

УДК 378.147.091:78.071:159.93/.954

DOI <https://doi.org/10.32782/facs-2025-4-8>**Наталія ЖУРАВЛЬОВА**

старший викладач кафедри музикознавства, інструментальної підготовки та методики музичної освіти, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, вул. Проскурівського підпілля, 139, м. Хмельницький, Україна, 29013

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5523-6577>

**Бібліографічний опис статті:** Журавльова, Н. (2025). Психологічні аспекти формування здатності до саморегуляції, самоорганізації та самоуправління у майбутнього музиканта-виконавця. *Fine Art and Culture Studies*, 4, 60–65, doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2025-4-8>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ, САМООРГАНІЗАЦІЇ ТА САМОУПРАВЛІННЯ У МАЙБУТНЬОГО МУЗИКАНТА-ВИКОНАВЦЯ

У статті здійснено психолого-педагогічний аналіз формування здатності до саморегуляції, самоорганізації та самоуправління як ключових складових професійного становлення майбутніх музикантів-виконавців. Визначено психологічні механізми розвитку означених якостей, розглянуто чинники й умови, що сприяють формуванню суб'єктної позиції у студентів мистецьких ЗВО.

**Метою** дослідження стала спроба дослідити та з'ясувати психологічні засади розвитку здатності до внутрішньої регуляції та самоуправління у майбутніх музикантів у процесі професійної підготовки.

**Методологія** дослідження ґрунтується на системний, особистісно-діяльнісний, компетентнісний та культурологічний підходи та теоретичні положення сучасних науковців, які трактують музично-виконавську діяльність як складний психофізіологічний процес.

**Наукова новизна** полягає в уточненні структури здатності до саморегуляції у професійній діяльності музиканта-виконавця. Завдяки аналізу концепцій складного й суперечливого процесу саморегуляції у психолого-педагогічному аспекті розмежовано окремі компоненти цього феномену та розглянуто його у контексті музично-виконавської діяльності, оскільки саморегуляція є інтегративним, динамічним процесом, спрямованим на оптимізацію діяльності.

**Висновки:** Саморегуляція як психолого-педагогічний феномен становить одну з ключових інтегративних властивостей особистості, від рівня сформованості яких безпосередньо залежить результативність професійної діяльності. Здатність до саморегуляції постає як провідна психологічна умова ефективної професійної самореалізації музиканта-виконавця. Саме вона інтегрує в собі розвиток рефлексивного мислення, формування мотиваційної самостійності, досягнення емоційної стабільності та вироблення вольового самоконтролю. Завдяки такому комплексному поєднанню саморегуляція забезпечує внутрішню узгодженість психічних процесів, оптимізує творчу діяльність і сприяє подоланню труднощів, пов'язаних з інтенсивним навчально-виконавським процесом та сценічною практикою. У цьому контексті вона є фундаментальною передумовою досягнення високого рівня професійної майстерності й творчої самореалізації.

**Ключові слова:** музикант-виконавець, саморегуляція, самоорганізація, самоуправління, професійна підготовка, психологічна готовність.

**Natalia ZHURAVLOVA**

Senior Lecturer at the Department of Musicology, Instrumental Training and Methods of Music Education Instrumental-Performing Disciplines, Khmelnytsky Humanitarian-Pedagogical Academy, 139 Proskurivskyi underground St, Khmelnytsky, Ukraine, 29013

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5523-6577>

**To cite this article:** Zhuravlova, N. (2025). Psychological aspects of developing the ability for self-regulate, self-organize and self-manage in the future performing musician [Psykhologichni aspekty formuvannya zdatnosti do samorehuliatyiyi, samoorganizatsiyi ta samoupravlinnia u maybutn'oho muzykanta-vykonavtsia]. *Fine Art and Culture Studies*, 4, 60–65, doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2025-4-8>

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING THE ABILITY TO SELF-REGULATE, SELF-ORGANIZE AND SELF-MANAGE IN THE FUTURE PERFORMING MUSICIAN

*The article presents a psychological and pedagogical analysis of the formation of self-regulation, self-organization, and self-management as key components of the professional development of future musician-performers. The psychological mechanisms of developing these qualities are identified, and the factors and conditions contributing to the formation of a subjective position among students of art institutions of higher education are examined.*

**The purpose** of the study was to investigate and clarify the psychological foundations of developing the ability for internal regulation and self-management among future musicians in the process of professional training.

**The research methodology** is based on systemic, personality-activity, competence-based, and cultural approaches, as well as the theoretical provisions of contemporary scholars who interpret musical performance as a complex psychophysiological process.

**The scientific novelty** lies in clarifying the structure of self-regulation ability in the professional activity of a musician-performer. Through the analysis of concepts of the complex and contradictory process of self-regulation in the psychological and pedagogical dimension, individual components of this phenomenon are distinguished and considered in the context of musical performance, since self-regulation is an integrative, dynamic process aimed at optimizing activity.

**Conclusions.** Self-regulation, as a psychological and pedagogical phenomenon, constitutes one of the key integrative qualities of the individual, upon the level of which the effectiveness of professional activity directly depends. The ability to self-regulate emerges as a leading psychological condition for the effective professional self-realization of a musician-performer. It integrates the development of reflective thinking, the formation of motivational independence, the achievement of emotional stability, and the cultivation of volitional self-control. Through this complex combination, self-regulation ensures internal coherence of mental processes, optimizes creative activity, and facilitates overcoming difficulties associated with intensive educational and performance processes and stage practice. In this context, it serves as a fundamental prerequisite for attaining a high level of professional mastery and creative self-realization.

**Key words:** musician-performer, self-regulation, self-organization, self-management, professional training, psychological readiness.

**Актуальність проблеми.** Сучасний етап розвитку музичного мистецтва характеризується високими вимогами до виконавської автономії, професійної мобільності й здатності до творчої самореалізації. У цих умовах набуває особливого значення розвиток внутрішніх психологічних механізмів, зокрема таких як саморегуляція, самоуправління та самоорганізація. Для музиканта-виконавця ці якості є критично важливими в контексті сценічної діяльності, репетиційного процесу, інтерпретації музичного твору та взаємодії з іншими виконавцями. Особистісна саморегуляція музиканта-виконавця визначається дослідниками усвідомленою довільною активністю суб'єкта, спрямованою на адаптацію до музично-виконавської діяльності, яка має свої специфічні умови, зокрема необхідність виступів перед публікою та публічного оцінювання, що для більшості музикантів є джерелом емоційного та фізичного напруження. Саме володіння навичками саморегуляції поведінки й емоційних станів сприяє особистісному та професійному зростанню музиканта, тому вивчення психологічних аспектів формування вказаних якостей у майбутніх музикантів-виконавців вважаємо актуальним та необхідним.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Професійна підготовка музикантів-виконавців була і залишається в полі зору досліджень багатьох музикознавців (Ю. Щербаков, Л. Кияновська, В. Москаленко, О. Пінчук, Н. Сутулова, та інші). Спеціальній музично-виконавській підготовці присвятили свої дослідження (М. Давидов, Г. Саїк, О. Щербініна, Л. Гусейнова, Л. Дерев'янка, Д. Юник, Т. Юник).

Проблема сутності саморегуляції та механізмів її розвитку як психологічного феномена була у центрі наукових інтересів низки зарубіжних учених-психологів, зокрема А. Бандура, К. Ізард, Дж. Роттер, І. Шульц. Виховання навичок сценічної поведінки у своїх працях висвітлював відомий науковець Л. Виготський. С. Максименко розглядає самосвідомість як індивідуальну траєкторію розвитку особистості в онтогенезі, як провідну характеристику суб'єкта дії або поведінки. Умови формування різних форм самосвідомості та здатність особистості до саморегулювання у музично-виконавській діяльності висвітлено у психолого-педагогічних дослідженнях сучасних науковців (Л. Котова, М. Біленька, Ю. Лисюк, Г. Саїк, О. Хлебнікова, Д. Юник, О. Щербакова, О. Олексюк).

Попри наявність достатньо ґрунтовних наукових розробок психолого-педагогічних проблем, пов'язаних з розвитком «самотворення» майбутніх музикантів-виконавців, дослідження психологічної структури здатності до саморегуляції у майбутнього музиканта все ще є фрагментарним та недостатньо обґрунтованим.

У складних умовах сьогодення феномен саморегуляції музиканта-виконавця розглядається як важливий чинник його суб'єктного розвитку та успішності професійної діяльності.

**Метою дослідження** стала потреба з'ясувати психологічні засади розвитку здатності до внутрішньої регуляції та самоуправління у майбутніх музикантів-виконавців у процесі професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Для успішної інструментально-виконавської діяльності музиканта необхідним є не лише постійний розвиток та вдосконалення цілого комплексу спеціальних здібностей, а й формування здатності до саморегуляції як професійно важливої психічної властивості. У наукових працях відомих українських психологів-дослідників саморегуляція розглядається як визначальна характеристика суб'єкта та елемент її самосвідомості (М. Боришевський, Г. Костюк, В. Котирло, С. Максименко, В. Татенко та ін.).

У довідковій літературі поняття саморегуляції (лат. *Regulare* – упорядковувати, налагоджувати) трактується як здатність індивіда проявляти психічну активність, спрямовану на свідоме керування власною поведінкою, психічними процесами й станами з метою узгодження дій із суб'єктивно значущими цілями, принципами та моральними нормами (Кремінь, 2008, с. 29).

М. Боришевський визначає саморегуляцію поведінки як усвідомлене, цілеспрямоване планування, організацію та трансформацію суб'єктом власних дій і вчинків відповідно до особистісно важливих цілей і актуальних потреб. Учений наголошує, що здатність до саморегуляції є однією з ключових характеристик особистості, оскільки вона відображає стан функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів між утвореннями та змінними різних систем і підсистем особистісної структури, а також рівень їхнього розвитку (Боришевський, 2010, с. 6).

С. Гончаренко розглядає саморегуляцію як здатність людини керувати власною поведінкою, спираючись на усвідомлення та контроль психологічних процесів і форм активності (Гончаренко, 2011, с. 413).

У музичній педагогіці проблема розвитку здатності виконавця до керування внутрішнім світом посідає важливе місце, оскільки вона безпосередньо пов'язана з осмисленням кожної художньо спрямованої навчально-професійної дії (О. Бурська, О. Хлебнікова, Д. Юник). Так, О. Андрейко розкриває поняття виконавського апарату у контексті реальної діяльності музиканта, спрямованої на досягнення художніх ідей та образів музичного твору. Це розуміння поєднує операціональні знання та вміння у технічний комплекс, а емоційні й інтелектуальні властивості – у художній, що вимагає системного підходу до професійно-особистісних якостей виконавця як основи формування його виконавської майстерності (Андрейко, 2013). Науковці роблять висновок, що саморегуляція – усвідомлена активність, що проявляється у здатності музиканта контролювати власні емоції та поведінку; це гнучкий, індивідуалізований і цілісний процес, який усуває внутрішні труднощі, дисгармонію психічних складових, мобілізує ресурси особистості, забезпечує єдність зовнішнього та внутрішнього у діяльності виконавця.

На думку Л. Котової, емоційна стійкість у майбутніх виконавців формується завдяки інтеграції мотиваційних, вольових, інтелектуальних та емоційних якостей із урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей (Котова, 2001).

О. Хлебнікова акцентує увагу на психологічній готовності до виконання музичного твору як важливому компоненті професійного досвіду музиканта. Цей показник, на її переконання, відображає наявність у виконавця знань, умінь і навичок саморегуляції психічного стану та психофункціонального фону під час виконання (Хлебнікова, 2001).

Багатогранність феномена саморегуляції зумовлює розмаїття підходів до його структурування й моделювання. С. Максименко, розглядаючи саморегуляцію в онтогенезі, визначив основні етапи її становлення та обґрунтував доцільність виокремлення трьох взаємопов'язаних рівнів: базальної емоційної,

вольової та смислової (ціннісної) саморегуляції (Максименко, 2002).

Особливе значення для інструментально-виконавської діяльності має емоційна саморегуляція, яку музикознавці розглядають як один із ключових рівнів загальної системи психічної регуляції. Вона проявляється у здатності до свідомої, цілеспрямованої зміни або подолання певного емоційного стану, де емоції виступають важливим регулятором у структурі психічних процесів.

Практична підготовка музиканта в умовах індивідуального навчання, конкурсної та концертної діяльності створює як стресові, так і стимулювальні ситуації. Саме ці умови сприяють формуванню механізмів внутрішньої регуляції та адаптації. Роль викладача полягає у психолого-педагогічному супроводі, що підтримує становлення автономії студента. Важливим є також розвиток емоційного інтелекту, вміння керувати власними емоціями, адекватно реагувати на зовнішні впливи, що посилює професійну стійкість та стресостійкість виконавця. Один із засобів здійснення музикантом саморегуляції полягає у концентрації уваги на музичному творі, його виконавському образі, самоконтролі за своїми діями, емоціями та станом. Вольова дія, пов'язана з цілеспрямованою концентрацією уваги на процесі творчої діяльності, дозволяє знизити тривожність та спрямувати увагу на майбутній виступ, на процес музично-виконавської діяльності, а не на значущість її результату. Музикант-виконавець також здійснює самовплив, мотивуючи себе завдяки заданій меті, образам, відчуттям, установкам, внутрішньому діалогу, монологу, самозаспокоєнню, самонаказу. Характерною рисою особистісної саморегуляції в музично-виконавській діяльності виступає наявність в її структурі регулятивної властивості, такої як довільне перемикання уваги музиканта на емоції, поетичний, духовно-сутнісний сенс музичного твору.

Психологічна структура здатності до саморегуляції охоплює когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти та здійснюється на духовно-творчому та психофізичному рівнях. В. Корзун виокремлює у виконавській діяльності публічно-регулятивний компонент, що відображає здатність музиканта контролювати психічний стан в умовах під час виступу

та зберігати творче самопочуття. Дослідження підкреслює, що виконавська майстерність полягає у вмінні наповнювати музичний твір духовністю та індивідуальним змістом. Відсутність емоційної зумовленості у виконанні призводить до втрати цінності авторського задуму, спрощення художніх образів, і, зрештою, – до послаблення виразності та самобутності інтерпретації (Корзун, 2013, с. 81).

Формування саморегуляції у майбутніх музикантів-виконавців можна розглядати як цілісну психологічну модель, що включає взаємодію когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент охоплює усвідомлення мети діяльності, здатність до планування, аналітичного мислення, прогнозування результатів, а також рефлексивний аналіз власних дій. Мотиваційний компонент передбачає наявність внутрішньої мотивації до професійного вдосконалення, прагнення до творчої самореалізації, а також готовність до подолання труднощів у виконавській діяльності. Емоційно-вольовий компонент пов'язаний зі здатністю керувати власними емоціями, долати сценічне хвилювання, підтримувати стабільний емоційний стан у стресових умовах. Поведінковий компонент виявляється у здатності студента до організації навчального процесу, ефективного тайм-менеджменту, систематичної практики, взаємодії в колективі. Психологічна модель також враховує зовнішні умови: характер педагогічної взаємодії, доступ до психолого-педагогічного супроводу, індивідуальні особливості студента. Запропонована модель може стати системним підґрунтям для розробки програм розвитку саморегуляції, адаптованих до специфіки музично-виконавської діяльності. Таким чином, запропонована модель виступає системним підґрунтям для розробки програм розвитку саморегуляції, адаптованих до специфіки музично-виконавської діяльності.

**Висновки і перспектива подальших досліджень.** Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що феномен саморегуляції у психолого-педагогічному вимірі належить до кола інтегративних характеристик особистості, що зумовлюють ефективність її професійної самореалізації. Саме здатність до саморегуляції інтегрує в собі розвиток рефлексивного мислення, формування мотиваційної самостійності,

досягнення емоційної стабільності та вироблення вольового самоконтролю. Завдяки такому комплексному поєднанню саморегуляція забезпечує внутрішню узгодженість психічних процесів, оптимізує творчу діяльність і сприяє подоланню труднощів, пов'язаних з інтенсивним навчально-виконавським процесом та сценічною практикою. Саморегуляцію доцільно розглядати як інтегративний феномен, що постає у формі цілісної динамічної системи та забезпечує життєдіяльність особистості на різних рівнях. Вона охоплює емоційні,

сміслові, когнітивні, рефлексивні, мотиваційні та поведінкові механізми. Визначальними чинниками цього процесу виступають: сформована мотиваційна сфера, рефлексивні вміння, емоційна стабільність та психологічна підтримка з боку педагогів. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення ефективності психолого-педагогічних технологій формування цих якостей, а також розробці спеціалізованих тренінгових програм та інструментів психодіагностики саморегулятивної готовності студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрейко О. І. Виконавська культура скрипаля : теорія та методика формування: монографія. Львів : Галицька видавнича спілка, 2013. 298 с.
2. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. друге, доповнене. Рівне: Волинські береги, 2011. 552 с.
4. Енциклопедія освіти / Гол. ред. В. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
5. Зінченко О. Значення емоційної саморегуляції в діяльності музиканта. *Естетика і етика педагогічної дії. Зб.наук.праць*, Полтава : 2011. Вип. 2. С. 184-192.
6. Корзун В. В. Музично-виконавська майстерність як художньо-педагогічна проблема. *Наукові записки НПУ ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. статей*. Київ: 2013. Вип. 111. С. 79-85.
7. Котова Л. М. Емоційна стійкість як засіб формування інструментально виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13. 00. 02. НПУ ім. М. Драгоманова. Київ, 2001. 15 с.
8. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2-х т. Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ: Форум, 2002. 335 с.
9. Моренко О. М. Акмеологічний підхід як основа особистісно-професійного самовдосконалення майбутнього фахівця. *Педагогічні науки : зб. наук. праць*. Вип. LXXX. Т. 1. Херсон, 2017. С. 170–174.
10. Хлебнікова О.В. Формування досвіду музично-виконавської діяльності у студентів вузів культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2001. 22 с.

#### REFERENCES:

1. Andreyko, O. I. (2013). *Vykonavska kultura skrypalia : teoriia ta metodyka formuvannia* [The performing culture of the violinist: theory and methodology of formation]. Lviv: Halytska vydanycha spilka [in Ukrainian].
2. Boryshevsky M. (2010). *Doroha do sebe: vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti* [Road to himself: from the basics of subjectivity to the peaks of spirituality]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
3. Goncharenko S.U. (2011). *Ukrainskyi pedahohichnyi entsyklopedychnyi slovnyk. Vyd. druhe, dopovnene* [Pedagogical Encyclopedic Dictionary. View. Second, supplemented]. Rivne: Volynski obereh [in Ukrainian].
4. Kremin V. (Ed.). (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter [in Ukrainian].
5. Zinchenko O. (2011). *Znachennya emotsiynoyi samorehulyatsiyi v diyal'nosti muzykanta* [The importance of emotional self-regulation in the activities of a musician]. *Estetyka i etyka pedahohichnoi dii – Aesthetics and ethics of pedagogical action. Coll. Science. (Issue 2)*, (pp.184-192). Poltava [in Ukrainian].
6. Korzun V.V. (2013). *Muzychno-vykonavska maisternist yak khudozhno-pedahohichna problema* [Music-performing skill as an artistic and pedagogical problem]. *Naukovi zapysky NPU im. M.P. Drahomanova: zb. nauk. Statei – Scientific notes of NPU them. M.P. Drahomanov: Coll. Sciences. articles. (Iss. 111)*, (pp. 79-85). Kyiv [in Ukrainian].
7. Kotova L.M. (2001) *Emotsiina stiikist yak zasib formuvannia instrumentalno vykonavskoi nadiinosti u studentiv muzychno-pedahohichnykh fakultetiv* [Emotional stability as a means of forming instrumental performing reliability in students of musical and pedagogical faculties] *Author's abstract of dissertation ... candidate of pedagogical sciences*. Kyiv [in Ukrainian].

8. Maksimenko S.D. (2002). *Rozvytok psykhyky v ontogenezi: u 2-kh t.: Teoretyko-metodolohichni problemy henetychnoi psykholohii* [The development of the psyche in ontogeny Vol. 1: Theoretical and methodological problems of genetic psychology]. (Vol. 1). Kyiv: Forum [in Ukrainian].
9. Morenko O.M. (2017). Akmeolohichniy pidkhid yak osnova osobystisno-profesiinoho samovdoskonalennia maibutnoho fakhivtsia [Akmeological approach as the basis of personality and professional self-improvement of the future specialist]. *Pedagogical Sciences: Coll. Sciences. works. (Iss. LXXX). (Vol. 1)*. (pp.170-174). Kherson [in Ukrainian].
10. Khlebnikova O.V. (2001). Formuvannia dosvidu muzychno-vykonavskoi diialnosti u studentiv vuziv kultury [Formation of experience of musical-performing activity in students of universities of culture] *Author's abstract of dissertation ... candidate of pedagogical sciences*. Kyiv [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 18.09.2025

Дата публікації: 07.11.2025