

10. **Johnson D. W.** Cooperation in the classroom / D. W. Johnson, R. T. Johnson, E. G. Holubec. – 10th ed. – Edina, MN International book company, 2003. – 517 p.
11. **Johnson D. W.** Reaching out: interpersonal effectiveness and self-actualization / D. W. Johnson. – 10th ed. – Needham Heights, MA : Allyn&Bacon, 2001. – 510 p.
12. **Meihua L.** An Exploration of Foreign Language Anxiety and English Learning Motivation [Electronic resource] / L. Meihua, H. Wenhong. – 2011. – Access mode: <http://www.hindawi.com/journals/edu/2011/493167/>.
13. **Andrade M.** Foreign Language Learning Anxiety in Japanese EFL University Classes: Physical, Emotional, Expressive, and Verbal Reactions / M. Andrade, K. Williams // Electronic Journal of Foreign Language Teaching. – 2008. – Vol. 5, N 2. – P. 181–191.
14. **Price M. L.** The subjective experience of foreign language anxiety: Interviews with highly anxious students / M. L. Price. – Upper Saddle River, NJ : Prentice Hall, 2010. – P. 101–108.
15. **Richards J. C.** Approaches and methods in language teaching: A description and analysis / J. C. Richards, T. S. Rogers. – Cambridge : Cambridge University Press, 1986. – 167 p.
16. **Solomon R.** Handbook for the fourth R: Relationship activities for cooperative and collegial learning / R. Solomon, N. Davidson, E. Solomon. – Columbia, MD: National Institute for relationship training, 2002. – Vol. III. – 390 p.
17. **Worde R.** Students' perspectives on foreign language anxiety / R. von Worde // Inquiry. – 2003. – Vol. 8. – P. 15–27.
18. **Young D.** Affect in foreign language and second language learning: a practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere / D. Young. – Boston, MA : McGraw-Hill, 1999. – 273 p.

*Надійшла до редколегії 11.04.2012 р.*

**УДК 159.923.5**

**В. Ю. Кутєпова-Бредун**

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

### **ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МУЗИКАНТІВ-ПРОФЕСІОНАЛІВ**

**Розглянуто детермінанти психологічного благополуччя музикантів-професіоналів. Розкрито поняття психологічного благополуччя та його компонентів. Наведено результати психодіагностичного дослідження особливостей структури психологічного благополуччя музикантів-професіоналів. Підкреслено необхідність ранньої діагностики та психопрофілактики станів психічної дезадаптації у музикантів.**

*Ключові слова:* музикант, стресостійкість, особистість, психологічне благополуччя, адаптивність, психологічне здоров'я.

**Рассмотрены детерминанты психологического благополучия музыкантов-профессионалов. Раскрыто понятие психологического благополучия и его компонентов. Приведены результаты психодиагностического исследования особенностей структуры психологического благополучия музыкантов-профессионалов. Подчеркнута необходимость ранней диагностики и психопрофилактики состояний психической дезадаптации у музыкантов.**

*Ключевые слова:* музыкант, стрессоустойчивость, личность, психологическое благополучие, адаптивность, психологическое здоровье.

**The article reveals the determinants of psychological well-being of the professional musicians. The term “psychological well-being” and its components is researched. The results of psychodiagnosis research of the peculiarities of the structure of psychological well-being of the professional musicians are given.**

**The article stresses the necessity of early diagnostics and prevention the states of psychological deadaptaciya of the musicians.**

*Key words:* musician, stress-resistance, personality, psychological well-being, adaptability, psychological health.

**Вступ.** Навантаження на людей творчих професій постійно зростає, більш жорсткими стають професійні критерії та вимоги, умови праці, ресурси часу, а також, режим їх життєдіяльності [7]. Це призводить до порушення адаптації та виникненню психоемоційних порушень різного роду. У цьому контексті вельми важливими поряд із професійно важливими якостями є особистісний потенціал музиканта-професіонала та його ресурсні важливості.

Проблемі специфічності особистості музиканта за останній час приділяється все більше уваги як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології, зокрема у дослідженнях Е. Кемпа [9], Д. Коффмана, Н. В. Рождественської, О. А. Блінової [3], Б. А. Бараша, Д. К. Кірнарської [2], Г. Н. Ципіна [7], А. Л. Готсдінера, Л. Л. Бочкарьова, А. Б. Гольденвейзера, Е. Г. Гуренко, В. І. Петрушина [2], а також у працях деяких професійних музикантів, які присвячені окремим видам музичної діяльності (роботи Г. Г. Нейгауза, С. І. Савшинського, Ю. А. Цагареллі та ін.) [2]. Більшість робіт досліджує такі особистісні риси музикантів, як тривожність, інтроверсія, артистичність, психологічне здоров'я, самооцінку та ін. [9]. Новизна роботи полягає у дослідженні психологічного благополуччя серед такої категорії, як музиканти-професіонали, а також дослідженні їх адаптивного потенціалу.

**Постановка проблеми.** Випробування музикантів, їх особистості, вольових та адаптаційних можливостей йде постійно, кожен день у різних життєвих обставинах. Під час вирішення цих проблем і формується внутрішній світ творчої людини або, навпаки, деформується від частих компромісів [7]. Дослідження психологічного благополуччя та адаптивного потенціалу особистості фахівця допоможе виділити ті особистісні компоненти особистості музиканту, які перешкоджають його професійним успіхам та його психологічному благополуччю.

**Мета дослідження** – розкрити поняття психологічного благополуччя та дослідити показники психологічного благополуччя музикантів-професіоналів як ресурс, що сприяє їх професійному росту та творчим успіхам.

Проблема позитивного психологічного функціонування стала викликати значний інтерес дослідників із середини ХХ ст., співвідносячись у екзистенціальній та гуманістичній психології з принципом цілісності у підході до розуміння особистості, а також із трактовкою особистісного способу існування – існування людини як унікальної цілісності, що має неповторний життєвий досвід, внутрішній світ, єдина та неповторна реакція на обставини свого життя. Цей підхід потребує введення терміну, що поєднує як ступінь позитивного функціонування особистості, так і ступінь задоволення людини собою та своїм життям. Таким показником може служити ступінь психологічного благополуччя особистості. На відміну від терміна «психологічне здоров'я», термін «психологічне благополуччя» відноситься насамперед до екзистенціального переживання людиною відношення до свого життя, тобто є суб'єктивною реальністю і базується на інтегральній оцінці свого життя [8].

Як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології не існує єдиного розуміння терміна «психологічне благополуччя». Психологічне благополуччя пояснюють у термінах щастя-нещастя, суб'єктивного переживання задоволення або незадоволення своїм життям (гедоністичні теорії Н. Бредб'орна та Е. Дінера), особистісного росту (евдемоністична теорія А. Вотермена), та, навіть, у термінах збереження психофізіологічних функцій (Р. М. Райан, Е. Л. Дісі та К. Фредерик). У даній статті ми звертаємося до розуміння психологічного благополуччя К. Ріфф, що вдало поєднує у собі вищезгадані теорії та спирається на теорії А. Маслоу, К. Роджерса,

Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи та Д. Біррена. К. Ріфф узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління довколишнім середовищем, ціль у житті та особистісний ріст [5, 10].

Поняття «психологічне благополуччя» робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе та свого життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісного росту [8]. Воно розглядається як результат переживання особистістю успіхів чи досягнень у різноманітних сферах існування: у професійній реалізації, гармонії в особистому житті, реалізації особистістю власного потенціалу тощо [1].

Кожен із шести компонентів психологічного благополуччя може досягати різної ступені виразності, формуючи унікальний та інтегральний показник психологічного благополуччя кожної людини [8].

*Методи вирішення проблеми.* У дослідженні була застосована методика «Шкали психологічного благополуччя (ШПБ) – адаптований російський варіант опитувальника «The scales of psychological well-being», запропонованого К. Ріфф. У даній роботі використовуються найбільш поширений варіант методики, що включає 84 питання, саме цей варіант методики має найвищу психометричну надійність [8]. Другою методикою дослідження стала шкала «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна. Методика застосовується для дослідження адаптивних здібностей людини на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію, як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища [6]. Для даного дослідження ми використали третій та четвертий рівень методики, тобто характеристики, що були вже згадані вище.

У дослідженні взяли участь 40 музикантів-професіоналів віком від 20 до 30 років, що навчаються на старших курсах Дніпропетровської консерваторії ім. М. Глінки та працюють у театрах, оркестрах та музичних школах міста.

**Результати дослідження.** Почнемо аналіз із загальної характеристики «Психологічного благополуччя». Цей показник є сумою всіх характеристик, які будуть більш детально описані у статті. Більшість музикантів-професіоналів мають середній та високий рівень психологічного благополуччя (майже 75 %), але, як указувала автор методики, психологічне благополуччя кожної людини буде унікальним, неповторним, може включати різні компоненти. Спробуймо знайти деякі спільні риси психологічного благополуччя серед групи музикантів-професіоналів.

Випробування людей на внутрішню силу йде постійно, кожен день у різних життєвих обставинах. Під час вирішення цих проблем і формується внутрішній світ творчої людини (або, навпаки, деформується від частих компромісів), система цінностей, їх ієрархія [7]. Професійна діяльність потребує від музикантів значних особистісних ресурсів, зокрема, психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане із психологічним здоров'ям музиканта. У вітчизняній психології як корелят психологічного благополуччя розглядається поняття психологічного здоров'я, у яке входять два основних компоненти – позитивне самосприйняття та стресостійкість. Благополуччя – це стан розуму, який встановлює певну психічну гармонію між вимогами, що висуває людині середовище, та її можливостями ефективно функціонувати у цьому середовищі [1].

Найпомітніші показники психологічного благополуччя серед музикантів-професіоналів має шкала «Цілі у житті». Більшість досліджуваних мають нормальні та високі показники за цією шкалою (50 % та 43,75 %), що вказує на наявність почуття осмисленості життя, цінності минулого та теперішнього, переконань, що наповняють життя сенсом. Досить логічним, аналізуючи показники по-

передньої шкали, видається і наявність середніх та високих показників серед досліджуваних і за шкалою «Особистісного росту» (43,75 % та 37,5 %), тобто музиканти не тільки ставлять перед собою цілі у житті, але й активно намагаються досягти їх, прагнуть розвиватися, вчитися та сприймати нове, відчуючи особистісний прогрес. Лише 18,5 % з групи досліджуваних мають низькі показники за даною шкалою, що характеризує притаманну їм стагнацію та відсутність віри у свої здібності.

За шкалою «Управління довколишнім середовищем» досліджувані також мають переважно середні та високі показники (38 та 37 %), що вказує на наявність якостей, що зумовлюють оволодіння різноманітними видами діяльності, здібності долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей, але все ж таки, майже чверть вибірки відчуває безсилля, некомпетентність, не здібні змінити щось для досягнення своїх цілей.

Позитивні відносини з оточуючими (перша шкала методики) зустрічаються у 75 % досліджуваних, маючи середні та високі показники: 62,5 та 12,5 %, вказуючи на наявність емпатії, здатність бути відкритим у спілкуванні, наявність навичок, що допомагають встановлювати та підтримувати контакт із оточуючими людьми, а також гнучкість у взаємодії з оточуючими, уміння знаходити компроміс. Але 25 % музикантів все ж таки мають низькі показники за цією шкалою, що вказує на притаманне їм почуття самотності, замкнутості.

За шкалою «Прийняття себе» музиканти мають або дуже високі бали (близько 37 %), або низькі (38 %), отримуючи середні показники лише у 18,75 %. Шкала «Прийняття себе» у даній методиці описує позитивну оцінку себе та свого життя у цілому, усвідомлення не тільки своїх позитивних якостей, але і негативних. Тобто музиканти-професіонали схильні сприймати себе та своє життя або позитивно, або негативно, не приймаючи певні якості своєї особистості, відчуваючи певну невдоволеність собою, майже не звертаючись до середніх значень. Ці дані співвідносяться з думкою Г. Н. Ципіна, який у своїй книзі «Музикант та його праця» виділяє три види самооцінки серед музикантів. Перший вид – відчуття своєї творчої неповторності, винятковості, переваги над іншими, у чистому вигляді частіше зустрічається серед дебютантів, молодих музикантів, але, все ж таки, талановитих. Інший вид самооцінки, навпаки, – хвороблива самокритичність, недовіра у себе, свої сили, навіть, комплекс неповноцінності. Найбільш оптимальною є самооцінка третього виду: відносно спокійне, врівноважене відношення до себе, відчуття внутрішньої гідності, вміння об'єктивно оцінювати свої творчі здібності як у відношенні свого творчого «я», так і своєї праці [7].

Аналізуючи психологічні проблеми концертної діяльності, Г. М. Коган [7] дійшов висновку, що неадекватна самооцінка виконавця, яка може стати головною причиною хвилювань під час виступів є: недооцінка своїх здібностей, яка може формувати невпевненість, як рису характеру, або ж, навпаки, переоцінку своїх здібностей. Цього погляду дотримуються багато дослідників та виконавців. Полемізуючи з Г. Коганом, С. Савшинський бачить природу фрустрації та хвилювання у музикантів-виконавців у вимогливості, притаманній кожному митцю. Саме високоартистичні особистості більш схильні відчувати хвилювання, пов'язане з високою професійною відповідальністю [7].

Досить схожий патерн отриманих балів має й шкала «Автономія», отримуючи переважно високі (43,75 %), або низькі показники (37,5 %), та рідше середні (18,75 %), тобто музиканти або незалежні, не бояться протистояти думці оточуючих, нестандартно мислять, або ж проявляють конформізм, зайву залежність від думки оточуючих.

Для дослідження психологічного благополуччя додаткову інформацію може також надати шкала «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова і С. В. Чермя-

ніна, що має такі характеристики, як особистісний адаптивний потенціал, комунікативні здібності, моральна нормативність, нервово-психічна стійкість та ін., що можуть надати додаткову інформацію про особистісне благополуччя музикантів-професіоналів. Починаючи з найбільш загальної характеристики адаптивних здібностей – особистісний адаптивний потенціал, майже всі респонденти входили до груп із середніми або низькими адаптивними здібностями (52 та 46 %), тобто досить високі адаптивні можливості зустрічались лише у деяких музикантів. За шкалою регуляції поведінки більшість з них (63 %) також мала низький рівень, що свідчить про схильність людей до нервово-психічних зривів, відсутності адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності. Надмірна емоційна збудливість дезорганізовує процес музично-виконавської діяльності студентів. Індивідуальний оптимум збудливості фахівців мобілізує фізіологічну сферу без зайвої психологічної напруги і забезпечує високий рівень надійності гри в емоціогенних умовах [4]. Майже всі респонденти мають середні показники за шкалою «Моральна нормативність» (87 %), та 10 % – високий рівень, що вказує на те, що музиканти-професіонали, мають переважно середній та високий рівень соціалізації, адекватно оцінюють свою роль у колективі, орієнтуються на виконання загальних норм поведінки. Ці дані співпадають із результатами за шкалою «Управління довколишнім середовищем», отриманими з попередньої методики.

Незважаючи на добрий рівень розвитку моральної нормативності, дещо гірші показники комунікативного потенціалу. Так, більше 56 % вибірки мають низький рівень комунікативного потенціалу, тобто респондентам можуть бути притаманні труднощі у контактах з оточуючими, прояви агресивності, підвищений рівень конфліктності та ін., хоча за методикою Ріфф три чверті досліджуваних мали середні та досить високі показники за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими».

Аналізуючи детермінанти психологічного благополуччя та адаптивності серед даної групи респондентів, можна помітити, що, маючи досить високий рівень психологічного благополуччя, вона також характеризується і низьким рівнем адаптивних здібностей. Можливим поясненням цієї різниці є те, що психологічне благополуччя є більш суб'єктивною характеристикою, тим, як саме музиканти оцінюють себе та своє життя, а адаптивність охоплює психофізіологічні та соціально-психологічні параметри. Так, маючи певні труднощі адаптивного характеру, наприклад комунікативну або моральну нормативність, людина може досить позитивно оцінювати себе, цілісність та осмисленість свого життя та відносини з оточуючими. Крім того, у музикантів визначаються високий рівень особистісного росту, управління довколишнім середовищем, вони успішно ставлять перед собою цілі та активно справляються з перешкодами на своєму шляху. Можна припустити, що така активна життєва позиція музикантів може бути пов'язана з творчою діяльністю, тобто професійні успіхи додають людині впевненості, почуття особистісного росту, цілеспрямованості, що, у свою чергу, ще більш підвищує можливість успіхів у професійній музичній діяльності.

Також музикантам-професіоналам можуть бути притаманні низька самооцінка, схильність до нервово-психічних зривів та труднощі у контактах із оточуючими. Результативність гри студентів у прилюдних виступах погіршується за умови виникнення астеничних емоцій; надмірної сили діючої мотивації; надання емоційної оцінки проміжним результатам успішності діяльності; невпевненості у своїх виконавських можливостях; домінування негативного попереднього досвіду гри; наявності психічної та фізичної перевтоми [4]. Дійсно, у процесі праці спеціаліст нерідко відчуває труднощі, які мають не тільки вузькопрофесійні, але й загальнопсихологічні причини. Роботу виконує людина, а не деякий носій певної суми вмінь та навичок, і часто саме особистісні проблеми стають причиною професійних деформацій та невдач. Ці труднощі, перш за все, пов'язані з особис-

тісними проблемами: труднощами групової взаємодії, недостатнім рівнем навичок спілкування, саморегуляції та ін. [3].

**Висновки.** Отже, досліджуючи детермінанти психологічного благополуччя у музикантів-професіоналів, зрозуміло, що ми маємо справу з особистостями, що відрізняються від представників інших професій. Чутливість, тривожність, невпевненість у собі, романтизм, емоційність, самокритика, усе, що допомагає музикантам створювати та виконувати твори, у той же час робить їх більш уразливими та схильними до проблем, пов'язаних із психологічним та соматичним здоров'ям. Такі ж характеристики, як особистісний ріст, управління довколишнім середовищем, цілеспрямованість, навпаки, надають осмисленості та цілісності професійній діяльності та життю в цілому.

Аналіз даного дослідження говорить про необхідність більш детального дослідження психологічних характеристик музикантів, а саме: вивчення адаптаційного потенціалу професійних музикантів, збільшення вибірки досліджуваних та розширення методів дослідження, тому що дана проблема має подальшу перспективу у контексті психологічного супроводу музикантів з метою гармонійного розвитку особистості молодих спеціалістів. На наш погляд, дослідження аспектів психологічного благополуччя та адаптивного потенціалу особистості на сьогодні має велике практичне значення, може надати цінну інформацію як про порушення психологічного здоров'я музикантів, так і з метою розробки психопрофілактики та програм для даного контингенту фахівців.

### Бібліографічні посилання

1. **Аршава І. Ф.** Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості / І. Ф. Аршава, О. М. Знанецька, Е. Л. Носенко. – Д. : Інновація, 2011. – С. 38–64.
2. **Аршава І. Ф.** Психологічні особливості особистості музиканта в контексті психологічного здоров'я / І. Ф. Аршава, В. Ю. Кутєпова-Бредун // Медицинская психология. – 2011. – № 2. – С. 5–8.
3. **Блинова О. А.** Методика личностно-ориентированной коррекции профессионального развития средствами музыки (на материале психологов, педагогов, музыкантов-исполнителей) : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / О. А. Блинова. – М., 2002. – 187 с.
4. **Котова Л. М.** Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів : автореф. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Л. М. Котова. – К., 2001. – 18 с.
5. **Позднякова Е.** Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3.
6. **Ситников В. Л.** Психодиагностические методы в практике клинических психологов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Л. Ситников. – Режим доступа: <http://byb.su/node/1>.
7. **Цыпин Г. Н.** Музыкант и его работа / Г. Н. Цыпин. – М., 1988. – С. 49–71.
8. **Шевеленкова Т. Д.** Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – Обнинск : Психологический институт РАО, 2005. – № 3. – С. 95–129.
9. **Kemp A.** The Musical Temperament Psychology and Personality of Musicians / A. Kemp. – Oxford : Oxford University Press, 1996.
10. **Ryff C.** The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – N 69. – P. 719–727.

*Надійшла до редколегії 11.04.2012 р.*