Individual style of activity of the musician
Ryazantsev A.[1], Ostapenko K.[2] (Russian Federation)
Индивидуальный стиль деятельности музыканта
Рязанцев А. А.[1], Остапенко К. А.[2] (Российская Федерация)

[1]Рязанцев Алексей Алексеевич / Ryazantsev Aleksey - кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания,
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет;
[2]Остапенко Ксения Александровна / Ostapenko Kseniya – студент, специальность: информационная безопасность автоматизированных систем,
Астраханский колледж вычислительной техники, г. Астрахань

Аннотация: *для выработки индивидуального стиля деятельности, который является актуальным в жизни любого творческого человека, тем более музыканта, необходимо уметь противостоять различным проявлениям стресса и «сценического волнения», изучить методы психологической самозащиты, больше читать классическую и интеллектуальную литературу и быть в весёлом расположении духа.*
Abstract: *to develop an individual style of activity, which is relevant in the life of any creative person, especially as a musician, you must be able to withstand the various manifestations of stress and "stage of excitement," to examine its methods of psychological self-defense, to read more classical and intellectual literature and be in a cheerful mood.*

Ключевые слова: *индивидуальный стиль деятельности, стресс, сценическое волнение, ритуалы, «хобби», чтение классической литературы, смех и юмор, психологическая самозащита.*
Keywords: *individual style of activity, stress, scenic excitement, rituals, "Hobby", reading classical literature, Laughter and humor, psychological self-defense.*

Научное обоснование соответствия человека к выполняемой им профессиональной деятельности является частью науки - профессиологии, которая объединяет профессиографию, профессиональную подготовку, профессиональную гигиену и организацию труда [5]. Под профессиографией понимается совокупность всех знаний, навыков и умений, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристикам любой профессии, без которых невозможно выполнение профессиональных обязанностей. Также в психологии труда существует термин «профессиограмма» (буквально - «описание профессии»), составной частью которой является психограмма - набор психологических качеств, необходимых в той или иной профессии [3]. Очень часто в профессиональной деятельности недостаточно фундаментальных знаний, навыков и умений. Иногда многое зависит от личностных особенностей человека: креативности, коммуникабельности, умения уйти от конфликтных ситуаций, уверенно чувствовать себя перед публикой или большой аудиторией; умения «подать себя».

Наиболее актуальна эта проблема для музыкантов (особенно исполнителей), так как эта профессия требует от человека не только хорошей физической формы, профессионально разных физических, психофизиологических, интеллектуальных навыков и функций. Специфика взаимоотношений в творческих коллективах требует от музыканта также и моральной выносливости, способности «бороться» за лидерство, за приоритетность собственных творческих ролей и позиций, а это порой проходит долго и болезненно [3].

По убеждению О. В. Лучининой сущность психограммы музыканта заключается в следующем:

1. Способности к саморегуляции и поддержанию работоспособности на оптимальном уровне;
2. Уверенности в себе, в своих силах и профессиональных возможностей, уверенности на сцене (как здесь не вспомнить «основной закон нейрофизиологии»: «Человеческий мозг начинает работу с момента рождения человека, и не прекращает это делать до тех пор, пока вы не выходите на публику с речью…» [8]);
3. Навыки самовыражения, способность к формированию индивидуального стиля деятельности.

Если по первым двум позициям психограммы мы обладаем определённым объёмом информации, то на психологическом термине «индивидуальный стиль деятельности» необходимо остановиться подробнее и резюмировать, что это – проявление уникального для данного человека комплекса и способностей и других личностных качеств [3]. И профессиональная деятельность музыканта – обширное поле для совершенствования индивидуального стиля деятельности.

По нашему убеждению, вновь возвращаясь к психограмме музыканта, необходимо уметь противостоять различным проявлениям стресса и «сценического волнения», знать методы психологической самозащиты, обладать значительным интеллектуальным запасом и чувством юмора.

Несмотря на то, что в профессиональной деятельности музыканта нет объективных экстремальных и сверхэкстремальных (опасных для жизни) ситуаций, «сценическое волнение» по всем показателям (пульс, давление, кардиограмма, тремор рук и т. д) приближается к ним, является стрессом. Также в любой конфликтной ситуации возникает эмоциональный стресс, который наблюдается в творческих коллективах. Гиппократ утверждал: «Уныние, тоска, страх, гнев разрушат тело». Необходимо знать, что стресс и отрицательные эмоции перед публичным выступлением, не только нарушают душевное равновесие, но и приводят к различным заболеваниям и обострением болезней: гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергическим реакциям, гипертонической болезни, сексуальным расстройствам. Подобное состояние не только способствует образованию раковых клеток, но и ускоряет этот процесс. А музыкантам, с их постоянно изменяющейся «эмоциональной стрессовой нагрузкой» и работой без соблюдения режима дня, относят к профессиям, наиболее подтверждённым онкологии [6].

Кроме фундаментального определения, данного Гансом Селье [7], «стресс - это неспецифическая реакция организма на любое предъявленное ему требование», О. Полякова приводит ещё пять понятий этого явления, которые не противоречат общей концепции, но характеризуют её с разных сторон [6]. Нам более импонирует формулировка музыканта – искусствоведа О. Лучининой, тем более, что мы рассматриваем в своей работе профессиональную деятельность значительной части творческой интеллигентности. «Стресс – состояние психического напряжения в трудных условиях: относительно дискомфортных, экстремальных и сверхэкстремальных» [3].

Для музыканта источниками стресса могут являться:

1. Значимость ошибки;
2. Дефицит времени (исключая возможность остановиться и подумать в процессе исполняемого произведения);
3. Помехи (различные шумы, посторонние звуки, гул машин и т. п.);
4. Трудность задания (сложная программа);
5. Страх оценки значимых людей и публики.

Существует пять основных типов реакции на стрессовую ситуацию, которую мы можем обнаружить в деятельности музыканта [3]:

1. Напряженный тип. «В стрессовой ситуации человек сковывается, кусает губы, сжимает руки. Может проявляться импульсивность и напряжённость действий. Внимание сужено и приковано к одной точке». Этот тип музыканта поддаётся исправлению в ходе практики. В процессе работы совершенствуются навыки, многие действия начинаются совершаться автоматически, появляется уверенность, и данный тип реагирования заменяется более продуктивным.

2. Трусливый тип. В стрессовой ситуации впадает в панику, испытывает сильное чувство страха. Проявляет комплекс реакции по принципу «убеждать-замереть-узнать»: в крайних случаях пытается спрятаться, полностью «уйти в себя», закрывает в глаза, затаивает дыхание. «Трусливый» тип реагирования связан с любыми проявлениями страха на сцене. Исполнитель начинает суетиться, ошибаться, хаотично двигаться, механически повторять одно и то же место в произведении. Наблюдались случаи, когда молодой исполнитель даже покидал сцену, убегал за кулисы или прекращал играть, оставаясь на месте и дрожа от страха. Это наиболее сложный тип реакции на стрессовую ситуацию: или это повышенный уровень тревожности, или музыкант не уверен в своих музыкальных качествах.

3. Тормозной тип. Проявляет заторможенность действия. Движения замедляются, реакции притупляются. Человек как бы находится в ситуации «замедленной съёмки». Музыкант «тормозного» типа зачастую требует «встряски». Для продуктивной деятельности такому человеку необходим хороший «запас прочности» знаний и навыков. В этом случае он ощущает надёжность в своей деятельности и становится достаточно уверенным.

4. Агрессивный тип. Когда человек теряет контроль над собой, агрессивно ведёт себя по отношению ко всем, нередко за исключением истинного виновника собственного стресса. Ярким примером может служить проявление стресса у маленьких музыкантов, когда они начинают «наказывать» непослушный инструмент, ударяя его по клавишам или деке. Для взрослого профессионального музыканта агрессивная реакция в условиях профессиональной деятельности недопустима и свидетельствует об отсутствии общей и эмоциональной культуры.

5. Прогрессивный тип. В стрессовой ситуации проявляется «боевая готовность», которая является активизирующей для эмоциональной силы и творческого подъёма. «Прогрессивный» тип реакции на стресс является идеальным для сценической, педагогической и обыденной деятельности музыканта.

Для музыканта с любым типом реакции на стрессовую ситуацию деятельность должна предполагать положительную профессиональную мотивацию, определённый резерв роста в своей профессии, основанной на любви к своему делу. Это позволяет ему совершенствовать индивидуальный стиль деятельности и найти ту нишу, в которой он будет успешен.

В стрессовой ситуации, особенно принявшей хронический характер, терапия становится необходимой: фармакологическая (медикаментозная) и нефармакологическая (в том числе и нетрадиционная).

Фармакологические средства – индивидуальный выбор каждого, после консультации с врачом. Но следует отметить, что многие европейцы носят с собой флакончик со знаменитым спасателем – Рескью Ремеди, который помогает людям корректировать любые нежелательные чувства (страх, тревогу, обиду, ревность, неуверенность) и управлять своими эмоциями. Капли Эдварда Баха, в основе которых – жизненная энергия растений и метод природного резонанса, усиливают защитные и адаптационные функции организма и помогают ему обрести способность быстро адаптироваться в стрессовых ситуациях и избежать развития дистресса. Каждый из 38 флакончиков с каплями содержит в составе одно растение и помогает при определённом состоянии [1].

Для удержания под контролем стрессовых ситуаций и состояния существует множество способов, претендующих на успех. Но необходимо помнить, что даже у каждого из нас в зависимости от функционального состояния организма уровень стрессоустойчивости будет различен. Также этот уровень меняется в течение дня: утром мы менее восприимчивы к стрессам, чем в конце рабочего дня. Существует зависимость стрессоустойчивости от времени года, ожидания приближения отпуска и конца года, наследственных характеристик человека, его темперамента и личного жизненного опыта и субъективного отношения к происходящему.

Самым простым, древним и хорошо работающим способом профилактики стресса является использование ритуалов, с которыми часто можно встретиться даже в спортивной практике. Некоторые ритуальные движения возникают спонтанно и рефлекторно: начинаем теребить мочку уха (аурикулотерапия); хрустеть пальцами или растирать шею (рефлексотерапия); рисовать на листе бумаги различные фигуры (сублимация) и т. д. Ритуалы (даже традиционная чашечка кофе) помогают снять тревожное состояние и доставляют положительные эмоции.

Антистрессовым эффектом обладают наши увлечения, так называемое «хобби», от которых мы получаем массу положительных эмоций, способствующих «отвлечению-переключению» от травмирующих ситуаций и психоэмоционального напряжения. В качестве хобби может выступать рыбалка, спорт, фотоохота, любое коллекционирование, вязание и, особенно, чтение.

Установлено, что всего лишь 6 минут ежедневного чтения уменьшают уровень стресса на 70%. Для организма это более значимо, чем прослушивание музыки или прогулка, притом большую пользу приносят не пользование электронным гаджетом, а бумажные книги [2].

На чтение, запоминание и усвоение классических художественных произведений и публицистики любители бумажной книги затрачивают время на 62% меньше, чем пользователи IPad и на 10,7% электронной книги. Также выяснилось, что на чтение трудного текста студентам, читающим бумажный вариант текста, для того, чтобы разобраться в сути вопроса пришлось перечитывать её меньшее количество раз, чем сторонникам килобайтов и пикселей. Да и в долгосрочной памяти тезисы, аргументы и факты публикации остаются значительно дольше. При изучении физиологических реакций человека при чтении установлено, что бумажная книга стимулирует организм почти в два раза сильнее (13,6% и 17,23%) и содержание прочитанного значительно ярче и более сопереживаемо [2].

Чтение также является и мощной оздоровительной процедурой, своего рода молодильным действием. При чтении интеллектуальной литературы (журналы, книги, газеты), заставляющие человека думать, образующие новые связи между зонами мозга, отвечающие за кратковременную и долгосрочную память и включается система, дающая нам эмоции и удовольствие. Таким образом, чтение увеличивает общую психическую активность, а это позитивно влияет на омоложение организма.

Для профилактики стрессовых ситуаций применение цветотерапии, ароматерапии и особенно фитотерапии рекомендуется использовать только индивидуально, осторожно и с профессиональной консультацией специалиста.

Проблема сна для снятия стресса, использование бани, рефлексотерапии и микрорефлексотерапии – это тема особого разговора, которая зависит от правильности диагноза, метода воздействия и профессионального подхода.

«Бодрое и весёлое расположение духа – не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера» (С. Смайлс).

Оставайтесь весёлым. Когда вы шутите, вы даёте своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее расположение духа и служит здравому смыслу. Любые положительные эмоции сопровождаются выделением в структуре мозга химических веществ – медиаторов (энкефалины и серотонин). Увеличение содержания в крови и в структурах мозга этих веществ, повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды и оказывает антистрессовый эффект.

При смехе происходит расслабление мышц лица и тела, что имеет терапевтический эффект. Для смеха и улыбки повод найдётся всегда, но в стрессовой ситуации это может оказаться совсем непросто.

Но даже и в этой ситуации нужно заставить себя смеяться – каждый день не менее 15 минут. Исследования показали, что поддельный смех стимулирует выработку такого же количества эндорфина, как если бы Вы смеялись по-настоящему. Психолог Дейл Карнеги говорил: «Если вы встали утром не с той ноги, скорчите какую-нибудь рожицу перед зеркалом. Волей-неволей улыбнётесь, и настроение сразу улучшится».

Смех, в том числе и над самим собой (умеренной дозировки), помогает адекватно оценить сложившуюся ситуацию и пересмотреть своё отношение к ней.

Марк Авремит утверждал: «Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем». Поэтому нужно больше думать о светлых и радостных сторонах жизни, а не о тёмных и печальных. Считать необходимо свои радости, а не несчастья.

Дома, вечером с иронией и юмором проанализируйте прошедший день. В душе или ванной смойте с себя все обиды, тревоги, сомнения. Расслабьтесь! И продолжайте наслаждаться сегодняшним днём.

Мы не можем изменить других, по большому счёту не можем изменить свой темперамент и характер. Но мы можем обучиться методам психологической самозащиты, которые необходимо выполнять каждый день:

1. Проснувшись – улыбнитесь! «Доброе утро!». Пусть ждёт меня сегодня много дел и суеты. Я справлюсь. Сегодня замечательный день, потому что сегодня первый день оставшейся прекрасной жизни!
2. На работе начните с самых для Вас неприятных и трудоёмких дел. Закончив с ними, похвалите себя и полюбуйтесь немного любимыми фотографиями и безделушками на своём рабочем месте.
3. На рабочем месте необходимо быть в «боевой готовности» к разным обстоятельствам, но не быть напряжённым. Будьте внимательны, думайте о деле, не отвлекайтесь! Если Вам не приходят в голову новые идеи – не огорчайтесь, попробуйте внести изменения в уже существующие проекты. И. Бах, даже когда был больным и усталым, писал кантату каждую неделю, добавляя что-то новое. «Мышцы творчества нужно регулярно упражнять», считал И. Бах.
4. Вы сами вежливость и корректность. Любая агрессия вызывает ответную реакцию.
5. В жизни бывают ошибки и огрехи, не «посыпайте голову пеплом». Оглянитесь на свою жизнь, разберитесь в ней. Признайте свои ошибки и простите себе их. Постоянное чувство вины – это прямой путь к затяжному стрессу. Будьте сильными, никогда не входите в состояние жертвы. Принимая важные решения, прислушайтесь к себе. Внутренний голос (то есть интуиция – мать везения) есть у каждого: только услышать его мешают спешка или слишком сильные эмоции.
6. «В жизни всегда есть место подвигам!». От Вас ждут повиновения и поведения жертвы, а Вы представьте как лидер, как сильная личность! «Я – хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть!». В тот момент, когда нам открывается эта истина, мы обретаем свободу.
7. Решайте несколько задач одновременно. Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Измените заведённый порядок. Ложитесь раньше или позже; ходите быстрее, чем обычно, или медленнее; измените маршрут прогулок или путь на работу. Попробуйте производить привычные действия с помощью левой руки, если Вы правша. И наоборот, если вы левша. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор и температуру воды вслепую. В процессе этих действий руки передадут мозгу необычные ощущения.
8. Для того, чтобы быть везучим, необходимо быть в гармонии с собой и с миром. Запомните: неудачу притягивает страх ошибиться или проиграть. Никогда не паникуйте, а действуйте! Но и слишком сильное желание выиграть, быть первым зачастую вредит. Везение – это мера и спокойствие. Есть выражение: «Везёт сильнейшим». И жизнь постоянно подтверждает это правило. На возникающие иногда проблемы и трудные ситуации посмотрите с иронией. Это вас успокоит, и появятся пути решения.
9. Не избегайте человеческого общества. «На миру и смерть красна!».

С интересом относитесь к окружающим Вас людям, знайте их сильные и слабые стороны. Найдите людей, которые сочувствуют Вашим стремлениям и понимают Вас. Не опасайтесь соперничества. Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Окружающие могут здорово поднять настроение, рассмешив или просто показав свою любовь к Вам. Но они не смогут этого сделать, если Вы запрётесь в своей комнате.

Известный психолог и писатель Дейл Карнеги говорил: «Верь в мечту, и у тебя всё получится».

Успех приходит к тем и остаётся с теми, кто готов, однажды его получив, в дальнейшем всегда его поддерживать.

Для выработки индивидуального стиля деятельности не только для музыканта, но и любого творческого человека необходимо спроецировать на себя слова Маргарет Тэтчер: «Следите за своими мыслями. Ибо превращаются они в слова. Слова - в действия, а действия – в привычки. Берегитесь своих

привычек, ибо формируются они в характер. Усмиряйте свой характер, ибо они становятся судьбой. Что мы думаем, тем и становимся»[4].

Литература

1. Как в любой ситуации сохранить спокойствие и самообладание // Худеем без проблем. № 4, 2014. С. 43.
2. *Коробатов Я*. Пять малоизвестных фактов о пользе чтения. Комсомольская правда, 19.08.2015. С 12. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.Kp.ru (дата обращения: 06.11.2016).
3. *Лучинина О.* Музыкальная психология и педагогика – конспекты лекций для студентов музыкантов Вузов. Журнал «Самиздат».
4. *Навка Т*. Мой секрет –йога и правильное питание. Комсомольская правда, 12-19.10.2016. С. 10.
5. *Платонов К. К.* Вопросы психологии труда.-изд. 2-е, доп.-М.: Медицина, 1970. 284 с.
6. *Полякова О. Н.* Стресс: причины, последствия, преодоление / Под. ред. А. С. Батуева. СПб.: Речь, 2008. 144 с.
7. *Селье Г.* Стресс без дисстресса. М.: «Прогресс», 1979. 123 с.
8. *Устинов Д*. Мастер-класс «Как преодолеть стресс публичных выступлений».