

57.1 баллов); 4) значимое ($p < 0.05$) повышение общего уровня субъективного контроля в среднем на 1 стандартную единицу (с 4.52 до 5.52), а также уровня субъективного контроля по факторам «достижений», «неудач», «семейных отношений», «производственных отношений» и «межличностных отношений» (в среднем на 1 стандартную единицу с высоким уровнем значимости (от $p < 0.05$ до $p < 0.001$). Приводятся данные, полученные и обработанные к ноябрю 2004 года. Значительный массив диагностических данных, полученных недавно, ещё будет проанализирован, и конкретные цифры будут также в дальнейшем уточняться.

Особую ценность представляют для нас статистически достоверные изменения показателей личностных тестов, результаты которых по определению не зависят от ситуативных факторов и отражают стойкие личностные свойства. Свидетельством эффективности Программы также служит значительная стабильность позитивных изменений по прошествии времени (спустя 1,5 – 2 месяца).

Роль индивидуальных различий испытуемых, способствующих положительному воздействию тренинга, оказалась незначительной. К настоящему времени нам не удалось обнаружить статистически значимых различий между группами, выделенными по признакам пола, возраста, профессиональной принадлежности, стажа и профессиональной квалификации испытуемых-музыкантов.

Изучение условий и факторов, влияющих на степень эффективности тренинга, подтвердило полученные ранее результаты, что наиболее существенный фактор результативности психокоррекционного процесса для каждого из участников занятий – интенсивность, сознательность и глубина «включённости» участника в деятельность группы в процессе совместной работы. Она характеризуется 1) осознанным желанием прогрессивных профессиональных изменений и личностного роста; 2) осознанием принципиальной возможности подобных изменений; 3) интенсивностью собственной внешней и внутренней деятельности в процессе работы группы.

В целом, задача тренинговых программ – дать участникам быстрый и эффективный толчок для решения комплекса личностно-профессиональных проблем (минимально за 10 – 15 часов интенсивной работы в 2 – 4 тренинговых дня), а затем спровоцировать и организовать поиск для их самостоятельного решения. Однако более глубокие и стабильные личностно-профессиональные улучшения обнаруживались тогда, когда тренинговый цикл сопровождался овладением теоретическими знаниями: осознанием природы и условий происходящих психологических изменений.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (Проект «Программа личностно-ориентированной коррекции профессионального развития музыкантов» № 04-06-31002а/ю)

² Об этом см.: Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. – М., 2001; Джуэлл Л. Индустриально – организационная психология. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001; Климов Е.А. Введение

в психологию труда. М., 1998; Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996; Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия»; Высшая школа, 2001; Coher A.R., Fink S.L., Gadon H., Willits R.D. Effective behavior in organizations: learning from the interplay of cases, concepts and student experiences. 4th Edition. IRVIN. Homewood, Illinois 60430 и др.

³ Баскаков В. Танатотерапия – искусство жизни. – М., 1996. С.36.

⁴ Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике. Сост. В.Ю. Баскаков. – М., 1992. С.8.

⁵ Блинова О.А. Методика личностно - ориентированной коррекции профессионального развития средствами музыки (на материале психологов, педагогов, музыкантов-исполнителей). Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2002

⁶ Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. – Т.19. - №3. – 1998. С.106 – 118.

ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-ПИАНИСТОВ (СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)¹

Винокурова Е.С., Блинова О.А.

*Астраханская государственная консерватория,
Астрахань*

Профессия музыканта требует от человека значительной физической и моральной выносливости, хорошего здоровья и работоспособности. Работая в классе по специальности со студентами-пианистами, мы неоднократно убеждались в том, что медленное формирование технических навыков, физическая и эмоциональная скованность при исполнении произведения, сценические «потери» далеко не всегда связаны с методическими просчётами педагога или со слабыми способностями и ленью ученика. Причиной неудач нередко оказываются проблемы психологические, зачастую нуждающиеся в специальной социально-психологической «проработке». Необходимость хорошо выглядеть, уверенно чувствовать себя на публике, справляться с конфликтными или иными стрессовыми ситуациями актуализирует потребность в специальных методах, направленных на формирование у музыканта навыков саморегуляции, внутренних средств поддержания оптимального самочувствия и стрессоустойчивости.

Наиболее доступной и распространённой формой оказания психологической помощи профессионалам, реализуемой непосредственно в производственных условиях, является использование комплекса средств, способствующих улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности и коррекции негативных функциональных состояний, возникающих в процессе выполнения различных видов труда. В спе-

циальной литературе данное направление обозначается как работа по *оптимизации функциональных состояний* человека и имеет длительную историю освоения.

Обширный материал по данному направлению исследований обобщен в целом ряде публикаций². Среди них можно выделить цикл исследований А.Б. Леоновой (1984, 1987, 1989, 1993) и А.С. Кузнецовой (1987, 1993), в которых рассмотрены основные средства и принципы проведения оптимизационной работы с различными группами профессионалов, а также приведены данные по оценке эффективности внедрения такого рода мероприятий в практику.

В основе этого направления психокоррекционной и профилактической работы лежит использование *методов саморегуляции состояний*, к числу которых относятся такие классические техники как нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов и аутогенная тренировка. Кроме того, в качестве эффективных дополнительных способов психологической коррекции и профилактики текущего функционального состояния используются специализированные виды гимнастики (прежде всего – дыхательной), приемы самомассажа, элементы суггестии и самогипноза. Самостоятельное значение имеет применение свето- и цветомузыкальных воздействий, применению которых уделяется значительное внимание. Они используются и как самостоятельное средство воздействия на состояние человека, и как объединяющий компонент, связывающий воедино различные техники и процедуры в рамках единого сеанса психологической саморегуляции.

Привлекательной особенностью данных методов является их относительная простота и доступность применения. Базовыми техниками саморегуляции состояний может овладеть каждый человек – как в ходе самостоятельной работы (что менее эффективно), так и под руководством специалиста. При этом по отношению к практически здоровым людям не существует жестких ограничений и противопоказаний в их использовании. Поэтому данную группу целенаправленных воздействий можно отнести к категории методов «социальной психогигиены», направленной на общее оздоровление различных контингентов трудоспособного населения.

Различные формы медитации также успешно могут быть применены в целях психокоррекции. Медитация – понятие многогранное. В практике под словом «медитация» подразумевается достаточно широкий круг явлений – от обычной аутогенной тренировки до религиозно-мистического действия или молитвы. Кроме того, существует определенный круг «динамических медитаций», являющихся синтезом танцевально-дыхательных техник и дыхательных приемов.

Однако часто причина неблагоприятных функциональных состояний человека коренится намного глубже и имеет социально-психологические предпосылки. Ощущение «неуспешности» и «неудовлетворенности трудом», неуверенность в себе, трудности в общении, страх неудачи, замкнутость или подавляемая агрессивность, излишняя зависимость или ощущение изолированности, а также многие другие про-

блемы человеческого самоосознания и самовыражения, в конечном счёте, также влияют на самочувствие и деятельность профессионала. Поэтому решение данных проблем требует проведения специальной социально-психологической работы, направленной на преодоление личностных затруднений у человека, связанных с трудностями его социальной адаптации.

Личностные методы психокоррекции и психотерапии уже давно широко применяются на предприятиях и в организациях, как в России, так и за рубежом. Накопленный опыт периодически освещается в научной и учебно-методической литературе. Пристальное внимание уделяется использованию методов индивидуального и группового психологического консультирования при решении личностных проблем, препятствующих служебному росту и продвижению³. Однако музыканты «по традиции» оказываются лишенными специальной психологической поддержки, несмотря на то, что от музыкантов – педагогов, студентов и концертирующих исполнителей всё чаще и чаще звучит четкий «запрос» к психологам о создании системы психологической поддержки музыкантов, например, по модели психологической поддержки спортсменов. По словам одного из пианистов, «обидно, что мы лишены и десятой части из того, чем свободно распоряжаются спортсмены. Нам также необходима поддержка в наших *соревнованиях*. Музыкальное исполнительство в каком-то роде – тоже спорт...».

Внедрение системы психологической помощи в музыкальные учебные и концертные заведения наталкивается на препятствия, которые коренятся, прежде всего, в менталитете большинства российских музыкантов, как рядовых, так и находящихся на руководящих должностях. Теоретически они не отрицают положительного значения практической психологии и профессиональной психологической помощи в процессе формирования человека как такового. Однако в отношении развития *человека-музыканта* первостепенное значение в их глазах приобретают воспитательные, педагогические, но никак не психологические методы работы. Проводимые нами исследования призваны поколебать данные убеждения. Внедряя в практику систему психологической поддержки музыкантов-профессионалов, а также обучая музыкантов навыкам саморегуляции, мы не только стараемся решить текущие проблемы наших клиентов и учеников, но и сформировать у них своеобразную «психологическую культуру», основанную на научных (а не житейских) знаниях о природе профессионализма, успехах и неудачах человека-профессионала.

Вопросы оптимизации функциональных состояний музыкантов-исполнителей, тем не менее, нередко освещались в научно-методической литературе, посвящённой формированию и развитию музыкантов. В данном контексте следует упомянуть телесно ориентированный метод, разработанный педагогом-пианисткой А.А.Шмидт-Шкловской и направленный, в основном, на лечение профессиональных заболеваний рук пианистов (тендовагинитов, миозитов, контрактур мышц, различных форм нервно-мышечных заболеваний)⁴. Особый интерес представляют две гла-

вы её работы - «О профзаболеваниях рук пианистов» и «Примеры излечения профзаболеваний пианистов».

Метод основан на тонко дифференцированной гимнастике для рук в сочетании с психогимнастикой и психорегулирующей тренировкой, а также с «перевоспитанием» повседневных движений (дыхание, ходьба, осанка и т.д.). Метод в чем-то аналогичен методу Ф.М.Александера или М.Фельденкрайза⁵. Шмидт-Шкловской удалось восстановить трудоспособность многим пианистам, которые были признаны профнепригодными. «После её выступления на Всесоюзных педагогических чтениях в Москве в 1958 году к ней приезжали педагоги и пианисты из Москвы, Риги, Вильнюса, Магадана, Киева, Архангельска и других городов страны. Многие музыканты благодаря А.А.Шмидт-Шкловской смогли вернуться к профессии, которая, казалось, была утрачена навсегда. Обращались к ней не только по поводу заболеваний рук. Чаще всего она помогала пианистам избавиться от неудобства и скованности во время игры, преодолеть техническое отставание и найти необходимые средства для проявления своей индивидуальности. Это оказалось возможным, прежде всего потому, что А.А.Шмидт-Шкловская воздействовала на все стороны личности ученика»⁶.

Серьёзным научным исследованием, которое также выходит за рамки узко профессиональных исполнительских задач, является работа Савшинского С.И. «Режим и гигиена работы пианиста»(1963)⁷. Она с успехом может занять достойное место в ряду исследований в русле психологии труда. Рассматривая проблемы утомления, организацию режима труда и отдыха, нормы работы пианиста, автор предлагает комплекс психологических и психофизических средств, способствующих плодотворности работы и препятствующих снижению работоспособности. Савшинский рекомендует комплекс методов, включающих гимнастику, самонастройку и психологическую саморегуляцию.

Жизнеспособность методов психологической саморегуляции в процессе профессиональной адаптации музыкантов-исполнителей, в частности, для преодоления эстрадного волнения общеизвестна. Анализируя методы психологической помощи и поддержки музыкантов-исполнителей, можно выделить группу методов, включающих аутогенную тренировку («активное самовнушение», «суггестивную релаксацию»). Методика «суггестивной релаксации» активно используется в практике музыкального образования многих стран мира: «метод активного самовнушения (в разных модификациях) использовали и используют в собственной практике многие известные исполнители и музыканты-педагоги»⁸. Психорегулирующая тренировка способна также предупредить «наступление утомления в процессе занятий в репетициях, особенно в предконцертный период», восстановить общую работоспособность исполнителя, а также отрегулировать «профессионально значимые психофизиологические функции»⁹.

Центральным звеном метода психорегулирующей тренировки для музыкантов становятся специальные группы словесных формул, связанные с особенностями деятельности музыканта-исполнителя и с

его конкретными профессиональными задачами. Формулы либо записываются на магнитофонную пленку, либо произносятся руководителем тренинга. В некоторых случаях испытуемые могут тренироваться и самостоятельно.

В процессе подготовки к концертному выступлению также допустимы (в некоторых случаях) сеансы гипноза. «Во время экспериментальных сеансов гипноза мы моделировали деятельность в условиях публичного выступления, вызывая положительные «творческие» эмоции, имитируя успешные выступления в ответственных концертах, иногда, напротив, эстрадное волнение, добиваясь оптимизации психического состояния с помощью прямого внушения или предлагая испытуемому использовать приемы психорегулирующей тренировки в гипнотическом состоянии. Гипнотические сеансы мы успешно использовали также и для «исправления» отрицательной мотивации и в целях формирования адекватной самооценки»¹⁰.

Критически осмыслив и обобщив результаты психологической помощи музыкантам - профессионалам, мы пришли к выводу о необходимости создания особой программы, направленной на решение всего комплекса специфических проблем, присутствующих у данной группы специалистов – *Программы личностно-ориентированной коррекции профессионального развития музыкантов*.

Существенную роль в содержании программы играют специально подготовленные методы индивидуального и группового консультирования, а также обучающие и тренинговые циклы. Каждый из элементов программы может быть также использован как самостоятельный обучающий или коррекционный цикл. В зависимости от актуальных потребностей и возможностей участников занятий, могут быть выбраны и проработаны отдельные темы, формы или приёмы работы.

Одним из наиболее апробированных элементов программы является социально-психологический тренинг. Он включает в себя, помимо традиционных форм работы, элементы телесно-ориентированных психокоррекционных практик и методику группового «Музыкального тренинга личностной и творческой самореализации», разработанную О.А. Блиновой и внедрённую в практику в течение последних 10 лет¹¹. В ходе специально организованного эксперимента данная комплексная методика прошла проверку на эффективность и устойчивость результатов. Применение количественных (статистических) и качественных способов обработки диагностических данных способствовало получению достоверной информации о психокоррекционных возможностях данной методики.

Например, свидетельством эффективности методики служит позитивное изменение показателей стандартизированных тестов¹² на тревожность и общее состояние, полученное от начала к окончанию групповой работы. Так, было обнаружено значимое ($p < 0.001$) снижение уровня личностной тревожности с высокого до умеренного, в среднем с 53.1 до 39.4 баллов, полученное по «Шкале личностной тревожности» (Спилбергер – Ханин, 1976). Значимое ($p < 0.001$)

снижение уровня ситуативной тревожности, в среднем с 43.0 до 33.2 баллов, полученное по «Шкале ситуативной тревожности» (Спилбергер – Ханин, 1976) также отражает направленность тренинга на оптимизацию функциональных состояний участников занятий. Значимое ($p < 0.001$) улучшение общего состояния с умеренного до оптимального уровня, в среднем с 42.4 до 57.1 баллов было получено по «Шкале состояний» (Гроль, Хайдер – Леонова, 1977). Особую ценность представляют для нас статистически достоверные изменения показателей теста на личностную тревожность, результаты которого по определению не зависят от ситуативных факторов и отражают стойкие личностные свойства. Свидетельством эффективности методики также служит стабильность позитивных изменений по прошествии времени (спустя 1,5 – 2 месяца).

В целом, методика позволяет дать участникам быстрый и эффективный толчок для решения комплекса личностно-профессиональных проблем (обычно за 10 – 15 часов интенсивной работы в 2 – 4 тренинговых дня).

Однако более глубокие и стабильные личностно-профессиональные улучшения обнаруживаются тогда, когда тренинговый цикл сопровождается осознанием природы и условий происходящих психологических изменений. Клиенты-музыканты, пожалуй, намного чаще, чем другие наши клиенты, стремятся к самостоятельному овладению навыками психологической саморегуляции. «Зависимость» от психолога-консультанта для многих из них практически неприемлема.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (Проект «Программа личностно-ориентированной коррекции профессионального развития музыкантов» № 04-06-31002а/ю)

² Об этом см.: Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. - Л., 1977; Ганелин Л.М. О значении самонастройки и возможностях использования активного самовнушения при подготовке музыкантов-исполнителей // Психологическая саморегуляция. - Алма-Ата, 1973; Гиссен Л.Д. Психорегулирующая тренировка. - М., 1970; Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984; Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. - М.: изд. МГУ, 1987; Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: МГУ, 1993; Jacobson E. You must relax. - N.Y. 1978 и др.

³ См. напр.: Джуэлл Л. Индустриально – организационная психология. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2001; Coher A.R., Fink S.L., Gadon H., Willits R.D. Effective behavior in organizations: learning from the interplay of cases, concepts and student experiences. 4th Edition. IRVIN. Homewood, Illinois 60430 и др.

⁴ Шмидт-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков. – 2-е изд. Л.: Музыка, 1985.

⁵ Баскаков В. Танатотерапия – искусство жизни. - М., 1996. С. 23-27.

⁶ Шмидт-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков. – 2-е изд. Л.: Музыка, 1985. С.3.

⁷ Савшинский С.И. Режим и гигиена работы пианиста. – Л.: Советский композитор, 1963.

⁸ Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. С.286.

⁹ Там же. С.288.

¹⁰ Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту. Публичное выступление музыканта-исполнителя в свете психологии личности // Проблемы высшего музыкального образования. – М., 1975. С.307.

¹¹ Блинова О.А. Методика личностно-ориентированной коррекции профессионального развития средствами музыки (на материале психологов, педагогов, музыкантов-исполнителей). Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2002; Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. – Т.19. - №3. – 1998. – С.106 – 118.

¹² Описание использованных нами психодиагностических методик изложено в следующих публикациях: Шкала состояний – Зинченко В.П., Леонова А.Б., Стрелков Ю.К. Психометрика утомления. - М., 1977; Шкалы личностной и ситуативной тревожности – Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: описание и руководство к использованию. – Петрозаводск: «Петроком», 1992. – С.41-44.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ТИПОЛОГИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ

Голов В.А.

*Сыктывкарский государственный университет,
Сыктывкар*

Оптимизация в управлении – важнейший принцип управления, предусматривающий наилучшие организационные и технические решения. Оптимизация в управлении является неотъемлемой, органичной частью осуществления управленческой деятельности, пронизывая все ее процессы.

В республике создано значительное количество управленческих структур, организующих деятельность по физической культуре и спорту: Министерство физической культуры, спорта и туризма, Министерство образования, федерации по видам спорта, аналогичные по сути управления и комитеты в муниципальных образованиях.

Таким образом, в процессе исторической эволюции в Республике Коми сформировалась многокомпонентная разноуровневая система управления физической культурой и спортом, объединяющая общественно-самоуправляемые организации и государственные органы общей и специальной компетенции. С позиции субъектно-объектных отношений можно выделить следующие формы управления: