрессия дирижерского аппарата, как существеннейшая часть техники дирижирования, может возникать, развиваться и совершенствоваться только на базе эмоционального восприятия музыки, как естественная реакция на музыку, реакция, вызывающая у отзывчивого, чуткого к музыке индивидуума чувства высокого, эстетического порядка и душевные движения, влекущие за собой особую, специфическую внутреннюю настройку.

С целью выявления эмоциональности и эмоциональной возбудимости, среди учащихся отделения «Дирижирование (академический хор)» были проведены исследования в виде анкетирования (*Приложение А*), которые показали, что большинство учащихся, получающих среднее музыкальное образование, обладают:

- высокими (20%) и средними (70%) показателями эмоциональности.
- высокой (60%) и средней (30%) эмоциональной возбудимостью.

Эмоциональность как черта личности – это чувствительность к эмоциогенным ситуациям. Наличие высокой эмоциональности дает

дирижеру возможность пробудить творческую силу коллектива, увлечь коллектив своим творческим замыслом, своей творческой идеей. На основании анкетирования можно проследить закономерность: учащиеся обладающие, высокими и средними показателями эмоциональности, склонны к более глубокому переживанию, нежели учащиеся, обладающие низкими показателями эмоциональности. Наличие высокой эмоциональности положительно сказывается на мануальной технике, это проявляется в глубине и интенсивности энергетического посыла и эмоциональной наполненности жеста.

Наличие же эмоциональной возбудимости дает возможность дирижеру быстро реагировать на смену ситуаций, обстоятельств, свободно выходить из одних эмоциональных состояний и входить в другие. Эмоциональная возбудимость способствует успешному обучению дирижерской профессии, положительно влияя на выразительность, артистичность.

1.4. Волевые процессы и качества

Современные исследования психологии личности человека, говорят о том, что в успешной профессиональной деятельности человека большое значение имеют волевые качества.

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков [15, с.373].

Большинство наших успехов в жизни в конечном итоге обеспечивается победой над собой, умением преодолевать свои минутные слабости и природные недостатки в процессе профессионального становления. Личностный и профессиональный рост всегда связан с волевой деятельностью.

В свою очередь волевая деятельность тесно связана с мыслительной деятельностью и чувствами. Воля подразумевает наличие целеустремленности человека, что требует определенных мыслительных процессов. Проявление мышления выражается в сознательном выборе *цели* и подборе *средств*, для ее достижения. Мышление необходимо и в ходе выполнения задуманного действия. Осуществляя задуманное действие, мы сталкиваемся со многими трудностями. Например, могут измениться условия выполнения действия или может возникнуть необходимость изменить средства достижения поставленной цели. Поэтому для того, чтобы достичь поставленной цели, человек должен постоянно сличать цели действия, условия и средства его выполнения и своевременно вносить необходимые коррективы.

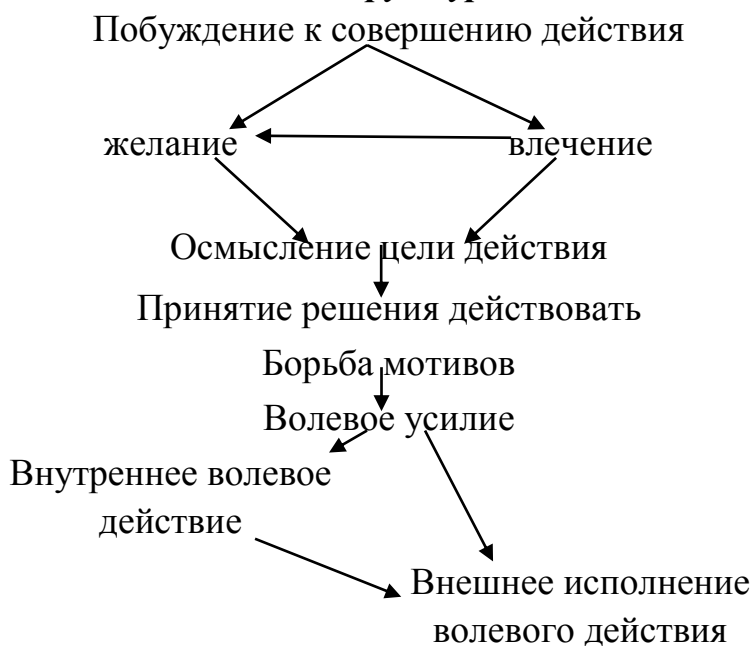
Связь с чувствами проявляется в желании добиться или достичь чего-либо, или желании избежать чего-либо неприятного. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив, а затем в цель, оно оценивается человеком, через систему ценностей человека, получает определенную эмоциональную окраску.

У человека иногда возникает сразу несколько несогласованных и даже противоречивых желаний. Психическое состояние, которое характеризуется столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности, в психологии принято называть **борьбой мотивов**. Борьба мотивов включает в себя оценку человеком тех оснований, которые говорят за и против необходимости действовать в определенном направлении, обдумывании того, как именно действовать. Заключительным моментом борьбы мотивов является **принятие решения**, заключающегося в выборе цели и способа действия.

Для реализации действия необходимо сознательное **волевое усилие**. Под волевым усилием понимается особое состояние внутреннего напряжения, или активности, которое вызывает мобилизацию внутренних ресурсов человека, необходимую для выполнения задуманного действия. Поэтому волевые усилия всегда связаны со значительной тратой энергии.

Этот заключительный этап волевого действия может получить двойное выражение: в одних случаях он проявляется во внешнем действии, в других случаях, наоборот, он заключается в воздержании от какого-либо внешнего действия (такое проявление принято называть **внутренним волевым действием**).

Психологическая структура волевого акта



Приведем пример волевого действия:

Ситуация: Репетиция, дирижер прерывает процесс исполнения.

Желание – Соответствие реального хорового звучания внутренне звучащему музыкальному образу.

Цель – добиться постепенного увеличения звучности.

Средства – жест, мимика, разъяснение.

Проявление волевых действий видно из таких характеристик деятельности, как настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость и решительность, самостоятельность и инициатива, самообладание и выдержка.

На наш взгляд наличие этих волевых качеств является необходимым условием для дирижерской профессии:

- выдержка как способность дирижера управлять своим поведением, не вымещать раздражение или негативные эмоции на исполнителях.

- настойчивость, целеустремленность и упорство в умении добиваться поставленных задач.

- самостоятельность как уверенность в своих решениях.

- самообладание и выдержка в ситуации концертного выступления.

От дирижера должны исходить несокрушимые сила и уверенность, свои требования дирижер передает коллективу средствами дирижерской техники, через волевой жест. Подчинение коллектива воле дирижера, по нашему мнению, во многом определяется наличием у дирижера лидерских качеств.

Во взаимоотношениях дирижера и исполнительского коллектива дирижер должен занять место лидера, притом общепризнанного.

К.А. Ольхов пишет: «Без лидерства, без ощущения себя как «хозяина» дирижирование невозможно» [20, с. 15].

Лидерство – динамический процесс, в основе которого лежит влияние личного авторитета человека на других членов группы; феномен воздействия или влияния индивида на мнение, оценки, отношения и поведение отдельных членов группы или группы в целом. Главными признаками лидерства являются: высокий уровень активности и инициативности человека при решении совместных задач; большая информированность о решаемой задаче, членах группы, о ситуации в целом, выраженная способность воздействовать на других людей; большее соответствие поведения мнениям, позициям, ценностям, принятым в данной группе; более яркое проявление личностных качеств, эталонных для данной группы.

Среди теорий лидерства выделяют теорию черт, с точки зрения которой, лидером становится человек, обладающий определенными личностными характеристиками: ответственностью, активностью,

образованностью, уверенностью в себе, острым и гибким умом, компетентностью как доскональным знанием своего дела, сильной волей, умением понять особенности психологии людей, организаторскими способностями. Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Известный русский дирижер и педагог И.М. Данилин говорил: «Если дирижер способен, подобно полководцу, одним взглядом, одним движением увлечь коллектив за собою, по пути своих намерений, его место - за дирижерским пультом, если же нет, - надо менять профессию» [24, с. 22-23].

Важнейшим конструктивным компонентом в структуре управляющей деятельности дирижера являются внушающие воздействия. Такой вывод естественно вытекает из самой специфики дирижерского исполнительства, как процесса общения между творческими партнерами. Ведь дирижер управляет действиями людей. Поэтому фактор внушения, воздействия на психику непосредственных исполнителей приобретает важное, порой решающее значение.

Психологические воздействия дирижера на хоровой коллектив осуществляются в основном по двум линиям: путем внушения и заражения исполнителей своим эмоционально-психическим состоянием.

Дирижер оказывает психологическое давление на коллектив, внушает музыкантам определенные состояния, настроения и даже задачи не движениями, как таковыми, а смыслом, заложенным в них.

Одним из благоприятных условий, способствующих усилению внушающего потенциала дирижера, является его статус руководителя коллектива. Немаловажное влияние на коллектив оказывает и «эффект ореола», то есть общественное положение дирижера, его творческий авторитет. Но самое большое значение приобретает то обстоятельство, что дирижер действует, всегда предваряя во времени действия коллектива, осуществляя функции лидера во взаимодействии с музыкальным коллективом.

К.А. Ольхов в книге «Теоретические основы дирижерской техники» отмечает, что лидерство в условиях дирижерской деятельности может принимать разные формы: оно может проявляться и в принуждении, и в убеждении.

«Принудительное навязывание исполнителям своей воли может привести и к неполноценному воплощению замысла. Видный советский дирижер А.М. Пазовский признавался: «Наиболее неудачными моими постановками я считаю, как раз те, в которых от начала до конца главенствовал «деспотический метод»» - и говорил, что применяя этот метод,

он отнял у исполнителей «функции сознательных художников, не дал им право самостоятельно искать и творить, наслаждаться достигнутым».

Поэтому более надежным способом передачи своих намерений исполнителям представляется передача их в форме убеждения, в меру настойчивого, но и достаточно мягкого, тактичного. В этом случае дирижерская информация направлена на стимулирование отклика исполнителей, она не «приказывает», но «взывает» к художественному чутью. Она объединяет исполнителей на основе установления единства в понимании и ощущении исполняемой музыки. В одном индийском трактате, по словам М. Шагинян, говорится о трех путях связи: первый путь – это путь власти: приказ, второй путь – путь дружбы – убеждения. Но есть и третий путь – самый верный: путь любви. «Существует такая вещь, как давать и брать: можно «вести», в тоже время «следуя», и давать, «получая»».

В процессе передачи дирижерской информации все эти пути могут иметь место. Конечно, доминирование того или иного способа зависит от творческой индивидуальности дирижера, но думается, что наибольший эффект достигается в тех случаях, когда прямая связь идет по «третьему пути», ибо в этом случае дирижер, привлекая исполнителей к сотворчеству, обогащая их, обогащается и сам. Именно «третий путь» приводит к такому контакту с коллективом исполнителей, что у дирижера может даже возникнуть ощущение, будто все идет «само собой», будто он вовсе и не дирижирует: так все «удобно», настолько его собственные желание и движения сливаются с отдачей исполнителей. По аналогии это состояние можно сравнить с чувством певца, который в ансамбле с другими перестает слышать себя отдельно, а слышит общее звучание. Происходит обогащение и самой интерпретации, предложенной дирижером» [20, с. 15-17].

Талант руководства людьми основывается на целом комплексе социально-психологических качеств и свойств личности. Большую роль играет доверие к лидеру – признание его высоких достоинств, заслуг и полномочий, признание необходимости, правильности и результативности его действий. Это внутреннее согласие с носителем авторитета, готовность действовать в соответствии с его установками.

Внешне проявляющаяся неуверенность в поведении дирижера, отсутствие столь необходимого для руководителя психологического превосходства неминуемо разрушает атмосферу взаимного доверия, без которой невозможны высокие творческие достижения.

Феномен психологического превосходства дирижера возникает на фоне сильной воли, твердого характера, положительного профессионального опыта, внутренней уверенности в своей способности эффективно воздействовать на коллектив, обязательного уважения личности музыкантов.

В не меньшей степени он базируется на способности не только управлять действиями хора, но и в еще большей степени управлять самим собой, своими действиями. Только яркая, внутренне организованная творческая личность может успешно управлять действиями огромного коллектива.

Часто в процессе репетиционной работы могут возникнуть ситуации, требующие от дирижера проявления его волевых качеств. Дирижер «должен уметь принуждать людей во имя высокой цели. Не хамством, не унижением человеческой личности, но умением не потакать слабостям и отказывать в пожеланиях во время работы» [14, с. 67-68].

Высшие достижения воли оказываются связанными ответственностью перед другими людьми. Понимание смысла своих действий для себя и для других людей зависит от уровня развития мышления человека, его внимания, точности восприятия, памяти и воображения. Поэтому чем более высокого уровня развития личности достигает человек, тем больше и сильнее будут проявляться волевые качества в его характере. Мировоззрение личности, ее мораль, обусловленные количеством и качеством переработанного социального опыта, становятся решающими в волевых действиях.

Профессиональная специфика деятельности дирижера создает необходимость, чтобы сила его воздействия, волевой темперамент были бы значительно большими, чем у рядового исполнителя. Волевой импульс, представляющий основу психологических воздействий дирижера, должен обладать значительным энергетическим зарядом, то есть быть эмоционально насыщенным и целеустремленным. Такой энергетический посыл всегда способен преодолеть инертность коллектива, возбудить душевный отклик, заразить исполнителей и публику нужным настроением и переживанием драматургии музыки.

Тренировка волевых качеств, происходит только в процессе практической деятельности. Для дирижера такой тренировкой является целенаправленная подготовка к публичным выступлениям.

1.5. Темперамент

Проявление дирижерского дарования зависит не только от учителей, которые его воспитывают, и не только от природных задатков чисто музыкальных способностей. Многое оказывается связанным и с психодинамическими характеристиками личности, фундамент которых составляют врожденные свойства нервной системы.

Эти особенности психики весьма консервативны, устойчивы. Они образуют у каждого человека своеобразную психическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от ее особенностей, вырастают свойства личности, присущие только данному человеку. Эти свойства у всех разные.

Одни люди быстры, порывисты, шумливы – другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы. Следует отметить, что эти различия касаются не содержания личности, а некоторых внешних проявлений. Вот эта сторона характеризует понятие «темперамент».

Темперамент – совокупность типологических особенностей человека, проявляющиеся в динамике его психологических процессов: в быстроте и силе его реакции, в эмоциональном тоне его жизнедеятельности.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности, это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения преимущественно врождённого характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определённую организацию. И так, под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от её содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Темперамент (от лат. *Temperamentum* – надлежащее соотношение частей) – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Понятие темперамента возникло на основе учения древнегреческого врача Гиппократ (6 в. до н.э.), утверждавшего, что пропорция четырёх элементов, из которых якобы состоит человеческое тело, определяет течение физических и духовных болезней.

Свойства темперамента – индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, напряжённость волевого усилия и др., относящиеся ко всем сторонам психической деятельности.

Динамика психической деятельности, а, следовательно, и указанные выше свойства темперамента могут быть связаны с другими психологическими условиями – настроением, мотивами деятельности,

поставленной задачи и т.п. Вместе с тем свойства темперамента – это наиболее устойчивые индивидуальные особенности, сохраняющиеся многие годы, часто всю жизнь, а динамические особенности, зависящие не от темперамента, гораздо менее устойчивы.

В психологии принято пользоваться гиппократовской классификацией типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Представление о темпераменте человека складывается на основе характерных для него психологических особенностей.

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной подвижной нервной системой, обладает высокой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.к. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации активно обдуманно защищает себя, берётся за нормализацию обстановки.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно; обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных ситуациях. Прочно запоминает всё усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспособляется к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьёзных неприятностях флегматик остаётся внешне спокойным.

Меланхолик – человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, в стрессовых ситуациях могут ухудшаться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности. Незначительный повод может вызвать обиду, слёзы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не

проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Трудно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под воздействием воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Кроме того, человек знающий особенности своего темперамента может при помощи волевого усилия перевоспитать некоторые его свойства.

Те или иные свойства темперамента в одних обстоятельствах профессиональной деятельности могут способствовать достижению успеха в ней, в других, при той же деятельности мешать ему. Когда требования деятельности противоречат какому-либо свойству темперамента, то человек выбирает такие приёмы и способы её выполнения, которые наиболее соответствуют его темпераменту и помогают преодолеть влияние отрицательных, в данных условиях, проявлений темперамента.

В.И. Петрушин советует учитывать особенности темперамента при профессиональном отборе. На наш взгляд, в дирижерской деятельности необходимы такие свойства темперамента как высокая эмоциональная возбудимость, связанная с правдивостью воплощения музыкального образа, но невысокая тревожность в условиях сценического выступления, высокая возбудимость внимания и способность быстро реагировать в условиях концертного выступления.

Степень приспособления темперамента к требованиям деятельности возможна благодаря перевоспитанию (тренировке) отдельных свойств темперамента. Так, например, при помощи волевого усилия дирижер с преобладающими в темпераменте свойствами флегматика заставляет себя изменить скорость своих реакций и темп работы. Воспитанный и достаточно волевой холерик способен проявлять сдержанность, а меланхолик – энергичность и решительность.

Таким образом, все психические процессы играют огромную роль в дирижерской деятельности, они выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. На их основе формируются определенные состояния, происходит формирование определенных знаний, умений и навыков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему вышеизложенному, следует отметить следующее:

Подлинный талант дирижирования заключается в сочетании целого комплекса способностей, психологических, волевых, лидерских качеств, особенностей темперамента и характера. Дирижером может стать только человек высоко развитый духовно, интеллектуально и эмоционально, имеющий багаж разнообразных знаний и умений. «Музыка есть средство общения между людьми. Чтобы говорить музыкой, нужно не только владеть этим «языком», но и иметь, что сказать. Мало того, даже и для того, чтобы понимать музыкальную речь во всей ее содержательности, нужно иметь достаточный запас знаний, выходящих за пределы самой музыки, достаточный жизненный и культурный опыт», – писал известный советский психолог Б.М. Теплов [4, с.511].

Двигательный процесс – это внешнее выражение мыслительной деятельности дирижера. Техника дирижера, в том числе и мануальная, зависит от внутренних причин, она является результатом взаимодействия психофизических процессов, направленных на исполнение поставленной цели.

Рассматривая психологический аспект дирижёрской деятельности, необходимо отметить следующие процессы:

- Познавательные психические процессы – являются важным фактором в осмыслении и усвоении информации. Познавательные процессы необходимы дирижёру для создания интерпретации музыкального произведения. Особое место среди познавательных процессов в интерпретационной деятельности дирижера занимают такие познавательные психические процессы как, ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, внимание.
- Эмоциональные психические процессы. Художественные переживания дирижер передает хоровому коллективу через эмоции, мимику лица. Для того чтобы передать эмоциональное состояние посредством жеста, дирижеру необходимо находиться в этом состоянии. Ведь известно, что эмоции заразительны – то, что испытывает один человек, передается другому. Дирижеры должны изображать эмоциональные переживания, заражать ими хоровых исполнителей, а это требует от них собственного глубокого художественного переживания, которое зависит от эмоциональной возбудимости и реактивности, а также от богатого чувственно-конкретного воображения. Прежде чем пройти через руки, произведение должно пройти через сердце.

- Волевые психические процессы. Исполнение музыкального произведения требует от дирижера наличия волевых качеств. Феномен психологического превосходства дирижера возникает на фоне сильной воли, твердого характера, положительного профессионального опыта, внутренней уверенности в своей способности эффективно воздействовать на коллектив, обязательного уважения личности музыкантов. В не меньшей степени он базируется на способности не только управлять действиями хора, но и в еще большей степени управлять самим собой, своими действиями. Только яркая, внутренне организованная творческая личность может успешно управлять действиями огромного коллектива.
- Темперамент. Влияние темперамента распространяется как на интерпретацию произведения, так и на исполнительскую деятельность в целом. В дирижерской деятельности необходимы такие свойства темперамента как высокая эмоциональная возбудимость, связанная с правдивостью воплощения музыкального образа, но невысокая тревожность в условиях сценического выступления, высокая возбудимость внимания и способность быстро реагировать в условиях концертного выступления.

Дирижирование – сложнейший вид исполнительской деятельности, требующий согласованной работы психологических и физиологических процессов. Обучение дирижированию не должно трактоваться как обучение необходимому комплексу движений. Двигательный процесс должен рассматриваться как результат творческой деятельности дирижера, направленной на решение художественных задач. Жесты, мимика и движения дирижера преследуют единственную цель – воссоздание внутренне слышимого образа, с их помощью передается все богатство эмоций, чувств, и переживаний дирижера.

Часто начинающие дирижеры и молодые преподаватели не осознают важности комплексного обучения профессии, обращая внимание лишь на воспитание двигательного навыка, забывая, что движение – это результат проявления мыслительной деятельности человека, её внешнее выражение, результат психофизического акта, направленного на решение поставленной цели – воссоздание художественного образа произведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баренбойм, Л. А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства / Л. А. Баренбойм. — Ленинград: Музыка, 1969. — 288 с.
2. Васильев, Д. А. К вопросу о структуре «внутренней техники» дирижера оркестра / Д. А. Васильев // Музыкане і тэатральнае мастацтва: праблемы выкладання. — 2006. — № 3. — С. 41—44.
3. Васильев, Д. А. Сущность и целостная структура «внутренней техники» дирижера оркестра / Д. А. Васильев // Музыкане і тэатральнае мастацтва: праблемы выкладання. — 2007. — № 3. — С. 40—43.
4. Дирижерское исполнительство. Проблемы. Теория. Эстетика : сборник статей / редактор-составитель Л. Гинзбург. — М.: Музыка, 1975. — 631 с.
5. Ержемский, Г. Л. Психология дирижирования: некоторые вопросы исполнительства и творческого взаимодействия дирижера с музыкальным коллективом. — М.: Музыка, 1988. — 80 с.
6. Живов, В. Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Л. Живов. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. — 272 с.
7. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. — Брест: Альтернатива, 2007. — 24 с.
8. Иванов-Радкевич, А. П. О воспитании дирижера / А. П. Иванов-Радкевич. — М.: Музыка, 1973. — 79 с.
9. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2011. — 432 с.
10. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — 2-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2011. — 783 с.
11. Казачков, С. А. Дирижерский аппарат и его постановка / С. А. Казачков. — М.: Музыка, 1967. — 111 с.
12. Казачков, С. А. От урока к концерту / С. А. Казачков. — Казань: Издательство Казанского университета, 1990. — 343 с.
13. Коган, Г. М. У врат мастерства. Работа пианиста / Г. М. Коган. — М.: Музыка, 1969. — 342 с.
14. Кондрашин, К. П. Мир дирижера: (технология вдохновения) / К. П. Кондрашин. — Ленинград: Музыка, 1976. — 192 с.
15. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. — 583 с.
16. Малько, Н. А. Основы техники дирижирования / Н. А. Малько. — М.:

- Музыка, 1965. — 219 с.
17. Мусин, И. А. О воспитании дирижера: очерки / И. А. Мусин. — Ленинград: Музыка, 1987. — 247 с.
 18. Мюнш, Ш. Я. Я — дирижер / Ш. Я. Мюнш. — М.; Музыка, 1982. — 63 с.
 19. Овсянкина, Г. П. Музыкальная психология / Г. П. Овсянкина. — Санкт-Петербург: Союз художников, 2007. — 240 с.
 20. Ольхов, К. А. Теоретические основы дирижерской техники / К. А. Ольхов. — 2-е издание. — Ленинград: Музыка, 1984. — 160 с.
 21. Осеннева, М. С. Хоровой класс и практическая работа с хором : учебное пособие для студентов музыкальных факультетов высших педагогических учебных заведений / М. С. Осеннева, В. А. Самарин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 192 с.
 22. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : учебное пособие для студентов и преподавателей / В. И. Петрушин. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997. — 384 с.
 23. Психология музыкальной деятельности: теория и практика: учебное пособие для студентов музыкальных факультетов высших педагогических учебных заведений / Д. К. Кирнарская [и др.] ; под редакцией Г. М. Цыпина. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 368 с.
 24. Птица, К. Б. Мастера хорового искусства в Московской консерватории : сборник очерков / К. Б. Птица. — М.: Музыка, 1970. — 120 с.
 25. Самарин, В. А. Хороведение и хоровая аранжировка: учебное пособие для студентов музыкальных факультетов высших педагогических учебных заведений / В. А. Самарин. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 352 с.
 26. Сивизьянов, А. С. Проблема мышечной свободы дирижера хора (начальное обучение) / А. С. Сивизьянов. — М.: Музыка, 1983. — 55 с.
 27. Станиславский, К. С. Собрание сочинений. В 8 т. Т. 2. Работа актера над собой / К. С. Станиславский. — Москва, 1954. — 424 с.
 28. Чесноков, П. Г. Хор и управление им: пособие для хоровых дирижеров / П. Г. Чесноков. — Москва, 1961. — 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика «Определение эмоциональности»

Методика предложена В.В. Суворовой (Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования. - М.,1976).

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у Вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «-».

Текст опросника

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
14. Не замечали ли вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?

15. Не бывает ли у вас при волнении боли в области солнечного сплетения?
Обработка результатов опроса. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов.
Интерпретация. Чем большее число баллов набирает испытуемый, тем выше его эмоциональность. От 0 до 5 баллов - эмоциональность низкая, от 6 до 10 баллов - средняя, от 11 баллов и выше - высокая.

Методика «Определение эмоциональности»

Бланк ответов

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у Вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «-».

Вопросы:	Ответы:	
	«+»	«-»
1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?		
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?		
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?		
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?		
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?		
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?		
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?		
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?		
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?		
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?		
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?		
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?		
13. Вы действительно не можете отключиться от		

неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?		
14. Не замечали ли вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?		
15. Не бывает ли у вас при волнении болей в области солнечного сплетения?		

Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность»

Методика разработана Б. Н. Смирновым.

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Текст опросника

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары?

Обработка результатов.

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 - по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 - по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 - по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 - по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов

Эмоциональная возбудимость:

18-20 баллов -	очень высокая;
14-17 баллов-	высокая;
8-13 баллов -	средняя;
4-7 баллов -	низкая,
0-3 балла -	очень низкая.

Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность»

Бланк ответов

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Вопросы:	Ответы:	
	Да	Нет
1. Часто ли вас терзает чувство вины?		
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?		
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?		
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?		
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?		
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?		
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?		
8. Вы любите подшучивать над другими?		
9. Вы принимаете все близко к сердцу?		
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?		
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?		
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?		
13. Вас можно быстро рассердить?		
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
15. Часто ли вам снятся кошмары?		