

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №5, Том 10 / 2022, No 5, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-5-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN522.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Хаменок, В. И. Эмоциональные состояния представителей творческих профессий (музыкантов) в ходе выступления и при подготовке к нему: исследование некоторых теоретических и практических аспектов проблемы / В. И. Хаменок // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN522.pdf>

**For citation:**

Khamenok V.I. Emotional state of representatives of creative professions (musicians) in the process of preparation for performance and during it: research of some theoretical and practical aspects of the problem. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(5): 52PSMN522. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN522.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 78.782.91

**Хаменок Вера Ивановна<sup>1</sup>**

Индивидуальный предприниматель, свободный исследователь  
Кандидат филологических наук (ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»), магистр психологии  
E-mail: verakhamenok@gmail.com

## **Эмоциональные состояния представителей творческих профессий (музыкантов) в ходе выступления и при подготовке к нему: исследование некоторых теоретических и практических аспектов проблемы**

**Аннотация.** Автор статьи ставит перед собой цель определить основные эмоциональные состояния, присущие представителям творческих профессий в ходе выступления и при подготовке к нему. Научная новизна статьи обусловлена слабой изученностью указанной проблемы, несмотря на постоянно растущий в ряде научных работ интерес к природе творчества. Автор вводит свое исследование в исторический контекст и указывает на необходимость выработки особого подхода к запросам творческих людей, анализирует различные классификации эмоциональных состояний и предлагает оптимальную в приложении к изучаемой выборке. Наибольшее внимание уделяется изучению эмоциональных состояний, переживаемых испытуемыми смешанных по параметру пола (музыканты 18–25 и 26–40 лет) групп, в ситуациях, прямо противоположных с точки зрения успеха/неуспеха. Полученные результаты свидетельствуют о распространенности довольно интенсивных переживаний, среди которых занимают особое положение состояние "Потока", счастье, чувство всемогущества, существенно повышающие уровень самооценки, но редко сохраняющиеся продолжительное время (при удачном выступлении), и стыд, гнев, направленный на себя (при неудачном выступлении). Кроме того, была выявлена положительная корреляция между степенью ориентации на внешнюю оценку деятельности музыканта и интенсивностью испытываемых им эмоций. Например, неудачное выступление, где присутствовал элемент оценки, будет восприниматься хуже, чем то, за которым значимые для музыканта профессионалы не наблюдали. При этом девушки чаще в ситуации фрустрации были подвержены стыду и аутоагрессии, чем молодые люди, для которых эмоциональным

<sup>1</sup> <https://independent.academia.edu/VeraKhamenok>

ответом на неуспех нередко становилось разочарование. Тем не менее, автор приводит данные, на основе которых делает вывод о более успешной работе с фрустрацией среди девушек, чем среди молодых людей.

**Ключевые слова:** эмоциональные состояния; представители творческих профессий; музыканты; удачное выступление; неудачное выступление; "Поток"; стыд; гнев; аутоагрессия

## Введение

Вопрос о природе творчества всегда, так или иначе, оказывался в центре эстетических размышлений философов, поэтов и художников. **Актуальность** исследования обусловлена тем фактом, что доминирующая часть публикаций о психологии творчества не предполагает целенаправленную работу с *запросами* творческих людей. Основной задачей психолога, в сущности, становится помещение творческой личности в прокрустово ложе общепринятых норм, тогда как довольно трудно представить работы Сальвадора Дали, Иеронима Босха, если бы они были абсолютно здоровыми с клинической точки зрения. Следовательно, консультация артистов предполагает также необходимость сохранения того, что позволяет такой личности заниматься творчеством.

В последние пятьдесят лет внимание и интерес к творческой составляющей жизни человека неизменно растет. Несмотря на то, что долгие годы акт творения воспринимался как некое таинство, в которое посвящают лишь избранных, в XIX веке развитие практической психологии привело к осознанию: некоторые элементы творчества не только могут, но и должны быть исследованы. В 1950-е годы креативность, тесно связанная с творчеством, воспринималась в западном обществе в качестве функции индивида, дополненной, по мнению социальных психологов, качественным окружением [2, с. 345]. Основным фокус в это время находился на психодинамических характеристиках личности и когнитивных процессах. Существенный прорыв в данной сфере был осуществлен в 1950 году Дж. Гилфордом, однако 1957 год ознаменовал переход на качественно новый уровень развития психологии творчества: запуск первого русского спутника с Байконура перевернул представление о человеческих возможностях и вынудил более критично относиться к оценке креативности и ее распространенности среди исследователей различных стран мира [14].

К ключевым **задачам** текущего исследования следует отнести изучение специфики эмоциональных состояний представителей творческих профессий в ходе подготовки к выступлению и в его процессе.

**База исследования:** музыканты старше 18 лет, большая часть — студенты МГИМ имени А.Г. Шнитке (СПО и ВУЗ). **Характеристика выборки:** в исследовании приняло участие более 400 испытуемых в возрасте от 18 до 40 лет, предварительная работа с которыми позволила выделить 2 основные группы: *1 группа* — 45 музыкантов от 18 до 25 лет; *2 группа* — 45 музыкантов от 26 до 40 лет. Исследование проводилось в течение 3,5 лет в г. Москва.

**Методологическую основу статьи составили** работы в русле различных направлений, понятие «Потока» и присущие ему характеристики (Чиксентмихайи), исследования практических психологов, изучавших проблему творчества и т. д. Для решения обозначенных задач в эмпирической части использовались следующие **методы:** анкетирование, беседа, индивидуальные коуч-сессии, групповая фасилитация. **Практическая значимость работы.** Полученные в исследовании результаты могут быть полезными как самим творческим личностям (для лучшего понимания механизмов работы их психики), так и преподавателям творческих учебных заведений различных ступеней, режиссерам и/или дирижерам.

### Характеристики и разновидности эмоциональных состояний и их корреляция с творческим процессом

Эмоциональные состояния, вслед за Е. Ильиным [5, с. 43], можно подразделить на: мотивационно-волевые; состояния, связанные с прогнозом и ожиданием; состояния, связанные с достижением/недостижением цели; коммуникативные эмоциональные состояния; интеллектуальные (когнитивные).

«Поток», о котором в свое время написал М. Чиксентмихайи [13], также представляет собой состояние, событие, разворачивающееся здесь и сейчас. Состояние «потока» близко состоянию счастья в его психологическом понимании<sup>2</sup>. Одним из важнейших компонентов, составляющих счастье, по мнению М. Аргайла, становится занятость<sup>3</sup>. Если речь идет о творческих людях, наиболее «тесная взаимосвязь состояния счастья и удовлетворенностью работой»<sup>4</sup> отмечается именно у них. Ключевыми признаками «потока» являются: (1) «чувство слитности со своими действиями»<sup>5</sup>; (2) «полная управляемость ситуацией»<sup>5</sup>; (3) «потеря самосознания»<sup>5</sup>; (4) «трансцендентные переживания»<sup>5</sup>.

В. Козлов и О. Орлова понимают творческий акт в качестве «расширенного состояния сознания» [6], которому присущи некоторые характеристики: (1) диссоциация с телом [6]; (2) Я, непосредственно относящееся к личности, замещается надындивидуальным, а сам человек входит в систему, больше его самого; (3) чувства, эмоции и интеллект синтезируются и позволяют иначе интерпретировать явления или события; (4) человек не только инициирует акт творения, но и становится его частью, однако теперь среда, преломляясь, находит свою истинную репрезентацию; (5) деформированное восприятие времени, сжимающегося до предела, либо возникновение «аутизации» [6], в результате которой индивид вовсе выпадает из ощущения темпоральности: у него снижается восприимчивость слуха и зрения, кинестетические ощущения отходят на второй план. Исследователи идут дальше и указывают на особый тип «связанного» [6] дыхания. Тем не менее, данный аспект в меньшей степени проявляется у певцов, музыкантов духового отделения, поскольку их основным инструментом в творческом процессе все равно остается дыхание. Если оно слишком замедлится, станет неконтролируемым или слишком сильно отличающимся от технически необходимого, исполнение произведения не представится возможным.

Эмоциональные состояния, возникающие в процессе творческой деятельности, многогранны и включают в себя широчайший спектр от экстаза и ликования до удивления (главное качество творческого человека, по мнению Э. Торранса и Л. Холла) и чувства глубокого покоя, удовлетворения. Однако упоение и удовольствие не тождественны друг другу, поскольку основным дифференциальным признаком в данном случае становится факт приложения сил или его отсутствие [6]. Экстаз (по мнению Козлова и Орловой, крайне сходный

---

<sup>2</sup> Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Гарифуллина, М.М., Менделевич, В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с. (Университетское психологическое образование). С. 594.

<sup>3</sup> Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Гарифуллина, М.М., Менделевич, В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с. (Университетское психологическое образование). С. 601.

<sup>4</sup> Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Гарифуллина, М.М., Менделевич, В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с. (Университетское психологическое образование). С. 602.

<sup>5</sup> Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Гарифуллина, М.М., Менделевич, В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с. (Университетское психологическое образование). С. 612.

с религиозным) противопоставлен «инстазу» («более (...) систематическому и потому сохраняющемуся во внутреннем сознании») [6].

В 1992 году Абеле изучила соотношение эмоций и творческую продуктивность в качестве мотивационных или когнитивных модераторов. Дискомфорт, вызванный отрицательными эмоциями, по мнению исследовательницы, подталкивает индивида к поиску способов изменения состояния в лучшую сторону [7].

### **Профессиональные особенности музыкантов**

Если кому-то кажется, что музыкант — исключительно духовная профессия, то он будет глубоко разочарован, узнав, насколько эти люди ближе к спортсменам, чем к поэтам: ежедневные многочасовые занятия с раннего детства — данность для музыкантов, независимо от инструмента, на котором они играют. Поэтому им так же, как спортсменам (по некоторым данным, порядка 30–40 % любителей и 60 % профессионалов) хотя бы раз за карьеру приходится сталкиваться с «синдромом перетренировки» [11, с. 32].

Ничуть не легче, если не сказать наоборот, ситуация у вокалистов (прежде всего, направление сольного академического и народного пения): инструмент не только находится внутри тела, но и постоянно меняется в зависимости от множества факторов: вокалист предельно зависим от психического, физического состояния. Можно сказать, что у него каждый раз разный инструмент, однако им следует научиться искусно пользоваться.

### **Эмоциональное состояние музыканта при удачном выступлении**

В ходе изучения эмоций и эмоциональных состояний (основное отличие которых заключается в большей продолжительности последних) при удачном выступлении участникам исследования был задан вопрос: «Какие эмоции вы испытываете при удачном выступлении?»

65,1 % респондентов испытывает «желание ставить новые цели и добиваться их», что свидетельствует о наличии корреляции между положительным подкреплением и уровнем самооценки (более подробную информацию об этом аспекте можно будет узнать в одной из следующих статей). Данное состояние наиболее близко к «Потоку» в понимании Чиксентмихайи, поскольку дает мощный ресурс, — 60,5 % респондентов испытывает прилив энергии, 46,5 % отмечает «внутреннюю наполненность», 37,2 % — «умиротворение», «радость» и «счастье» (53,5 % и 48,8 % соответственно) и даже «ощущение всемогущества» — 16,3 %. Тем не менее, не все остаются в ресурсном состоянии надолго. Как отмечает один из испытуемых, для него характерна смена состояний, где внутреннее удовлетворение замещается приливом сил, уступающим, в свою очередь, место спаду («как давление после коньяка»). Не следует полагать, что это — единичный, исключительный случай: 16,3 % респондентов отмечает «слабость и истощение».

Интенсивность испытываемого состояния респондентов заслуживает особого внимания. Так, 95,4 % респондентов заявляют о высокой и предельно высокой интенсивности эмоционального состояния (от “7” до “10”), причем 86,1 % находится в рамках между “8” и “10” (“8” — 23,3 %, “9” — 30,2 %, “10” — 32,6 %).

Сравним данные по интенсивности эмоционального состояния после удачного и неудачного выступления. Разброс по интенсивности проявляется гораздо отчетливее при негативных эмоциях (только “1” и “2” не выбраны никем из респондентов), тогда как положительные эмоции смещены в сторону большей интенсивности (минимальное выбранное значение — “5”). Причем заметен явный сдвиг на два деления: начинаясь с 2,3 % по двум

пунктам (“3”, “4” для негативных эмоций и “5”, “6” для положительных) сменяется 9,3 % (на “5” и “7” соответственно). Затем на отметке “6” по неудачному выступлению отмечается резкий спад (до 2,3 %), что впервые приводит к совпадению по двум шкалам.

Наблюдение за динамикой роста интенсивности по отрицательным и положительным эмоциональным состояниям позволяет увидеть, что последние нарастают равномернее, и даже скачкообразный рост не меняет общей тенденции — движение вверх идет по параболе, тогда как по первым заметен резкий рост, сменяющийся падением и затем — небольшим отскоком назад и вверх.

Итак, испытываемые респондентами второй группы эмоциональные состояния после удачных выступлений характеризуются большей гомогенностью (несмотря на то, что называются разные эмоции, подавляющее их большинство, так или иначе, вписывается в рамки «Потока») и равномерным ростом интенсивности, причем начальная точка располагается не ниже отметки в 5 пунктов, что может свидетельствовать, в сравнении с реакцией на неудачное выступление (обладающей маркерами практически всех типов акцентуаций: дистимической, аффективно-лабильной, аффективно-экзальтированной, в меньшей степени — тревожной, эмотивной и педантичной; отчасти — демонстративной, застревающей, возбудимой), о большей гармонизации эмоционального состояния (даже гипертимности) и практически полном отсутствии выхолащивания эмоций.

### Эмоциональное состояние музыканта при неудачном выступлении

Эмоции, испытываемые после неудачного выступления (субъективно воспринимаемого таким образом), анализировались в разных группах и формируют следующий рейтинг. Для начала рассмотрим группу респондентов 18–25 лет.

Возглавляет антирейтинг выбор в пользу «гнева, направленного на себя»: 35,71 % в целом, из них 36,96 % — девушки, 29,17 % — молодые люди. Примечательно, что стыд испытывает 29,17 % респондентов мужского пола, тогда как девушки подвержены ему в большей степени: 34,78 % заявило о том, что испытывает стыд при неудачном выступлении. Желание бросить музыку/театр посещает 5,71 % респондентов, однако девушки более категоричны, чем молодые люди (6,52 % против 4,17 %). Кроме того, девушки в большей степени склонны проявлять гнев, направленный на себя (36,96 % и 33,33 % соответственно), тогда как разочарование более присуще молодым людям (37,5 % против 24,39 % у девушек). «Уверенность в том, что в следующий раз будет лучше» имеет удельный вес в 22,86 %, причем девушки настроены гораздо оптимистичнее: 26,09 % против 16,67 % среди молодых людей.

Итак, наиболее частотны «гнев, направленный на себя» (в сущности, это — аутоагрессия, ведь в данном случае субъект и объект гнева совпадают), далее идут «стыд» и «разочарование».

### Аутоагрессия как копинг-стратегия

По мнению группы авторов, изучавших аутоагрессивное поведение среди студентов медицинского вуза (возрастная группа довольно точно совпадает с изучаемой нами группой респондентов, поэтому привлечение данного исследования представляется целесообразным), указанный феномен существует на протяжении всей истории развития человечества. Более того, уровень его распространения находится в корреляции с психологическим здоровьем общества [10, с. 81]. Большая часть респондентов в проведенном нами опросе относится к расширенному ныне подростковому и юношескому возрасту, когда человек проходит через кризис во всех сферах своей жизни, в том числе психо-физиологически и социально.



У студентов, в ходе исследования определенных учеными в качестве «группы риска», были выявлены акцентуации характера: «дистимные, эмотивные и циклотимные» [10, с. 81]. Кроме того, исследователи указывают, что для таких людей характерно более слабое стремление к социальным контактам, а также пессимистичность, замкнутость и «склонность к подчинению» [10, с. 81], наряду с высокой лабильностью психики, гиперчувствительностью, эмпатией, сочетающимися с тщательностью в работе и серьезностью. Следует также принимать во внимание, что косвенная форма агрессии более распространена в данной группе [10, с. 85].

Аутоагрессия как разновидность копинг-стратегии была изучена группой авторов под руководством А. Абрамовой. Следует отметить, что потребность контейнировать негативные эмоции и/или стресс отчетливо проявляется в подростковом и юношеском возрасте [1, с. 24]. Семья, по мнению исследователей, оказывает доминирующее воздействие на формирование аутоагрессивного поведения [1, с. 23].

Наблюдение за испытуемыми (от 1 до 3 лет) показало, что для некоторых из них даже самоповреждающее поведение (как не-, так и преднамеренное) не является табу — настолько сильно желание редуцировать дискомфорт от эмоциональных состояний, испытываемых ими на постоянной или временной основе.

Данный результат совпадает с результатами исследований, согласно которым аутоагрессоры чаще предпочитают стратегию избегания. Это же положение отражает и экспериментальная модель избегания, Experiential Avoidance Model (EAM), согласно которой люди с опытом преднамеренного самоповреждения в проблемной ситуации проявляют тенденции к использованию стратегий избегания целенаправленных ответов [1, с. 31].

Если учитывать, что подавляющее большинство музыкантов начинает заниматься каждый день с 5–7 лет (у родителей, поддерживающих идеи раннего развития, — значительно раньше, потому что «после трех уже поздно» [4]), несмотря на свое нежелание, усталость, то можно с довольно высокой долей вероятности утверждать, что привычка подчиняться усваивается музыкантами с раннего детства. И если пессимистичность в указанной группе нуждается в дополнительной диагностике, высокая эмоциональность и чувствительность представляют собой неотъемлемую часть личности творческого человека. Только некоторые дети, а затем и подростки, желающие прекратить занятия музыкой, решаются на открытый и/или персистирующий протест, поэтому агрессия в ее имплицитной форме, т. е. направленная на себя, может не только не беспокоить окружающих, но и остаться незамеченной до катастрофических событий. Так, уже к 19 годам множество опрошенных музыкантов демонстрирует высочайшую степень фрустрации, усталость и многочисленные признаки выгорания (данные аспекты были выявлены на фокус-группах, в которых суммарно приняло участие более 200 респондентов, однако нуждаются в более подробном изучении, результаты которого будут опубликованы нами позднее).

Полученные группой ученых результаты сравнения респондентов, совершивших аутоагрессию менее чем 12 месяцев назад и тех, кто совершил ее более года назад, продемонстрировали, что среди первых враждебность, вина и печаль были значительно более выражены, тогда как представители «нормативной» группы (не совершавшей аутоагрессию никогда), еще менее интенсивно проявляли данные эмоции. Следовательно, они «носят пролонгированный характер и сочетаются с предыдущими видами поведения, которые так и остались незавершенными (...), в то время как параметр «опасение» [в нашей анкете — «страх»] носит более ситуативный характер и зависит от непосредственных обстоятельств» [1, с. 30].

## Стыд и его проживание

Категория «стыд» также была лидирующей в нашем анкетировании. Судя по тенденции, которую демонстрируют испытуемые (дополненной их личными комментариями), указанная эмоция здесь представлена в двух разновидностях: собственно стыд человека, которому трудно будет предстать перед учителем, стыдно перед публикой, близкими и так далее, а также стыд-ярость в интерпретации Льюиса, проявляющегося в стремлении к взаимности, дополненной реакцией Танатоса, направленной на самого себя [15].

Разница между чувством вины и стыдом, по мнению ряда исследователей, заключается в том, что стыд в большей степени связан с Я-концепцией, тогда как вина — с поведением. Наиболее остро стыд испытывается в моменты, когда действие или бездействие ставит под сомнение сформировавшийся образ Я в глазах респондента, причем существенных отличий в случае индивида или коллектива не наблюдается, с той лишь оговоркой, что действия интропункта имеют значение [3], тогда как аутопункта ей противопоставляется, либо не учитывается вовсе.

Илсе Санд, священник и психотерапевт, выслушав множество исповедей как в церкви, так в кабинете, пришла к выводу о том, насколько целительный эффект может оказать освобождение от стыда путем вербализации, а также искренне признает, что ноша всемогущества, взваленная нами на плечи, придавливает нас к земле до тех пор, пока мы не осмелимся признать свои уязвимость и несовершенство, не испытывая при этом испепеляющего чувства стыда [9]. Автор приводит шкалу интенсивности стыда, где со стороны максимума — ненависть к себе, затем самобичевание (ср. с гневом, направленным на себя), а минимально проявляемое — осознание собственной застенчивости [9, с. 8].

Следующий аспект книги Санд имеет для нашего исследования крайнее значение. Так, психотерапевт указывает, что «внутри чувства стыда прячется страх быть разоблаченным и изгнанным из общества» [9, с. 9], реализация стадного инстинкта человека, запрятанного глубоко лишь до стрессового момента. Вспомним, что наши респонденты почти поголовно отвергли страх, как эмоцию, испытываемую ими после неудачного выступления (2,86 % на всей выборке, 2,17 % среди девушек и 4,17 % среди молодых людей). При этом примечательно: девушки декларируют страх почти в два раза реже, что коррелирует с параметром «безразличие» (7,14 % по выборке, 6,52 % — девушки, 8,33 % — юноши). В таком случае становится закономерным вопрос: следует ли в данном случае предполагать некоторую степень выхолащивания эмоциональной сферы после неудачного выступления, или же имеют место иные тенденции, приводящие к подобному разбросу? Оптимальным вариантом решения данной проблемы нам видится анализ по результатам коуч-сессий, которые необходимо провести в дальнейшем.

Негативные эмоции, полагает Санд, гораздо чаще, чем положительные, вызывают стыд. Сюда можно причислить не только проявление эмоции на уровне движений, выражения лица, но и, что резко поднимает градус стыда, ее физиологические варианты манифестации (например, пятна пота в подмышках) [9].

Заявить о своих потребностях, отстоять свои границы, не испытывая чувства стыда, также могут далеко не все. Несмотря на то, что на данном этапе мы в большей степени ориентируемся на анкетирование и вопрос о выступлении, субъективно воспринимаемом как неудачное, стыд и неумение отказывать, как показали коуч-сессии с рядом музыкантов (гораздо чаще — девушками), — значительная проблема, с которой необходимо работать. Например, одна испытуемая (25 лет) заявила о неловком состоянии, когда ей необходимо заявлять о потребности в «настройке», одиночестве, отдыхе перед выступлением, поскольку коллеги-музыканты с другим психотипом и копинг-стратегиями, напротив, нуждаются в общении и подбадривании извне.

Испытывают ли музыканты стыд той же интенсивности при творческой неудаче, у которой нет свидетелей? Ответ очевиден. Нет. Без свидетелей это репетиция, которая может фрустрировать, но стыда не вызовет. Для стыда нужен наблюдатель, музыкант же, выходя на сцену, находится под электронным микроскопом — любой его промах, недочет замечен, особенно если в зале профессионалы. Среди артистов нередко распространена тенденция не приглашать ближайших родственников (особенно — маму и папу) на концерт, потому что волнение возрастает многократно. Эта особенность может быть связана со стремлением понравиться, что увеличивает напряжение исполнителя. Если вспомнить о том, что стыд так или иначе коррелирует со страхом отвержения, то потеря других вызывает у артиста сильнейший дискомфорт, тогда как боязнь утраты любви и признания ближайшими людьми практически смерти подобна.

Параметр «разочарование», на наш взгляд, тесно связан с аспектом творческой неудачи, соотносящейся, в свою очередь, с психо-эмоциональным, мировоззренческим проявлением творческого кризиса [12, с. 6]. Кроме того, сама форма слова предполагает оппозицию между некоторым «очарованием», эталонным выступлением, идеальным творческим результатом, к которому стремился артист, но, не достигнув поставленной планки, падает с небес на землю, разочаровывается. Тем не менее, тот факт, что очарование имело место перед выступлением (совершенно одним из череды выступлений, пережитых исполнителем с детства), свидетельствует о высокой способности к психо-эмоциональному восстановлению: подобно ящерице, потерявшей хвост, артист отрацивает его заново, чтобы через некоторое время вновь его лишиться.

Респонденты второй группы значительно чаще склонны испытывать стыд (46,9 %) и гнев, направленный на себя (46,9 %), тогда как испытуемые первой группы не были так категоричны: разрыв между ними составляет по 5,04 % и 11,19 % соответственно. Еще более существенная разница в процентном отношении заметна в критерии, согласно которому у респондентов есть уверенность в том, что в следующий раз будет лучше: 40,6 % против 22,86 %. В целом, по этому пункту полученные данные не вызывают недоумения: более зрелые респонденты из второй группы имеют больший жизненный опыт, который подсказывает им, что уже бывали взлеты и падения, но каждый раз удавалось подняться. Тогда как по предыдущим двум пунктам жизненный опыт, скорее, не играет на руку нашим испытуемым. Судя по нашим данным, чем старше становятся музыканты, тем большую фрустрацию они испытывают, не оказавшись на высоте, и, наряду с этим, срабатывает мощная аутоагрессия.

### **Иные эмоциональные состояния при неудачном выступлении**

Разочарование во второй группе также выражено сильнее: 40,6 % против 28,57 %. По сырым данным видно, что множество респондентов одновременно выбирало и стыд, и гнев, направленный на себя, однако подавляющее их большинство проявило дивергенцию в вопросе выбора между разочарованием и уверенностью в том, что в следующий раз будет лучше (так, только 4,7 % сочетает оба аспекта, 37,2 % выбрало оптимизм, 18,6 % разочаровывается после неудачного выступления).

В несколько раз (по сравнению с более юными испытуемыми) у респондентов второй группы выросло желание бросить музыку/театр (18,8 % против 5,71 %), что свидетельствует о несколько большем накопительном эффекте фрустрации, чем могло показаться на первый взгляд.

Заслуживают упоминания собственные варианты респондентов. Например, «недоумение и любопытство: как так могло получиться» (испытуемый мужского пола, 37 лет), или: «досада; раньше — гнев, направленный на себя» (также респондент — мужчина, 38 лет).



Варианты «страх» и «безразличие» были выбраны 12,5 % испытуемых, что довольно примечательно. Так, мы наблюдаем прямо противоположную тенденцию: с одной стороны, взросление может привести к более спокойному восприятию неудачи, с другой стороны, страх, среди более юных испытуемых державшийся на уровне ниже 3 % (2,86 %), проявляется более отчетливо. Чего именно боятся участники второй группы, они уточнить не желали.

Дополнительные комментарии респондентов второй группы также подкрепляют статистические данные: «неприятно, конечно, когда не получается» (т. е. эмоция, не будучи четко названной, маркируется в рамках бинарной оппозиции: приятно — неприятно; ж., 38 лет), «раздраженность, направленная на себя; ощущение, будто подвел педагога» (на наш взгляд, это — сочетание раздражения, гнева, направленного на себя, и стыда; ж., 35), «мотивация работать усерднее» (оптимизм, имеющий в своей основе русскую народную мудрость: «терпение и труд все перетрут»; ж., 28).

Для определения уровня интенсивности испытываемого эмоционального состояния наша анкета включала шкалирование, где 1 — «крайне слабое», а 10 — «крайне сильное (невыносимое)». Так, 83,7 % респондентов определяет интенсивность испытываемого эмоционального состояния как высокую и крайне высокую, причем «7» выбрало 16,3 % испытуемых, «8» — 39,5 %, «9» — 11,6 %, и «10» — вновь 16,3 %. Вероятно, по субъективным ощущениям респондентов, «7» — достаточно интенсивное переживание, а «9» — слишком близко к 10, поэтому на развилке принимается решение о выборе «8» или «10». Напомним, «10» — сильнейшее, невыносимое эмоциональное состояние, а в русской традиции привычка терпеть до последнего доминирует и проявляется в фольклоре и библейских высказываниях, пронизывающих этнокультурное восприятие действительности (напр., «Бог терпел и нам велел», «терпи, казак, атаманом будешь», «без терпенья нет спасенья»), тогда как «8» — высочайший уровень, но остается своеобразный запас прочности, поскольку респондентам, вероятно, есть с чем сравнивать испытываемые страдания.

«Провожу некоторое время наедине с собой», — ответило 42,9 % респондентов, что подтверждает исследования, упомянутые другими учеными. Чувство стыда приводит к стремлению редуцировать социальные контакты для «защиты собственного положительного образа, и экстернализация вины и ответственности» [3, с. 77].

### Выводы

Итак, по результатам исследования можно заключить: в тройку наиболее часто переживаемых музыкантами после неудачных выступлений эмоциональных состояний входят «стыд» и «гнев, направленный на себя», третье место занимает «разочарование» (40,6 % против 28,57 % в юношеской группе), однако в старшей группе не тот же процент (40,6 %) респондентов высказывает уверенность в том, что дальше будет лучше). Напомним, что стыд, гнев и страх — три эмоции, настолько тесно связанные друг с другом, что некоторые респонденты, особенно если они страдают алекситимией, не всегда могут их дифференцировать.

Результаты, полученные в ходе анкетирования, подтверждают данные, полученные в ходе работы со стандартизированными опросниками. Однако на каждом этапе девушки гораздо охотнее принимают участие в исследовании, чем молодые люди.

Если после удачного выступления 65,1 % респондентов испытывает желание открывать новые горизонты, называя среди эмоций умиротворение, внутреннюю наполненность, прилив энергии, интенсивность которых ранжируется подавляющим их большинством от 7 до 10, то среди эмоциональных состояний после выступления, субъективно воспринимаемого как неудачное, наиболее часты проявления аутоагрессии (гнев, направленный на себя), стыда

(значительно чаще среди девушек, что подтверждает их большую ориентированность на социальные контакты, ведь стыд, в отличие от вины, не возникает, если некий Другой не наблюдает за позором) и разочарование (37,5 % среди молодых людей против 24,39 % у девушек). Тем не менее, девушки успешнее справляются с фрустрацией, когда речь идет об эмоциональных состояниях: 26,09 % против 16,67 % заявляет об уверенности, что в следующий раз получится лучше. Данные показатели претерпевают изменения в старшей группе: мужчины, накопив жизненный опыт, с большим спокойствием и оптимизмом смотрят в будущее.

Несмотря на проведенную работу, текущее исследование позволило нам лишь приоткрыть завесу тайны в деле изучения эмоциональных состояний творческих личностей, что подводит к необходимости дальнейшей разработки заявленной проблемы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, А.А. Ениколопов С.Н., Ефремов А.Г., Кузнецова С.О. Аутоагрессивное несуицидальное поведение как способ совладания с негативными эмоциями. Клиническая и специальная психология 2018. Том 7. № 2. с. 21–40.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональные особенности творческой личности / И.Н. Андреева // Психологія. — 2003. — № 1. — С. 51–60. URL: [<https://andreeva.by/emocionalnye-osobennosti-tvorcheskoj-lichnosti.html>] (дата обращения: 10.10.2020).
3. Ефремова, М.Е., Григорян Л.К. Коллективные эмоции вины и стыда: обзор современных исследований // Современная зарубежная психология. Т. 3, № 4 / 2014. с. 71–88.
4. Ибука, М. После трех уже поздно / Масару Ибука: [пер. с англ. — Н. Перовой]. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 224 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с: ил.
6. Козлов В.В., Фролова О.П. Психологические основы творческих состояний // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Т. 2, № 2. С. 41–53 URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osnovy-tvorcheskih-sostoyaniy>] (дата обращения: 05.11.2022).
7. Любарт, Т., Муширу, К., Торджман, С., Зенасни, Ф. «Психология креативности»: Когито-Центр; Москва; 2009 URL: [[https://psyera.ru/emocii-i-kreativnost\\_8684.htm](https://psyera.ru/emocii-i-kreativnost_8684.htm)] (дата обращения: 14.10.2020).
8. Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Габдреева, Г.Ш., Гарифуллина, М.М., Менделевич, В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с. (Университетское психологическое образование).
9. Санд, И. Чувство стыда. Как перестать бояться быть неправильно воспринятым / И. Санд — «Альпина Диджитал», 2021 — (Книги Илсе Санд). URL: [<https://www.litres.ru/ilse-sand/chuvstvo-styda-kak-perestat-boyatsya-byt-nepravilno-voSprinyatym/>] (дата обращения: 10.10.2020).

10. Сергеева, М.А., Смахтина, Т.А., Шагина, И.Р., Кубекова, А.С. Психологические особенности аутоагрессивного поведения у студентов медицинского ВУЗа. Society of Russia: educational space, psychological structures and social values. 2017, Volume 8, Number 5; с. 79–93.
11. Сталберг, Б. На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания / Брэд Сталберг и Стив Магнесс; пер. с англ. Е. Пономаревой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с.
12. Феномен творческой неудачи / под общ. ред. [и с предисл.] А.В. Подчиненова и Т.А. Снигиревой — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. — 424 с.
13. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи; Пер. с англ. — 8-е изд. — М.: Альпина нон-фикшн, 2020. — 461 с.
14. Kenny, D.T. The Psychology of Music Performance Anxiety. Oxford: Oxford University Press, 2011. 365 p.
15. Lewis, H.B. Shame and the narcissistic personality. In: The Many Faces of Shame. ed. D.L. Nathanson. New York: Guilford Press, 1987. pp. 193–132.

**Khamenok Vera Ivanovna**  
E-mail: verakhamenok@gmail.com

## **Emotional state of representatives of creative professions (musicians) in the process of preparation for performance and during it: research of some theoretical and practical aspects of the problem**

**Abstract.** The purpose of the article is to define the main emotional states common to artists during and in process of preparation for the performance. The scientific novelty of the article stems from an insufficient elaboration of the given problem. Particular attention is paid to an exploration of the emotional states in mixed groups (18–25 and 26–40 years) and in different situations. The obtained results indicate a presence of rather intense emotions, in particular, shame, autoaggression (in case of unsuccessful performance) and the state of “Flow”; (in case of successful one).

**Keywords:** emotional state; artists; musicians; successful performance; unsuccessful performance; "Flow"; shame; anger; autoaggression