

3. Дыганова Е.А., Явгильдина З.М. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя музыки в процессе освоения дирижерско-хоровых дисциплин / Е.А. Дыганова, З.М. Явгильдина // [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://shelly.ksu.ru/e-ksu/docs/F1320301251/%C4%C5%C0%20%CB%E5%ED%E8%ED%EE%E3%EE%F0%F1%EA.pdf>

4. Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Л. Живов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 272 с.

5. Педагогический словарь: Для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 176 с.

6. Современный словарь иностранных слов. – СПб.: Дуэт, 1994. – 752 с.

УДК 378.091.33:78.071.2:159.9.019.3

Л. М. Василенко

ЕУТИМНІСТЬ ЯК ДІЯЛЬНІСНА СТРАТЕГЕМА ОТРИМАННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ СТУДЕНТАМИ ВІД ПРОЦЕСУ ВОКАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

В статье раскрывается сущность эутимного подхода, направленного на формирование у студентов гедонистических переживаний в процессе их вокальной подготовки.

Ключевые слова: эутимность, вокальная подготовка, духовное наслаждение, интеллектуальные чувства.

In the article essence of eutime approach opens up in relation to forming for the students of strategy of receipt of experiencing of hedonism in the process of their vocal preparation.

Keywords: eutime, vocal preparation, spiritual pleasure, aesthetically beautiful pleasure, intellectual feelings, corporal vector of pleasure, necessity of achievement

Люди тою чи іншою мірою прагнуть радіти життю й отримувати задоволення від різноманітних її проявів. Певні філософські школи концентруються на важливості уміння насолоджуватися життям. І це стосується не тільки окремої людини, а й взагалі суспільства. Дивно, але твердження про те, що людина варта щастя і радості, задоволення і насолоди дотепер викликає прихований чи явний протест в душах багатьох представників минулого і сучасності. З огляду на це, а також застосовуючи положення гедоністичного імперативу стосовно того, що гедонізм як принцип отримання людиною задоволення і запобігання страждання може бути скоригований соціумом або якимись іншими керівними структурами, ми звернулися до нетрадиційного підходу у методиці викладання навчального предмету (у нашому випадку це – вокальна підготовка), – до еутимного підходу. Саме еутимний (від грец. «eu», «euthenein» – добре, процвітати) підхід у теоретичному аспекті визначається нами як закономірність формування у людини позитивного ставлення до життя і розвиток у неї здатності отримувати задоволення від простих і різноманітних речей та явищ у процесі життєдіяльності.

Поняття еутимність, насамперед, можна пов'язати із концептом гедонізму, який є своєрідною культурною універсалиєю. Тому методологічною основою при роботі над даним матеріалом для нас становили праці, що тяжіють до феноменологічних та антропологічних підходів у дослідженні людської сутності: І. Бентам, Дж. Берклі, Г. Гадамер, Т. Гоббс, Е. Гуссерль, Р. Декарт, І. Кант, С. Кьєркегор, Дж. Локк, Р. Лутц, М. Мерло-Понті, Дж. Мілль, Ф. Ніцше, Ж.-П. Сартр, Б. Скіннер, Г. Спенсер, Б. Спіноза, А. Шопенгауер та ін., в роботах яких задоволення, як досвід інтенціонального освоєння і присвоєння людиною світу, характеризується такими параметрами: «простота» і «легкість» буття, гармонія взаємодії з навколишнім середовищем і з самим собою, позитивність ставлення до життя тощо.

Звернення до еутимності базується на положенні про те, що вміння отримувати задоволення від життя позитивно відбивається на фізичному та психічному стані людини, на її благополуччі, на результатах праці. Людина, яка добре себе почуває, перебуває у гарному настрої, краще працює, піднімає настрій у оточуючих, рідше хворіє та менш схильна до агресії й депресії. Іншими словами, є вагомими підстави вчити людей насолоджуватися життям. Це стосується усіх сфер життєдіяльності людини – чи то є перебування у сім'ї, чи у спілкуванні з оточуючими та друзями, чи у колі професійної діяльності, чи у процесі навчання, чи, як у нашому випадку, у процесі професійної, зокрема, вокальної підготовки. Тому **метою** представленої статті є з'ясування сутності такої категорії як – еутимність, яка дозволяє нам простежити механізм отримання людиною задоволення у процесі життєдіяльності. При цьому **завданням** виступає висвітлення основних напрямів (векторів) вокального навчання, які можна розглядати з позиції отримання студентом задоволення, насолоди, радості, задоволеності тощо від процесу професійної підготовки.

Впроваджуючи у процес вокальної підготовки еутимний підхід, хотілося б звернутися до витоків його виникнення. Розвиток практичної психології пов'язаний із численними спробами психологів знайти чинники виникнення психічних порушень (психоаналіз). Часто для цього їм доводилось занурюватися у аналіз потаємних травм та невдач, що сягають далекого минулого і приховуються у підсвідомості особистості, витягуючи на поверхню біль та страждання, які заважають жити дорослій людині. Були детально розроблені і отримали широке визнання в суспільстві способи з'ясування причин, що ведуть до страждання. Саме такий причинний (каузальний) підхід на довгі роки став стандартним методом психологічної допомоги. Проте було і багато науковців, котрі піддавали сумніву означений метод, оскільки психіка людини дуже складно побудована, забагато взаємозв'язків і взаємообумовленостей в неї – настільки багато, що часто встановити причину того чи іншого наслідку іноді дуже важко. Але, не дивлячись на ці сумніви, у п'ятдесяті роки минулого століття з'являється нова течія в галузі практичної психології, яка склала реальну конкуренцію психоаналізу. І це був поведінковий (біхевіоральний) підхід. Представники цього напрямку сконцентрувалися на вивченні симптомів порушень психіки на рівні реальної поведінки людини. За основу своїх досліджень вони поклали ідею про те, що усунення чи заміну симптомів психічного порушення цілком можливо здійснити і без аналізу їхніх причин. З опорою на досягнення експериментальної психології були розроблені, орієнтовані на симптоми, психологічні методи, які визначилися як симптоматичні. Паралельно із каузальним і симптоматичним підходами на поверхні з'являються й інші психотехніки, наприклад арт-терапія – терапія творчим самовираженням, де в якості механізму психологічного втручання використовується «замінювальна» діяльність, що визначається як асимптоматична і ґрунтується, на принципах поведінкової (біхевіоральної) теорії.

У тому, що саме поведінковий підхід дав поштовх для розвитку еутимного, нема нічого дивного. В роботах одного із засновників біхевіорального підходу – Б. Скіннера – переконливо доведено, що підкріплення позитивних емоцій призводять до розвитку й придбання людиною нових навичок, а також формують ініціативу в соціальних контактах і якість, яку пізніше було визначено психологами як мотивацію досягнення. Вже на початку розвитку поведінкової техніки загальне й цілеспрямоване підкріплення визнавалось центральним методом біхевіоризму – методом, що не має ніяких протипоказань. У подальшому формування навичок цілеспрямованого підкріплення набуло центрованого статусу у тренінгових програмах для батьків та вихователів.

Нажаль в ситуації сьогодення реальність показує інше – у практиці навчання та виховання превалюють критика та покарання і учні, перш за все, засвоюють саме аверсивні, негативні способи керування собою та іншими. В результаті звична чи нав'язлива самокритика приховує від людини те позитивне, що, поза сумнівом, є у кожному з її вчинків, у кожній хвилині життя, у кожному з оточуючих її людей.

У 80-і роки ХХ століття німецький психолог Р. Лутц звернув увагу на те, що приємні відчуття, пов'язані із задоволенням і насолодою, допомагають при лікуванні депресії, поліпшуючи емоційний стан людини. І саме з легкої руки Р. Лутца, котрий запропонував

термін «еутимна поведінка» [7] в галузі практичної психології з'являється еутимний метод – «Тренінг насолоди». Під еутимною поведінкою розуміють усі думки, дії та почуття, які приємні для людини. Пізніше цей термін було розповсюджено на цілий ряд методів поведінкової психотерапії, а під «еутимною терапією» стали визначати прийоми, спрямовані на розвиток поведінки, що приносить задоволення людині, а також оточуючим. За останні двадцять років еутимний підхід визнається багатьма офіційними структурами системи освіти – але тільки за кордоном. Як зазначає В. Ромек, цей підхід допоміг знайти радість багатьом людям за кордоном і безперечно вартий того, щоб використовувати його для допомоги нашим співвітчизникам.

З огляду на все вищезазначене, ми звернулися до еутимного підходу з метою досягнення успішності професійної підготовки студентів у процесі їхнього вокального навчання, який дає нам можливість будувати навчання на засадах задоволення і насолоди.

Те, що людина, як і будь-яка інша жива істота, тяжіє до приємних речей та занять й уникає чи боїться неприємних, – факт абсолютно банальний й очевидний. Більш того, наближуючись до задоволення, людина здатна тривалий час відчувати невдоволення або займатися малоприємними для неї речами. Задоволення, як вже було зазначено в межах нашого дослідження, виконує дуже важливу для усього людства та для кожного її члена функцію керування діяльністю. Воно керує активністю людини, примушує жити і змінюватися, пристосовуючись до фізичного й соціального оточення. Отже, мова піде про істину, добро і красу, задоволення і насолоду, про відкриття шляхів пізнання дійсності з позиції отримання гедоністичного досвіду у процесі навчання – тобто про те, чи можливі вони у нашому світі, зокрема у світі освіти.

Відома англійська письменниця XIX століття М. Блессінгтон свого часу сказала, що щастя полягає не в тому, щоб багато мати, а в тому, щоб вдовольнитися малим. У контексті основних ідей нашого дослідження ми цілком погоджуємося з такою теорією, але при цьому радіємо з приводу того, що в системі професійного вокального навчання можемо запропонувати студентам та навчити їх розуміти і сприймати процес вокальної підготовки з позиції гедоністичних переживань у схемі різноманітних векторів співацького процесу, а саме: духовному, естетичному, когнітивному, тілесному та акмеологічному.

Звертаючись у нашому дослідженні до особистості студента – майбутнього вчителя музичного мистецтва, ми робимо наголос на духовності та естетизації навчального процесу. При цьому ми вважаємо, що означені категорії гармонійно узгоджуються із концептом задоволення, а саме із насолодою. Піднята нами проблема дозволяє розмежувати ці поняття. Є два види задоволень, зазначає Т. Гоббс. «Одні задоволення пов'язані із тілесними відчуттями і їх я називаю чуттєвими. <...> Задоволення іншого виду, не пов'язані з якоюсь частиною нашого тіла, тому називаються духовними» [2, с. 573.].

У контексті нашого дослідження близькими для нас є позиції, в межах яких духовність розглядається як першооснова Універсуму, що виступає в ролі творчої, перетворювальної стихії життя і є його вищою силою, яка визначає буття всесвіту. В даному випадку духовність втілює творчу енергію буття, несе в собі гармонію і впорядкованість, а також чуттєво-емоційну палітру природи людини. Дана позиція є особливо привабливою у царині музичного, зокрема, вокального мистецтва, оскільки воно не тільки розкриває глибину душі музиканта і безмежність проникнення в сутність світу, але й розсуває грані душі того, хто спілкується із мистецтвом і збагачує його загальнолюдськими духовними цінностями.

Вокально-виконавська творчість є особливим видом художньо-творчої діяльності, в основі якої лежить процес творчого перевтілення вокаліста-виконавця в художника-інтерпретатора шляхом розвитку професійного мислення. Процес вокально-виконавської творчості народжується і здійснюється в надзвичайно складній і довершеній духовній лабораторії, де відбувається переживання й осмислення вражень і почуттів та переклад їх на мову мистецтва. Творення вокально-художніх образів, що спрямовується свідомістю та інтуїцією співака, є напруженою, але завжди хвилюючою діяльністю, оскільки спостерігається величезна емоційна насиченість, незвичайний підйом усіх його душевних

сил, які мовби прориваються назовні, утворюючи енергетично-емоційний одухотворений виплеск. Тому задоволення у контексті духовності є першоосновою залучення студента у вокально-виконавську сферу.

Що стосується вектора гедоністичних переживань – естетичного задоволення, естетичної насолоди – то дані явища безпосередньо пов'язані із гедоністичною функцією мистецтва. І це, мабуть, єдина реальність, яка безапеляційно приймається представниками будь-яких релігійних, політичних, соціальних та ідеологічних течій.

Гедоністична функція мистецтва є складовою частиною в аналізі художньої творчості, а саме – його здатності викликати у людини спектр емоцій абсолютно особливих за силою впливів, які в сукупності можна визначити як естетичну насолоду. Щодо гедоністичного у царині вокального мистецтва, то саме його існування вже приносить радість. І якщо хтось наспівує, то він вже вважається людиною, яка вдоволена життям. Як наголошує прадавня китайська мудрість – стережися людини, яка не співає. І справа тут не тільки у тому, що «співоча» людина задоволена, а ще й у тому, що вокальний звук завжди був запереченням смутку – як німоти, хоча і печаль, як і радість завжди знаходять свій відбиток в ньому, але не на рівні зосередження, а на рівні вивільнення.

Особливість вокального мистецтва полягає в тому, що у вокальній сфері містяться, крім ритму та мелодії, ще й такі категорії як тембр та слово, що мають конкретизувати композицію в чуттєвому матеріалі вокального твору і, в свою чергу, самі виступають чуттєвими подразниками. Магія поетичного тексту у співдружності із чарівністю мелодійної композиції знаходить свою життєву спроможність у досконалій техніці вокального виконання, де тембральна забарвленість й емоційна насиченість співака знаходять своє вивільнення і посиляють імпульс прекрасного, на що відгукується душа слухача відчуттями естетичної насолоди. Отже, нема нічого дивного в тому, що у студентів в процесі вокального навчання формуються гедоністичні переживання, які перегукуються із категоріями краси та прекрасного, оскільки переживання прекрасного, як правило, ототожнюється із переживанням зрозумілого чи передбаченого зв'язку із станом задоволення, насолоди.

Вивчення особливих когнітивних феноменів, котрі часто не усвідомлюються людиною, складає особливу методологічну проблему, тому застосування раціональних методів в розкритті всієї специфіки процесу пізнання виявляється недостатньо. В цілому для сучасних досліджень характерна недооцінка емоційно-чуттєвої сфери людського існування, як «того іманентно-внутрішнього, чуттєво-ментального змісту, без якого індивідуальна свідомість взагалі не здатна мислити як свідомість, оскільки вона позбавляється при цьому своєї чуттєво-психічної «начинки», своєї «чистої» суб'єктивності» [5, с. 25].

Пізнання людини – це не мертво механічне віддзеркалення дійсності, а пристрасне шукання істини, пов'язане із подоланням труднощів, із відчуттям задоволення при успішному результаті та відчуттям незадоволення при невдалій розумовій діяльності. Спочатку елементарні пізнавальні відчуття виникають у зв'язку з першим, чуттєвим ступенем пізнання як емоційний тон відчуттів, приємні та неприємні переживання образного пізнання. Але сутність людських пізнавальних відчуттів далеко не вичерпуються переживанням приємного чи неприємного в процесі сприйняття дійсності. Специфічно пізнавальними є відчуття ясності думки, почуття здивування, подиву, цікавості, інтересу, здогадки, упевненості і сумніву в правильності обраного шляху пізнання, творчого підйому або депресії. Стежачи за подіями, ми отримуємо насолоду від своєрідної емоції, що виникає в нас, і ця насолода має характер вже інтелектуального виразу відчуттів. Як зазначав з цього приводу Аристотель, акт пізнання дає вищу інтелектуальну радість: «інтелектуальна розвага, за загальним визнанням, має вміщувати в себе не тільки прекрасне, а також і приносити задоволення...» [цит. за : 3, с. 163].

Існування гедоністичних підстав у процесі пізнання дуже зближує когнітивну діяльність і художню творчість, наповнюючи їх красою і достовірністю: «там, де краса, там і істина» – запевняє Р. Щербаков [6, с. 46]. Даний факт відкриває значні перспективи для мотивації і якості процесу пізнання, при цьому зростає роль особистості студента: він постає перед нами як творець власного життя і свого майбутнього, здатного увійти до проблемної

ситуації, визначити пріоритети, основні цінності і зрештою насолодитися підсумком своєї діяльності.

Отже, у науковому пізнанні краса та істина нерозлучні, і тому у професійному навчанні важливо відкрити студентам цей факт. До того ж краса пізнання і знання суттєво поглиблюють сприйняття учнями світу прекрасного, приводять його до нового знання, збагачують його духовність. Це дає можливість розкрити естетичну привабливість усіх психологічних, фізичних і фізіологічних явищ «співочої природності» людини, підсилювати і розвивати у студентів ціннісно-смыслову мотивацію до вокальних занять; через образи і асоціативні уявлення та викликані ними емоції (гедоністичні переживання) допомагати майбутнім фахівцям досягнути наукові істини.

Як показує аналіз гедоністичного імперативу людини, його зміст пов'язаний із багатством форм, виявлень та закономірностей життєвих процесів. У зв'язку з цим особливу увагу привертає дослідження тілесності, адже усі види життєдіяльності здійснюються в тілесній формі, через тіло і завдяки йому. Не є винятком і співацький процес, оскільки ознайомлюючись із співацьким інструментом та особливостями «гри» на ньому, ми відкриваємо для себе своє власне тіло – і не тільки як рухомий орган, завдяки якому ми практично реалізуємо свої наміри, але й як чуттєвий орган, що дає нам можливість сприймати фізичні властивості об'єктів та явищ зовнішнього світу, емоційно переживати радісні й сумні події свого життя, задоволення і страждання, здоров'я і болю тощо. Тіло перестає бути для нас безмовним носієм внутрішніх органів та матеріальною фізичною оболонкою нашої душі. По суті ми мовби відкриваємо для себе своє перше Я, без якого неможливий (і не потрібний) був би розвиток нашої психіки і віртуальної – *alterego* – нашої свідомості. Саме завдяки співацькій техніці перестає бути загадковою і «таємничою» недосяжна сторонній людині мова внутрішніх відчуттів нашого тіла. Тобто ми відкриваємо для себе у співі всю палітру власної тілесності.

Про те, що у співі має бути задіяний увесь організм, говорять усі, хто займається цією справою. Але якщо скласти перелік того, що згадується вокалістами, коли вони говорять про техніку співу, то у цьому списку були задіяні всі частини тіла і різноманітні тілесні відчуття. Процес співу має приносити задоволення студенту саме на тілесному рівні, що є обов'язковим і необхідним фактором вокального навчання. Гедоністична насиченість цих відчуттів пов'язана, насамперед, із біологічною сутністю людини, яка вимагає блага для життєдіяльності її організму. Весь процес вокальної діяльності сповнений інтересом, здивуванням, бажанням, натхненням, захопленням тощо, надає людині, котра співає, не тільки емоційного, а й особливого тілесного задоволення, яке проявляється у відчуттях злагодженої м'язової роботи, у здатності насолоджуватися звучанням власного голосу, у здатності корегувати співацьким процесом, у можливості вільно проявляти свою емоційність та чуттєвість.

Задоволення може бути утворено різними шляхами. Спокійне та природне функціонування організму призводить до зростання почуття задоволення, тоді як страх й біль переживаються у тому випадку, коли ця функція порушена або знаходиться під загрозою. Існує й інша ситуація, яка дає нам відчуття задоволення, – це коли ми досягаємо чого-небудь. Характерно, що мотивація досягнення успіхів розглядається, переважно, як позитивний чинник діяльності, що визначає прагнення людини досягати успіхів у різних сферах діяльності. В сучасних дослідженнях мотивації досягнення надається великого значення як чиннику, який значною мірою визначає продуктивність діяльності людини. Мотивація досягнення обумовлює позитивне ставлення до праці, менш виражену тривожність, вищі академічні успіхи, підвищує рівень активності студентів та виступає як внутрішня пружина навчальної діяльності, що стимулює потребу у самореалізації майбутнього фахівця.

Самореалізація у процесі становлення його професіоналізму найбільш рельєфно здійснюється у виконавській та музично-педагогічній діяльності. Означена діяльність містить у собі величезні можливості для розвитку особистісних характеристик, здібностей і ціннісних орієнтацій. М. Аргайл зазначає, що чим більшою мірою самореалізується людина,

тим більшою мірою вона схильна до щастя. Іншими словами, вона схильна частіше і повніше переживати задоволеність життям в цілому, частіше і повніше переживати позитивні емоції. При цьому М. Аргайл додає, що це «не безхмарне щастя», така задоволеність, не є збитком відповідальності, може замінюватися іншими відчуттями, причому нерідко – невдоволеністю собою, в плані власних методів діяльності, отриманих результатів, витраченого часу тощо. Проте головний висновок М. Аргайла полягає в тому, що продуктивна самореалізація супроводжується інтегральним відчуттям задоволеності, відчуттям повноти буття [1].

Самореалізація, самовираження, творчість і задоволення тісно пов'язані між собою. Будь-яка форма самовираження містить в собі творчий елемент і веде до задоволення і задоволеності. Крім того має місце особливе задоволення, яке супроводжує досягнення. Придбання знання і оволодіння навиками та уміннями – важливі функції «Его», що є головним джерелом «Его-задоволення». «Я» бажає знати і хоче бути здатним робити. Воно прагне бути активною силою у формуванні свого життя. Досягнення, отримані у процесі вокальної самореалізації, приносять «Его-задоволення», яке не слід відокремлювати від задоволення, пов'язаного із процесом навчання, або від задоволення, яке обіцяє бути досягнутим у майбутньому завдяки опанованого вокально-виконавського та вокально-методичного комплексу. Тобто, будь-який проект, який студент у процесі вокальної підготовки планує і доводить до завершення, приносить йому комплекс задоволень, що охоплює усі розглянуті нами вище напрями: духовний, естетичний, когнітивний, тілесний та акмеологічний які, в решті решт, відчуваються на фізичному рівні у вигляді задоволення від активності та на рівні «Его», у вигляді усвідомлення досягнення. І якщо у процесі вокального навчання йому вдається досягнути і підтвердити це на власному досвіді – то він на вірному шляху і здатний нести ці знання у сферу своєї майбутньої професійної діяльності. Тоді стануть зрозумілими слова О. Лоуена: «Життя із задоволенням стає творчою пригодою, без задоволення воно перетворюється у боротьбу за виживання» [4, с. 104].

Таким чином, спираючись на закономірності стимулювання навчальної діяльності, підкріплення результатів цієї діяльності позитивними реакціями чуттєвої, когнітивної та тілесної структури особистості студентів-музикантів, еутимність, як діяльнісна стратегія вчить отримувати задоволення від процесу життєдіяльності, що передбачає формування певних навичок, умінь і механізмів, на яких необхідно зосереджувати увагу в системі вокальної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва.

Література

1. *Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл ; [пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1990. – 332 с.*
2. *Гоббс Т. Сочинения в 2 т. / Т. Гоббс.– М. : Мысль, 1989.– Т. 1. – 622с.*
3. *Лосев А. Ф. История эстетических категорий / А. Ф. Лосев, В. П. Шестаков. – М. : Искусство, 1965. – 374 с.*
4. *Лоуэн А. Удовольствие. Творческий подход к жизни / Александр Лоуэн. – М. : Изд-во института Психотерапии, 2008. – 304 с.*
5. *Роднов Л. Н. Разум и нравственность в единстве сознания / Л. Н. Роднов // Вестник МГУ. – Сер. 7, Философия. – 1996. – № 3. – С. 16-28.*
6. *Щербаков Р. М. Эстетическое начало в обучении основам наук / Р. М. Щербаков // Педагогика. – 2010. – № 7. – С. 46-51.*
7. *Lutz R. Gesundheit und Krankheit: Antwortender Allgemeinen Psychologie / R. Lutz, N. Mark // Wie gesund sind Kranke. – Göttingen : Hogrefe, 1975. – P. 77-91.*