

**Вопросы и конспекты для Государственного экзамена по профессиональному модулю
«Педагогическая деятельность»
Раздел «Психология»**

1. Музыкальная память.

Память - это форма психического отражения, заключающаяся в накоплении, закреплении, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта. Память обеспечивает целостность личности человека и его связь с прошлым опытом.

Наша память представляет собой образование, которое функционирует благодаря взаимодействию пяти основных процессов:

- запоминание,
- сохранение,
- воспроизведение (припоминание и узнавание),
- забывание,
- восстановление.

Различают непроизвольное и произвольное функционирование процессов памяти.

Термином «*непроизвольная память*» обозначают процесс запоминания, который происходит без всяких усилий, как бы «автоматически». Этот вид запоминания характерен для сильных или необычных сигналов внешней среды, вызывающих эмоции и чувства, в частности, интерес.

Произвольная память подразумевает случаи, когда перед человеком стоит задача запомнить ту или иную информацию и человек прилагает определенные волевые усилия для реализации данной задачи.

Формирование и развитие памяти.

Процесс развития памяти ребенка идет в нескольких направлениях:



А. Н. Леонтьев в своих исследованиях показал, что непосредственное запоминание с возрастом постепенно замещается другим, опосредствованным. Это происходит благодаря усвоению ребенком более совершенных стимулов-средств запоминания и воспроизведения материала. Само развитие стимулов-средств для запоминания подчиняется определенной закономерности. Сначала они выступают в виде внешних действий (завязывание узелков на память, использование для запоминания различных предметов, зарубок и т. п.), а затем становятся внутренними (чувство, ассоциация, представление, образ, мысль). В формировании внутренних средств запоминания центральная роль принадлежит речи.

Для развития музыкальной и слуховой памяти всемирно известный пианист *Иосиф Гофман* рекомендовал своим ученикам такие методы изучения и запоминания музыкального произведения: с текстом и без инструмента; с текстом и за инструментом; за инструментом и без текста; без текста и без инструмента.

Последний прием и есть метод заучивания без опоры на внешний раздражитель.

Выделяют четыре вида памяти в соответствии с типом запоминаемого материала:

1) *двигательная память*, т. е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (водить машину, плести косу, завязывать галстук и т. п.). Техника музыканта основана на двигательной памяти;

2) *эмоциональная память (аффективная)* запечатлевает пережитые нами чувства, особенности эмоциональных состояний и аффектов. В деятельности музыканта она тесно связана с музыкальностью;

3) *образная память*, под ней подразумевается возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. Она бывает (в зависимости от принимающего анализатора) слуховой, зрительной, осязательной, обонятельной и вкусовой. У музыканта задействованы первые три разновидности;

4) вид памяти, присущий только человеку, - *память вербальная (словесно-логическая, семантическая)*. С ее помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т. д.). Многие музыканты отмечают, что тщательный анализ музыкального произведения способствует прочности и надёжности его запоминания.

П. П. Блонский высказал и обосновал мысль о том, что в истории развития человечества двигательный, аффективный, образный и логический виды памяти последовательно появлялись один за другим. В онтогенезе (индивидуальное развитие человека) все виды памяти формируются у ребенка довольно рано и тоже в такой же последовательности.

Однако есть данные о том, что аффективная память может проявляться ранее двигательной. На это, в частности, указывают факты, свидетельствующие о весьма раннем эмоциональном отклике младенца на обращение матери.

Выделяют несколько уровней памяти, различающихся по длительности хранения информации:

сенсорный (непосредственный) тип памяти ("ультракоротковременная память", "сенсорный след") - данные сохраняются в течение 0,1-1,5 с. В этот момент мы помним абсолютно всё, что увидели или услышали. Поэтому если бы музыкальный диктант диктовался отдельно по каждому такту, то большинство учащихся записали бы его с первого раза (длительность такта - меньше секунды);

коротковременная память - необходимое для решения сиюминутных проблем время. Держится эйдетический (целостный) образ. Этот вид памяти позволяет нам связывать звуки в мелодию;

оперативная память - выполнение определенной деятельности. Действует до завершения какой-либо задачи. Этот вид памяти позволяет нам связывать воедино части сонатно-симфонического цикла при его первом прослушивании, слушать оперный спектакль

долговременная память - емкость и длительность хранения информации в долговременной памяти могут быть безграничными;

Проблема забывания

Забывание - от нескольких ошибок в припоминании и узнавании до невозможности и припомнить, и узнать.

Забывание бывает *устойчивое и временное*. Наибольшую проблему для музыканта-исполнителя доставляет *временное* забывание, которое зачастую сопровождается сценическими стрессами.

Активизация и развитие памяти

Для активизации и развития памяти рекомендуют использовать несколько приёмов:

- Формировать установку на запоминание.
- Работать в состоянии эмоционального подъёма и настроения
- Подключать все каналы восприятия и задействовать все виды памяти
- Использовать метод ассоциаций
- Активизировать сенсорику, усиливая "первое впечатление" от запоминаемого материала.

2. Музыкальное мышление.

Мышление — это психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

На основании мышления человек, познавая мир, может связывать воедино отдельные события и явления логическими связями. При этом он обобщает результаты чувственного опыта, отражает общие свойства вещей. На этой обобщенной основе человек решает конкретные познавательные задачи.

Мышление дает ответ на такие вопросы, которые нельзя разрешить путем непосредственного, чувственного отражения. Благодаря мышлению человек правильно ориентируется в окружающем мире, используя ранее полученные обобщения в новой, конкретной обстановке.

Мышление формируется у человека не сразу. У новорожденного оно отсутствует, его деятельность определяется исключительно безусловными рефлексам — однозначными ответными реакциями на определенные раздражители. У грудного младенца в возрасте нескольких месяцев мышления также нет, но у него уже формируются условные рефлексы. Это означает, что его мозг может гибко связывать между собой два раздражителя и адекватно на них реагировать — например, младенец улыбается матери и плачет при виде незнакомого человека.

Только к концу первого года жизни у ребенка начинают проявляться первые элементы мышления, причем оно существенно отличается от мышления взрослого.

Согласно представлениям швейцарского психолога Жана Пиаже, существует четыре стадии развития мышления.

1–2 года. Развитие способности воспринимать и познавать предметы реального мира. К концу этой стадии ребенок становится субъектом — выделяет себя из окружающего мира

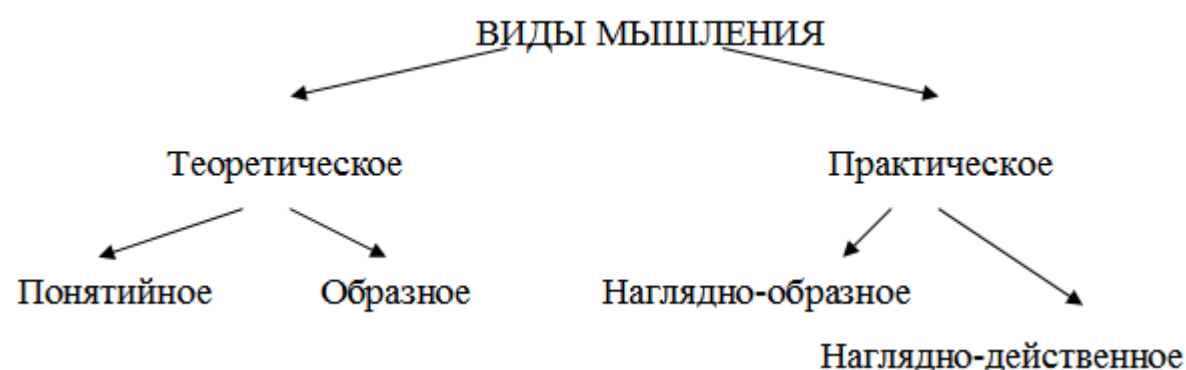
2–7 лет. Развивается речь, активизируется процесс интериоризации внешних действий. Развитие эгоцентризма мышления (трудность принятия позиций других людей)

От 7–8 до 11–12 лет. Возможность давать логические объяснения своим действиям, переходить с одной точки зрения на другую. Способность объединять предметы в классы

От 12–15 и далее. Способность выполнять операции в уме с использованием логических рассуждений и абстрактных понятий

Основные виды мышления.

Таким образом, по мере развития психики человека в процессе его социализации основной способ его мышления постепенно меняется от конкретного к более абстрактному, от внешнего, предметного к внутреннему.



Первый способ мышления ребенка — *наглядно-действенное мышление* (в возрасте от 1 до 3 лет), то есть мышление в виде практических действий. Маленькие дети познают окружающий мир и делают первые выводы о его устройстве, пробуя предметы руками, разбирая их и ломая.

Следующая ступень — *наглядно-образное*, то есть мышление в виде наглядных образов и представлений (зрительных, слуховых, тактильных). Оно наиболее развито в возрасте от 4 до 7 лет, но сохраняется и у взрослых людей. Это мышление опирается на практическую реальность, но уже может создавать и хранить образы, не имеющие прямого аналога в ощущениях (сказочные персонажи).

В образном мышлении, которое наиболее развито у художников, дизайнеров, рекламистов, портных, парикмахеров и архитекторов, материалом для решения задачи являются не понятия, а образы — чаще зрительные (у музыкантов — слуховые). Они либо извлекаются из памяти, либо воссоздаются воображением. Преобладающую роль в этом виде мышления играет правое полушарие человека.

Отличием от предыдущего этапа является широкое использование словесных конструкций в формировании и преобразовании образов, а также использование отвлеченных понятий.

Абстрактно-логическое (отвлеченное или понятийное) мышление работает в форме отвлеченных понятий, символов и цифр. В этом случае человек оперирует понятиями, не имея дела с опытом, полученным при помощи органов чувств. Например, термины этики «справедливость» и «совесть», музыкальные термины, например «энгармонизм» являются абстрактными понятиями и не могут восприниматься непосредственно органами чувств человека.

Процесс мышления включает в себя несколько операций: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация.

Сравнение. Вскрытие сходства и различия между вещами. Результатом сравнения является классификация. Например, ученик выбирает пьесы для будущей программы, сравнивая их (по мелодичности, соответствии техническому мастерству, психологическому состоянию и т. д.)

Анализ. Мысленное расчленение объекта на составляющие его элементы с последующим их сравнением. Например, ученик производит детальный разбор музыкального произведения (ритмическая основа, гармония, форма и т. д.)

Синтез. Объединение отдельных компонентов в целое. Обычно соседствует с анализом. Продолжая предыдущий пример, представим себе, как ученик, после анализа нескольких произведений, строит обобщенный портрет композитора (если произведения были одного композитора), стиля (произведения композиторов одной эпохи), жанра и т. д.

Абстрагирование. Выделение одной стороны предмета или явления, которая в реальности как отдельная не существует. В результате абстракции формируются понятия. В качестве примера можно взять понятие «музыкальность» как чувствительность к музыкальному познанию, музыкальный талант или качество.

Обобщение. Выделение общих существенных свойств в сравниваемых объектах. Например, произведя анализ пед. репертуара, педагог приходит к выводу, что наибольшую популярность у учеников имеют программные произведения современных композиторов.

Конкретизация. Операция, обратная обобщению, выделение у предмета или явления характерных именно для него черт, не связанных с чертами, общими для класса предмета или явления. Например, выделение индивидуального стиля игры исполнителя.

В мышлении человека на основе анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования и обобщения образуется главная логическая форма, на базе которой осуществляется мышление. Эта форма носит название понятия. *Понятие* - это форма мысли, выражающая общие и существенные признаки объектов. Понятие выражается словом.

Мышление и интеллект.

В широком смысле под этим термином понимают совокупность всех познавательных функций индивида (восприятие, память, воображение, мышление), а в узком — его мыслительные способности.

Х.Гарднер в 1983 году выдвинул теорию мультиинтеллекта, в котором обосновал наличие музыкального мышления как самостоятельного вида мышления. Однако деятельность музыканта основана не только на музыкальном мышлении как таковом. Рассмотрим виды интеллекта (по Гарднеру) с указанием на виды интеллекта, необходимые в музыкальной деятельности.

9 видов интеллекта по Х.Гарднеру:

-- Вербальный интеллект (хорошее владение словом, устной и письменной речью, способность сочинять стихи и т.п.). Необходим музыковеду, а также любому музыканту-педагогу.

-- Логико-математический интеллект. Необходим прежде всего учёному-музыковеду, преподавателю теоретических дисциплин.

-- Музыкальный интеллект (владение музыкальными звуками как средством самовыражения, способность сочинять и исполнять музыку). Проявление музыкального мышления, прежде всего, обнаруживается в *интонировании*.

-- Пространственный интеллект (чувство пространства, способность ориентироваться в нём). В музыкальной деятельности это, например, чувство акустики различных помещений, где проходят выступления.

-- Телесно-двигательный интеллект (владение телом). В максимальной степени представлен у циркачей, гимнастов, альпинистов. В музыкальной деятельности телесно-двигательный интеллект служит основой для развития исполнительской техники.

--Интраличностный интеллект (способность проникнуть вглубь личности - своей и чужой). Эмпатия, способность к сопереживанию. В исполнительской деятельности способствует сопереживанию исполняемой музыке, очень важен в ансамблевом музицировании. Также необходим педагогу.

--Интерличностный интеллект (способность объединять людей, вести за собой). Важен дирижёрам, а также педагогам.

--Природный интеллект (способность чувствовать природные стихии, растения и животных). Пожалуй, в музыкальной деятельности занимает наименьшее место.

--Спиритуальный интеллект (способность предвидения). Важен педагогу, композитору.

3. Психология музыкального восприятия.

Если ощущения представляют собой отражение отдельных свойств предметов при непосредственном контакте с ними, то в восприятии отражаются все свойства предмета. Поэтому мы воспринимаем яблоко не как красный или желтый шар, который можно сначала понюхать, потом разрезать и попробовать на вкус. Мы воспринимаем его как нечто целое, что мы и называем яблоком. *Важнейшими свойствами восприятия являются: предметность, осмысленность, целостность, структурность, константность.* Все эти понятия обозначают, что когда мы что-то воспринимаем, мы можем:

- отнести это к определенному классу предметов;
- понять назначение данного предмета (вот стол, на нем едят);
- усвоить, что каждый предмет имеет свою определенную структуру (стол отличается от стула своей структурой);
- константность восприятия будет заключаться в том, что мы будем узнавать и определять один и тот же предмет, несмотря на изменение его параметров в органах чувств. Мы узнаем одну и ту же мелодию, будь она сыграна на контрабасе, флейте или литаврах.

Восприятие всегда организуется в целостные формы. Если мы увидим часть лица, то без труда дорисуем его до нужной завершенности, если услышим отрывок музыкальной фразы, то мы можем как логически, так и неосознанно довести ее до требуемого завершения.

Так же как и ощущения, восприятия делятся на слуховые, зрительные, вкусовые, тактильные и обонятельные. Так же как и внимание, восприятие бывает произвольным и непроизвольным.

Непроизвольное восприятие осуществляется как бы само собой, без специальных усилий. *Произвольное, или преднамеренное, восприятие* специально организовано, целенаправлено и развивается в процессе специально организованной деятельности.

Важной характеристикой восприятия является его *избирательность*, которая зависит как от свойств личности, так и от профессиональных интересов человека.

Очень интересными в области общей психологии оказались эксперименты по изучению установки на восприятие, или *апперцепции*. Под этим в психологии понимается особая готовность и предрасположенность человека предвосхищать и воспринимать события, которые его ожидают. Эта готовность во многом обуславливает характер и содержание воспринимаемого.

Задолго до того, как мы реально начинаем что-то воспринимать, в нашем сознании формируется некоторая модель того, что мы ожидаем услышать или увидеть. И очень часто большинство людей видит и слышит не то, что есть на самом деле, а то, что согласуется с их установкой, перцептивной гипотезой, или с апперцепцией.

Восприятие человеком предметов и явлений окружающего мира, в том числе и художественных произведений, зависит от ожиданий, установок и ценностных ориентации человека, которые он приобретает в процессе своего жизненного опыта, общаясь с другими людьми. Наше восприятие редко бывает непосредственной реакцией на то, что мы видим и слышим. Между объектом и нашей реакцией на него находится своеобразный магический кристалл, который психологи называют тезаурусом. Это тот магический кристалл, содержащий опыты нашей быстротечной жизни, который по-своему преломляет все, что мы воспринимаем.

Роль движения в процессе восприятия

Восприятие музыки - пространственно-временное.

Восприятие звуковысотной стороны музыки осуществляется благодаря соинтонированию, пропеванию элементов музыкальной ткани.

Восприятие ритмической стороны связано с движением человека в такт музыке (см. раздел о Ритме)

Говоря о музыкальной ткани, мы используем понятия "выше" и "ниже", что относится к движению в пространстве, несмотря на то, что музыка объективно движется во времени, объединяя прошлое, настоящее и будущее. При этом руки музыканта-исполнителя могут двигаться вправо-влево (пианист), к себе - от себя (например, левая рука скрипача). Наиболее парадоксальна ситуация с виолончелью и контрабасом - движение мелодии вниз сопровождается движением руки вверх (и наоборот)!

Нередко при написании первых музыкальных диктантов дети пишут справа налево (при движении мелодии вниз). Или несколько раз обводят одну и ту же ноту (записывая повторение).

Восприятие музыкальной речи

Восприятие музыкальной речи аналогично восприятию словесной речи. Существуют понятия "музыкальный язык", "музыкальная речь", "музыкальная фраза", "предложение". Возможно, "период" в музыкальной форме аналогичен "абзацу" в литературе.

Восприятие музыкальной речи возможно благодаря *процессу вероятностного прогнозирования*. Так, зная стиль музыки, жанр, мы как бы *предскажем* дальнейшее развитие музыкального произведения. Для получения эстетического удовольствия мы должны "предсказывать" незнакомую музыку примерно на 60 процентов. На основании этого мы подразделяем все известные нам музыкальные направления на "примитивные" или "сложные". Однако такое деление условно, так как зависит от индивидуальных особенностей восприятия человека.

Психология музыкального восприятия ребенка.

Каждой стадии детского развития свойственны разные особенности и разная направленность восприятия. Характеристики основных этапов детского развития сводятся к постепенному становлению у ребенка зрелого понятийного мышления. Именно этот процесс лежит в основе абсолютно всех изменений, совершающихся в детской психике, касается ли это свойств детской речи, детского восприятия или детского творчества в любой области.

Первую стадию на этом пути можно назвать стадией единичных признаков, которые стягивают на себя целостный образ предмета. Ориентация на единичный признак (в музыке это может быть текст песни, характерный тембр, ритмический рисунок) отличает детское мышление в любой деятельности.

Детское восприятие ориентировано прежде всего на темп, динамику, тембр, артикуляцию и фразировку - т.е. на исполнительские средства. Мелодико-ритмические компоненты значат намного меньше, а для некоторых детей почти совсем не играют роли.

Приверженность к единичному признаку при построении образа предмета приводит к фрагментарности восприятия, когда объекты деятельности предстают состоящими из неких отрывков, частей, связь между которыми не проявлена. Целостный объект складывается из нанизывания известных фрагментов. Исследования о детском музыкальном развитии содержат сведения о привычке детей к пению так называемых песенных попури, когда новые песни складываются из фрагментов уже известных. Как правило, эти попури представляют собой случайные структуры без каких-либо признаков целостной организации.

Необходимо отметить, что фрагментарность, эпизодичность восприятия и мышления естественно влечет за собой приверженность к повторениям: "...Родители утверждают, что маленькие дети поют те же песни неделями и месяцами, так же как они просят, чтобы им читали одни и те же рассказы снова и снова. Разглядывая книгу с картинками, они ищут одну и ту же картинку, а когда рисуют, то долгое время рисуют одно и то же".

Многие исследователи обращают внимание на то, что несмотря на часто приписываемый детям творческий характер деятельности, им свойствен значительный консерватизм, поскольку весь процесс социализации ребенка связан с копированием, подражанием поведению взрослых. "Дети с трудом отказываются от выработанных стереотипов и охотно придерживаются знакомой стратегии". Лишь постепенно в ходе развития детской психики приверженность к фрагментарности, повторности и ориентации на единичный признак предмета уступает место *стремлению к систематизации, нахождению общих принципов, лежащих в основе того или иного процесса*.

В музыке этот этап отмечен увеличивающейся способностью *классифицировать* музыку как соответствующую правилу или стилю и улучшающимися результатами в тех заданиях, которые требуют восприятия и памяти в рамках, соответствующих определенной культурной норме.

Есть некоторые экспериментальные данные, которые наталкивают на предположение о сохранении детской стратегии восприятия у многих взрослых. Об этом свидетельствуют эксперименты на

раздельное восприятие текста и музыки, где взрослые проявили детскую приверженность к полному слиянию текста и музыки и невозможности их расчленения как относительно автономных объектов. Иными словами, взрослые, как и дети, на ранних этапах формирования способности воспринимать музыку достигают возможности запоминать лишь основы, константные признаки звучащей музыки, да еще отделять мелодическую линию от сопровождения. Они эмоционально реагируют на самые яркие моменты в музыкальном развитии - музыкальные темы, динамически и тембрально подчеркнутые моменты и др. На данном этапе завершается, к сожалению, музыкальное развитие большинства слушателей.

4. Функциональные состояния в творческой деятельности музыканта исполнителя и педагога.

Функциональные состояния - состояния, которые обеспечивают выполнение наших профессиональных функций, помогают нам "функционировать" должным образом.

Оптимальные, способствующие деятельности, состояния:

- Настрой
- Готовность
- Активность
- Хорошая работоспособность
- Внимательность

На сцене отсутствие какого-либо из компонентов приводит к "аварийности" или неспособности выдержать сценический тонус.

Неоптимальные, мешающие деятельности состояния:

- Утомление
- Стресс
- Монотония
- Отсутствие интереса
- перевозбуждение

Монотония

Состояние, возникающее при выполнении однообразной несложной работы, когда мы начинаем "засыпать", отвлекаться, ошибаться...

- Механическое переписывание или набор текста на компьютере
- Переборка, сортировка чего-либо
- Автоматизированная игра на сцене

Возникает проблема недогрузки информацией, нередко требуется дополнительная стимуляция для снятия состояния монотонии, перерывы в деятельности, отдых.

Утомление

Симптомы утомления:

- Физиологические. Человек плохо выглядит, активизируются симптомы заболеваний, плохое самочувствие, вялость.
- Психологические. Ухудшается внимание, память, нарушается время реакции, нарушаются эмоциональные процессы (слезливое или агрессивное настроение, апатия или тревога)
- Поведенческие. Нарушается речь, действия становятся хаотичными или, наоборот, заторможенными.
- Рефлексивные. Осознание усталости, утомления.

Утомление далеко не всегда распознаётся как усталость! Можно не ощущать усталость, но все симптомы утомления будут присутствовать.

Причины утомления:

- Глобальная информационная перегрузка
- Неудовлетворённость трудом (зарплатой, возможностями профессионального роста, взаимоотношениями в коллективе и т.п.)
- Неумение отдыхать

Динамика производительности труда (4 основные типа)

1 тип ("флегматик") - постепенное повышение производительности труда, затем стабилизация, ровный ритм работы (несколько часов), затем постепенное снижение производительности труда. Внезапные перерывы в работе такого человека раздражают и утомляют.

2 тип ("холерик") - быстрое вращивание, затем хорошая продуктивность в течение короткого времени, затем быстрый спад. Необходимы частые перерывы в работе, иначе неизбежно утомление.

3 тип ("меланхолик")- многократные колебания производительности труда, зачастую связанные с внешними факторами или настроением человека. Подвержен утомлению, необходим щадящий режим труда.

4 тип ("сангвиник") - высокий темп, устойчивый ритм труда с первых минут и на протяжении нескольких часов. Внезапные перерывы в работе не раздражают. Устойчив. Почти не утомляется.

Стресс

Стресс - состояние психического напряжения в трудных условиях:

-- Относительно дискомфортных, экстремальных, сверхэкстремальных

Несмотря на то, что в деятельности музыканта нет объективных экстремальных (опасных для жизни) ситуаций, субъективные переживания человека на сцене приближаются к экстремальным по всем показателям (пульс, давление, кардиограмма и т.д.)

Реакции на стресс

Педагог - музыкант часто сталкивается с теми или иными реакциями учеников на стрессовые ситуации. Существует 5 основных типов реакции:

--Напряжённый тип- кусает губы, замедляет действия, сжимает руки, скован. Этот тип поддаётся исправлению в ходе практики. Мы можем часто наблюдать, например, как маленькие дети напряжены на уроке, пытаются "собрать воедино" всю совокупность стоящих перед ними исполнительских задач. В процессе работы совершенствуются навыки, многие действия начинают совершаться автоматически, появляется уверенность, и данный тип реагирования заменяется на более продуктивный.

--"Трусливый" тип реагирования связан с любыми проявлениями страха на уроке или на сцене. Исполнитель начинает суетиться, ошибаться, хаотично двигаться, механически повторять одно и то же место в произведении. Бывают случаи, когда молодой исполнитель даже покидает сцену, убегая за кулисы, или прекращает играть, оставаясь на месте и дрожа от страха (нередко от страха наказания). При обнаружении у ученика "трусливого" типа реагирования важно понять его первопричины. Не слишком ли ученик боится, что педагог его накажет? Или у ученика повышенный уровень тревожности? Уверен ли он в себе как личность и как музыкант?

--Тормозной тип - до предела замедляет действия, затормаживается, "засыпает". Человек "тормозного" типа зачастую требует "встряски". С ним довольно сложно работать, так как на него затрачивается очень много энергии. 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. Нередко такие люди излишне перестраховываются и долго не решаются выйти на публику, ожидая поддержки или подтверждения оптимальности своего профессионального уровня

--Агрессивный тип- впадает в агрессию. "Агрессивный" тип допустим у маленьких детей (в частности, некоторые маленькие пианисты начинают "наказывать" непослушный инструмент, шлёпая его по клавишам или деке). У взрослого агрессивная реакция (в условиях профессиональной музыкальной деятельности) свидетельствует лишь об отсутствии эмоциональной культуры.

-- "Прогрессивный" тип реагирования является идеальным для сценической (да и педагогической тоже) деятельности музыканта. Человек любит сцену, любит публику. Стрессовые условия - отличный стимул для деятельности, показатели улучшаются. Более того, им затруднительно работать в рутинных, спокойных условиях. Такого рода исполнители не любят "выкладываться" на уроках или репетициях, им скучно, но всегда превосходно чувствуют себя на сцене. Им обязательно необходима деятельность, связанная со стрессом, риском.

Источники стресса на сцене:

-- Значимость ошибки

-- Дефицит времени (мы не можем остановиться и подумать в середине исполняемого произведения)

-- Помехи (шум за дверью, гул машин и т.п.)

-- Трудность задания (сложная программа)

-- Страх оценки значимых людей (Как я буду выглядеть в глазах публики? Что про меня подумают? Что будут говорить?)

Роль тренажа для преодоления волнения

Деструктивное сценическое волнение во многом связано с тем, что само выступление на сцене человек приучается воспринимать как нечто "из ряда вон выходящее". Такое ощущение, что на сцене решается вопрос жизни и смерти. Возникает парадокс: люди, выполняющие работу, *действительно* связанную с риском для жизни, практически не волнуются, несмотря на объективную опасность их труда. Достигнув определенного уровня профессионализма, они *просто выполняют работу*. Ошибки водителя или лётчика по степени значимости ни в какое сравнение не идут с ошибками музыканта, тем не менее, вряд ли можно встретить опытного шофёра, "волнующегося" каждый раз перед тем, как он сядет за руль...

По идее, сцена должна стать привычным "рабочим местом" музыканта-исполнителя. В этом случае будет выполняться *работа*, а не решаться вопрос о собственной личной значимости человека-музыканта. Постоянный тренаж - один из путей достижения такого состояния.

5. Темперамент и акцентуации характера.

От лат. *temperamentum* – соразмерность, надлежащее соотношение частей.

Темперамент — биологический фундамент, на котором формируется личность. Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Наиболее известная классическая классификация темпераментов была дана древнегреческим врачом *Гиппократом*, который считал, что состояние организма зависит от соотношения жидкостей организма (кровь, лимфа и желчь) и выделил четыре главных темперамента: сангвиник «Сангвис» — кровь, флегматик «Флегма» — слизь, холерик «Холе» — желтая желчь и меланхолик «Мелайна холе» — черная желчь.

Древнеримский ученый *Гален* уточнил классификацию Гиппократа и определил психологические свойства человека с данным темпераментом.

Холерик находится под влиянием страстей. Он размышляет мало, но действует быстро. Холерики вспыльчивы, но отходчивы. Для *сангвиника* характерна легкая возбудимость чувств и их малая продолжительность. Склонности его непостоянны. *Флегматик* медленно овладевает чувствами; он легко сохраняет хладнокровие в экстремальных ситуациях. Он терпеливо переносит невзгоды и редко жалуется. *Меланхолик* склонен к печали; преувеличивает свои страдания. Чувствителен и легко раним.

Согласно современным данным темперамент обусловлен свойствами нервной системы конкретного человека. Выделяется три основные свойства нервной системы: сила, уравновешенность и подвижность. В зависимости от сочетания данных свойств определяются несколько типов высшей нервной деятельности человека.

Холерик — сильный и неуравновешенный тип, бурно реагирующий на воздействия, способный к активным действиям и сильным эмоциям. Соответственно, им нравится бурная, энергичная и порывистая музыка. Холерическим темпераментом обладали Бетховен и Лист.

Сангвиник — сильный, уравновешенный, подвижный тип, с регулярно чередующимися процессами возбуждения и торможения. Соответственно, им по нраву музыка живая, веселая и энергичная. Таковую мы в избытке найдем у композиторов Моцарта и Россини, Прокофьева и Вивальди.

Флегматик — сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, способный выдерживать длительные и сильные нагрузки. Соответственно, им подходит музыка замедленных темпов и ровная по настроению — без драматических всплесков и неистовств. Среди композиторов флегматического темперамента можно назвать Бородина, Глазунова, Лядова.

Меланхолик — это слабый тип нервной системы по Павлову, неспособный выдерживать сильные нагрузки. В ответ на них в центральной нервной системе развивается процесс «запредельного торможения». Среди композиторов к меланхоликам можно причислить Чайковского, Шопена, Сибелиуса.

Роль темперамента в музыкальной деятельности.

Характерные особенности темпераментов во многом влияют на музыкальную деятельность человека, особенно если он приближается к "чистому" типу деятельности холерика.

Холерик. На сцене он чувствует себя уверенно, однако его исполнительская манера может быть излишне жёсткой. Возможны неровности в учебной работе. Периоды активности чередуются с нежеланием заниматься.

Сангвиник. Один из самых "сценических" типов. Любит сцену и публику, во время выступления чувствует себя уверенно и комфортно. Яркий, артистичный. Однако склонность к переоценке своих способностей нередко приводит к выбору излишне сложных программ, с которыми человек не справляется. В результате он теряет интерес к занятиям, может надолго забросить учёбу, параллельно увлекшись чем-нибудь посторонним. Поэтому неудивительно, если в результате такой человек покажет низкие результаты на экзамене.

Флегматик. Самый "надёжный" тип. Доводит начатое дело до конца, не боится трудностей и рутинной работы. Однако может страдать эмоциональная сторона исполнения музыки. Чтобы этого не было, флегматику необходимо помочь эмоционально "раскачаться" и научить выражать свои чувства. На сцене уверен, но зачастую экономит эмоциональные силы.

Меланхолик. Наиболее музыкальные люди в силу своей природной чувствительности. Однако также они наиболее пугливые, не уверенные в себе и зависимые от чужого мнения. Среди музыкантов любого уровня очень много меланхоликов или людей с выраженными чертами меланхолического темперамента. Требуют внимания и поддержки. Жёсткие методы воздействия на них оказывают подавляющее влияние. В целом, ответственные люди, но могут отказаться действовать из застенчивости.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально ничтожная личность.

Рекомендации по общению с людьми разных темперамента.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать. Особенности поведения с людьми разных темпераментов могут быть основаны на предлагаемых ниже рекомендациях.

«*Ни минуты покоя*» - такой принцип подхода к холерику, который опирается на использование его плюсов (энергичности, увлеченности, страстности, подвижности, целеустремленности) и нейтрализацию минусов (вспыльчивости, агрессивности, невыдержанности, нетерпеливости, конфликтности). Холерик все время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разрушить его изнутри.

«*Доверяй, но проверяй*» - это уже подходит к сангвинику, имеющему свои плюсы (жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность) и свои минусы (склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, сверхобщительность, ненадежность). Милый человек сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть человека. Но далеко не всегда исполняет обещанное, поэтому надо проконтролировать, выполнил ли он свое обещание.

«*Не торопи*» - таким должен быть подход к флегматику, имеющему плюсы (устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность) и, конечно, минусы (медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость). Главное то, что флегматик не может работать в дефиците времени, ему нужен индивидуальный темп, поэтому не надо его подгонять, он сам рассчитает свое время и сделает дело.

«*Не навреди*» - это девиз для меланхолика, который также имеет свои плюсы (высокая чувствительность, мягкость, человечность, доброжелательность, способность к сочувствию) и, конечно же, минусы (низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, застенчивость). На меланхолика нельзя кричать, слишком давить, давать резкие и жесткие указания, так как он очень чувствителен к словам, интонациям и очень раним.

Акцентуации характера - это черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. Считается, что акцентуации характера, в основном, наблюдаются у подростков, а с возрастом сглаживаются. Однако музыкальная (как и любая другая артистическая

деятельность) зачастую провоцирует сохранение акцентуированного характера на долгие годы (не случайно бытует в народе мнение, что артисты - "люди странные"). В художественных коллективах нередко встречаются люди с акцентуациями характера.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда):

1. Гипертимность. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения - "патологический счастливчик".

2. Застревание -- склонность к "застреванию". Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, "упертые в одно", "зашкаленные", в том числе и в эмоциональном отношении. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию.

3. Эмотивность. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Педантам трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли -- крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, "притягивая" к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как "гипертимные".

7. Демонстративность. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания ("пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными"). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость -- чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду -- могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость. Склонность к повышенной импульсивности реакций.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента).