**Основные личностно-профессиональные проблемы музыкантов: мифы и попытка их преодоления**

Кое-что о современной проблеме стимулов и мотивов труда музыканта

За последние 10-15 лет резко изменилось отношение к музыкальным занятиям, особенно профессиональным. Если раньше при поступлении в музыкальную школу ребёнок должен был выдержать серьёзный конкурс, то теперь педагогам приходится чуть ли не "зазывать" детей учиться музыке. Для того, чтобы набрать класс, приходится ходить в общеобразовательные школы и приглашать детей на учёбу. Одна наша знакомая начинающая преподавательница-пианистка столкнулась с ситуацией, когда поступить на работу в музыкальную школу она могла лишь в случае, если сама приведёт с собой учеников. "Набёрешь класс - милости просим!" - сказала директор школы, - "а так нагрузки для тебя нет!".

 Но набрать учащихся ещё полдела. Важно их выпустить. Причём для существования музыкальной школы не последнюю роль играет количественное соотношение "набранных" и "выпущенных". Отсев, разумеется, не приветствуется. Какой же процент поступивших в первый класс заканчивает музыкальную школу? Весьма незначительный. Директор одной из астраханских музыкальных школ была вынуждена проводить специальную работу со старшеклассниками, чтобы они не бросали занятия и окончили школу. Одну, весьма способную, девочку пришлось буквально упрашивать не бросать учёбу за месяц до окончания школы!

 Особенно актуальна эта проблема в небольших городах и в сельской местности.

 Профессиональное музыкальное образование испытывает аналогичные трудности. Если в 70-е - 80-е годы 20 века в Астраханской консерватории практически на все отделения существовал серьёзный конкурс, доходивший до 7-10 человек на место, то в начале 21 века угроза недобора встаёт едва ли не ежегодно. В процессе обучения ряд студентов задумывается о получении второго образования и начинает параллельно осваивать иную, весьма далёкую от музыки специальность. Музыканты становятся юристами, экономистами, туристическими агентами и в дальнейшем даже не пытаются совместить обе полученные профессии, бросая музыкальные занятия.

 Существует ещё одна группа музыкантов, по-своему страдающая от "мотивационного кризиса". Это те профессионалы, которые сами не оставляют свою музыкальную профессию, но всячески препятствуют своим детям становиться музыкантами. В лучшем случае, они разрешают им заниматься музыкой "для себя", но не более.

 Всё это, естественно, вызывает серьёзную тревогу. Конечно, не исключено, что ситуация временная и может быть выровнена в будущем, однако настоящее время как никакое другое требует пристального внимания к проблеме мотивации особенно в процессе занятий с молодыми музыкантами.

В период творческого становления музыкант нередко встречается с трудностями, имеющими не столько узкопрофессиональные, сколько общепсихологические истоки. Например, медленное формирование технических навыков, физическая и эмоциональная скованность при исполнении произведений, сценические "потери" как у исполнителей, так и у лекторов-музыковедов, далеко не всегда связаны с методическими просчётами педагога или же со слабыми способностями и ленью ученика.

 Порой профессиональные удачи и неудачи коренятся в личностных особенностях человека: в его умении общаться с другими людьми, хорошо выглядеть, уверенно чувствовать себя на публике, справляться с конфликтными или иными стрессовыми ситуациями... Профессия музыканта (особенно музыканта-исполнителя) требует от человека большой физической выносливости, хорошего здоровья и работоспособности. Специфика взаимоотношений в творческих коллективах требует также и моральной выносливости, способности "отстаивать себя" в борьбе за лидерство, за приоритетность собственных творческих ролей и позиций. Талантливый, грамотный, но "слабый" в волевом отношении человек нередко оказывается отброшенным на задний план, и обвиняем, как не парадоксально, в плохом профессионализме! Возможна ли помощь музыканту в подобных случаях? Как быть, если данные важнейшие для профессии личностные качества и навыки не сформированы своевременно?

Становление и развитие профессионала представляет собой многосторонний процесс формирования и роста человека, его психофизического, интеллектуального, эмоционального и волевого совершенствования. Какие из компонентов данного процесса повлияют на успешность профессиональной деятельности специалиста и полноту раскрытия его индивидуальных способностей, на сохранность психического здоровья и личное благополучие?

Понятия профессионализма и профессиональной пригодности, хотя и различны, но пересекаются в плане их основных характеристик. Под профессионализмом в целом понимается системная организация сознания и психики, включающая в свою структуру уникальные для каждого вида трудовой деятельности индивидуальные, субъектные и личностные качества человека. Не секрет, что ряд профессий требуют отменного здоровья, некоторые – идеальной стрессоустойчивости, отдельные - внешних данных (например, телеведущий). Водитель должен обладать обширным объёмом внимания и быстротой реакции, актёр - отличной памятью, инженер - логическим умом и творческим воображением. Профессия музыканта также предполагает наличие целого комплекса психических качеств.

Под профессиональной пригодностью понимается "совокупность психологических и психофизических особенностей человека, необходимых и достаточных для достижения им при наличии специальных знаний, умений и навыков общественно приемлемой эффективности труда; в понятие "профессиональная пригодность" входит также удовлетворение, переживаемое человеком в процессе самого труда и при оценке его результатов". Как мы видим, не только человек должен "соответствовать" требованиям профессии (должности): профессия также должна "соответствовать" запросам человека, прежде всего в области условий труда. Зачастую неправильно выбранный режим трудового дня, неграмотно организованное рабочее место, недостаток или избыток межличностных контактов приводят к ошибкам, недочётам, некачественному выполнению профессиональных задач. Если человек плохо справляется со своими профессиональными обязанностями, в этом быть может не только и не столько его вина.

Значительная часть проблем преодолевается в процессе самой трудовой деятельности. Рост квалификации как бы "автоматически" устраняет профессиональные неполадки, коренящиеся в знаниях, умениях и навыках работающего человека. Однако проблемы "личностного" характера, опосредованно влияющие на профессиональную деятельность, устранить не так легко. Зачастую взаимосвязь личностных трудностей и профессиональных неудач остаётся скрытой даже для самого субъекта труда.

Прежде всего, необходимо выделить основные группы личностных проблем, мешающих музыкантам полноценно раскрывать свой профессиональный и творческий потенциал.

 1 Проблемы самочувствия и формирования навыков саморегуляции, субъективно переживающиеся как "усталость", "быстрая утомляемость", "плохое самочувствие", "трудно расслабиться и отдохнуть", "отсутствие выносливости", "подверженность стрессам";

2 Проблемы уверенности в себе, субъективно переживающиеся как страх "не получится", "не смогу", трудности в принятии решений, слабая опора на себя, низкая самооценка, неуверенность в собственном будущем и профессиональных перспективах;

3 Проблемы общения - сложности в личностных и социальных контактах, субъективно переживающиеся как отсутствие понимания в общении, недоверие к людям, боязнь конфликтов или "застревание" в них, страх быть "не понятым" или "не принятым" другими людьми;

4 Проблемы личностного и профессионального самовыражения, переживающиеся как проблемы "подходящего имиджа": "не умею себя показать", "не могу быть заметным", "не способен(на) производить должное впечатление";

5 Проблемы мотивации к деятельности - ощущение "бессмысленности" или "ненужности" своей деятельности, а отсюда - отсутствие интереса к учебе или к труду (данная проблема особенно распространена среди "рядовых" российских музыкантов, находящихся в ряду низкооплачиваемых трудящихся).

Итак, мы выделили 5 групп проблем, относящихся к категории "личностно-профессиональных". На первый взгляд, они не связаны напрямую со сценической или педагогической деятельностью музыканта, однако, как мы увидим в дальнейшем, именно их решение помогло многим музыкантам добиться существенных улучшений в своей профессиональной деятельности.

Итак, анкета, которую предлагают психологи, дает возможность выяснить, какие особенности характера, настроений или состояний помогают или мешают музыканту в осуществлении его профессиональной деятельности.

СОСТОЯНИЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

Оцените, пожалуйста, своё состояние в данный момент и обведите цифру (балл), соответствующий Вашему состоянию.

*Моё самочувствие*

1 - очень плохое

 2- плохое

3 - удовлетворительное

4 - хорошее

5 - отличное

*Ощущение уверенности в себе*

1- практически отсутствует

2 - очень слабое

3 - среднее

 4- выражено неплохо: я вполне уверен (а) в себе

 5- ярко выражено: я полностью уверен (а) в себе

*Трудности в общении с другими людьми мною ощущаются как*

1 - непреодолимые

2 - очень большие

3 - большие

4 - незначительные

5 - их практически нет

*Возможности моей творческой и профессиональной самореализации*

1 - практически отсутствуют

2 - наталкиваются на очень серьёзные препятствия

3 - затруднены, но всё же имеются

4 - наличествуют в достаточной степени

5 - я чувствую неограниченные возможности для моей самореализации

*Желание заниматься профессиональной деятельностью*

1 - практически отсутствует

2 - очень слабое

3 - умеренное: я не против, но желательно не сегодня

 4- достаточно сильное

 5- очень сильное: есть желание приступить прямо сейчас

Теоретически сумма баллов может колебаться от 5 (наихудшее состояние) до 25 (наилучшее состояние). Так как опросник не относится к категории стандартизированных диагностических методик, мы лишь условно можем выделить общие градации состояния, однако для работы над собой они вполне подойдут:

 5 - 10 баллов - состояние неудовлетворительное

 11-15 баллов - состояние удовлетворительное

 16-20 баллов - состояние хорошее

 21-25 баллов - состояние отличное

 Вы оценили уровень вашего "функционального состояния" как музыканта-профессионала. Иными словами, вы определили, насколько продуктивно и легко вы можете "функционировать" в данный момент, выполняя вашу работу. Если ваше состояние хорошее или даже отличное, то последующие диагностические методики вы можете пропустить (или выполнить их просто из интереса). Если же ваше состояние плохое, то, возможно, вам следует поглубже узнать его причины. В этом вам, в частности, помогут приведённые ниже две диагностические методики, направленные на исследование уровня тревожности: ситуативной (как состояние в данный момент) и личностной (как устойчивая характеристика человека). Методики разработаны Ч.Д. Спилбергером (США). Автор русскоязычной адаптации - Ю.Л. Ханин.

Личностная тревожность - это склонность человека воспринимать окружающий мир и многочисленные ситуации в нём как угрожающие, опасные. Человек реагирует на такие ситуации состоянием тревоги. Повышенная личностная тревожность может привести к эмоциональным срывам и даже психосоматическим заболеваниям.

Ситуативная тревожность проявляется как напряжение, нервозность, беспокойство, излишняя суета. Очень высокая ситуативная тревожность может вызвать нарушение внимания, координации, речи.

Шкала личностной тревожности

(Спилбергер - Ханин, 1976)

Инструкция: Прочтите внимательно каждое из приведённых ниже утверждений и обведите соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы обычно себя чувствуете в последнее время.

 1. Я испытываю удовольствие

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 2. Я обычно быстро устаю

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 3. Я легко могу заплакать

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 4. Я хотел быть таким же счастливым, как и другие

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 6. Обычно я чувствую себя бодрым

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 7. Я спокоен, хладнокровен, собран

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 9. Я слишком переживаю из-за пустяков

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 10. Я вполне счастлив

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 11. Я принимаю всё слишком близко к сердцу

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 12. Мне не хватает уверенности в себе

 1 вовсе нет

2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 13. Обычно я чувствую себя в безопасности

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 15. У меня бывает хандра

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 16. Я доволен

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

3 верно

 4 совершенно верно

 17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

 4 совершенно верно

 19. Я уравновешенный человек

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

4 совершенно верно

 20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

 1 вовсе нет

 2 пожалуй так

 3 верно

4 совершенно верно

Показатели личностной тревожности подсчитываются по формуле:

 ЛТ = ? (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - ? (1,6,7,10,13,16,19) + 35

 Другими словами, необходимо сложить баллы по пунктам, заключённым в первую группу (2,3,4....20), а затем отнять сумму баллов по пунктам, заключённым во вторую группу (1,6,7....19), после чего прибавить 35

 Полученные результаты интерпретируются так:

 До 30 баллов - низкая тревожность;

 31 - 45 баллов - умеренная тревожность;

 выше 45 баллов - высокая тревожность.

Психологические проблемы современного музыканта-профессионала (впрочем, как и большинства современных людей, живущих в условиях постиндустриального, информационного общества) принимают самые разнообразные обличья. Как правило, человека беспокоит что-то одно (например, постоянное раздражение или отсутствие энергии), но сущность проблемы оказывается намного шире и многообразнее.

 Рассмотрим, в частности, проблему утомления. Обычно "утомление" трактуется как состояние "усталости", субъективно переживаемое человеком. Да, переживание усталости действительно является одним из компонентов утомления. Но помимо него существует масса других компонентов, на которые мы, обычно, не обращаем внимание, хотя именно они нередко сигналят о наступлении утомления и являются "призывом" нашего организма прекратить работу и отдохнуть.

 Симптомы утомления проявляются на нескольких уровнях. На поведенческом уровне мы начинаем совершать больше ошибок, производительность труда снижается, мы начинаем работать медленнее (или, наоборот, быстрее, но хаотичнее), совершаем лишние ненужные действия. На физиологическом уровне симптомы утомления связаны с изменениями в динамике нервных процессов: они становятся более инертными, затрудняется выработка условных связей, страдает функционирование вегетативной нервной системы, связанной, как известно, с жизнеобеспечением деятельности внутренних органов: пищеварением, кровообращением, дыханием и т.п. Человек начинает плохо выглядеть, активизируются симптомы хронических заболеваний. На психологическом уровне происходят изменения в области внимания, памяти, мышления, эмоциональной и мотивационной сферы. И, наконец, на рефлексивном уровне мы обнаруживаем то, что называется комплексом субъективного переживания усталости: устал, утомился, хочется отдохнуть, поскорее закончить работу и т.п.

 Во многих культурах современного цивилизованного мира именно переживание усталости человек довольно быстро научается подавлять, как бы "не чувствовать" его. С детства мы усваиваем призывы "не сиди без дела!", "займись чем-нибудь!", "почему ты бездельничаешь!". В дальнейшем необходимость содержать себя и свою семью заставляет человека с утра до вечера работать в нескольких местах. В результате мы привыкаем постоянно быть "при деле" и воспринимать необходимость отдыха, "безделья", как крайнюю меру. Разумеется, человек, начинает гнать от себя любые переживания усталости, так как необходимость обязательного выполнения работы оказывается сильнее. Более того, в сознании многих людей, особенно женщин, присутствует подспудная мысль о постыдности отдыха (это же безделье!), о его недопустимости. Многие люди позволяют себе отдохнуть, лишь заболев. Однако в этом случае они зачастую не видят связи между болезнью и утомлением, объясняя своё заболевание иными причинами.

 Важно помнить, что утомление не обязательно распознаётся как усталость.

 Следующий опросник поможет вам определить общий уровень утомления, обратив внимание на его симптомы. Перед тем, как отвечать на вопросы, задайте себе временные границы: вы можете оценить как своё нынешнее, актуальное состояние в данный момент, так и общее состояние за какой-либо промежуток времени (например, за последние 2-3 недели).

***Как я себя чувствую?***

Субъективная оценка состояния утомления

Прочтите, пожалуйста, приведённые ниже описания симптомов и оцените степень выраженности каждого из симптомов в трёхбалльной системе:

0 баллов - симптом практически отсутствует

1 балл - симптом встречается редко или слабо выражен

2 балла - симптом ярко выражен, доставляет значительное беспокойство

 Меня беспокоят головные боли

 Чувствую сонливость в дневное время

 Чувствую вялость в теле

 Хочется двигаться, когда надо долго сидеть (на работе, в транспорте)

Не могу найти позу при сидячей работе

 Мне скучно

 Мысли "бегают", не могу сосредоточиться

 Меня посещают "дурные" беспокойные мысли

 Хочется завершить работу раньше срока

 Испытываю непонятное или неадекватное раздражение

Чувствую усталость

 Случаются ошибки, описки, оговорки

 Совершаю лишние действия, лишние движения

 Из головы вылетают важные вещи - забываю имена, названия, что-то сделать

 Беспокоюсь: "выключен ли чайник?" ("закрыта ли входная дверь"? и т.д.)

 Чувствую излишнее возбуждение

 Плохо выгляжу

 Плохой сон (вечером долго не могу заснуть, бессонница посреди ночи и т.д.)

 Теперь подсчитайте общую сумму баллов. Теоретически она может колебаться от 0 до 36. 0 баллов означает полное отсутствие утомления, 36 баллов - сильнейшее переутомление.

Теперь определите ваше положение на шкале утомления. Данный опросник не является стандартизированной диагностической методикой, поэтому мы не можем указывать "стандартные" границы слабого, среднего или сильного проявлений утомления. Приблизительные же границы выглядят следующим образом:

 0 - 12 баллов - слабое утомление

13 - 24 балла - среднее утомление

Причины утомления коренятся не только в "запрете" человека на полноценный отдых. Большинство современных людей просто "не умеет" отдыхать, не знает, как организовать отдых, что делать (или не делать) при этом. Цель отдыха - восстановление оптимальных функциональных состояний, обретение жизненного тонуса, работоспособности.

 Задайте себе вопрос: как Вы отдыхаете? Что делаете во время отдыха?

 А теперь ответьте на другой вопрос: действительно ли Вы отдыхаете? Помогают ли Вам Ваши действия полностью справиться с утомлением? Если нет - задача ещё не решена и требует дальнейшей проработки.

Один из "секретов" полноценного отдыха - уравновешивание энергий поведенческого, психологического, физиологического и рефлексивного уровней нашего человеческого существа.

Важно своевременно восстанавливать баланс уровней, например, "переключаться" с интеллектуальной работы на двигательную активность (прогулка, уборка комнаты) или на "телесные" практики (приятная ванна, дыхательная гимнастика, аутотренинг и т.п.). Способы эти общеизвестны.

В числе распространенных причин появления негативных функциональных состояний и снижения работоспособности можно назвать условия и обстановку самой работы. Как Вы чувствуете себя на рабочем месте? Не слишком ли монотонна Ваша работа? Может быть, существуют некие виды и формы заданий, отношений, обязательств, которыми Вы уже "сыты по горло"?

Я предлагаю вам шуточный тест.

Успешность профессионального становления личности в значительной мере связана с оценкой результатов профессиональной деятельности. Оценка слагается из двух частей - внешней, идущей от окружения человека, и внутренней, отражающей отношение личности к себе самому. Для каждого человека внешняя оценка со стороны окружающих (педагогов, товарищей, коллег) весьма значима. Однако не менее важной для личностного развития является адекватная самооценка.

 В процессе профессионального развития у человека бывают периоды, когда его охватывает неуверенность в собственных силах. У него ничего не получается, все кажется бесполезным и неудачным. Г. Цыпин обращает внимание на значение таких периодов. Изучая особенности творческого пути крупных деятелей искусства, он отмечает, что и этим вполне успешным и состоявшимся в профессиональном отношении личностям присуща проблема постоянных сомнений в собственном даровании, неуверенности в себе. По мнению Цыпина, эти сомнения нужны, даже где-то необходимы. Они противодействуют потере душевной живости и свежести, стимулируют поиск нового решения. "Мыслить - значит сомневаться". Однако есть форма сомнения, мешающая делу. Это паническая неуверенность. Во время работы самокритика не нужна, например, во время игры на сцене. Нужна убежденность в своих действиях. Таким образом, Цыпин ставит психологическую задачу - уметь "включать" или "отключать" творческие сомнения.

"Уверенность в себе - это не желание победы над кем-то, а ощущение того, что ты занимаешь своё настоящее место. И ты уверен в этом".