

МУЗЫКА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Л.В. БУРАЯ

*Старооскольский филиал Белгородского государственного университета,
г. Старый Оскол, Россия*

Введение. Согласно законам проксемики, звучащая музыкальная среда в уплотненном пространстве одновременно воспринимающих слушателей усиливает воздействие искусства на отдельно взятый индивид. Поскольку воздействие носит сугубо индивидуальный характер, т.к. каждый человек от природы обладает своим набором модальностей. Мир, в котором мы живем сегодня, отличается групповым, а чаще всего массовым восприятием музыки: в транспорте, в магазинах, на улице, телефоны у каждого прохожего и попутчика... Исходя из индивидуальной представленности, *видов интеллекта, стратных и национальных ментальных особенностей*, у конкретного человека срабатывает индивидуальная акцентуация воздействия звучащего музыкального «текста», интегративные технологии усиливают эффект воздействия через одновременное перцептивное раздражение различных «органов самореализации» (понятие А.А. Мелик-Пашаева). Восприятие у одного человека происходит на *акционном* уровне, у другого – на *реакционном* уровне (Ю. Кремлев). Одновременное возбуждение различных рецепторов и одновременная психическая рефлексия рождает продуктивную рефлексию у одних индивидуальностей в виде монопродукта, у других – в виде нового, творческого интеграционного продукта нескольких «органов самореализации». Кроме того, у каждого из участников совместного слушания происходит *произвольное* или *непроизвольное* восприятие музыкального фона, в зависимости от того *психоэмоционального состояния*, в котором находится индивид. Эффект восприятия объясняется состоянием здоровья индивида [1].

Специальное воздействие на психику людей музыкой известно со времен древних цивилизаций. Проксемика – наука о массовом и индивидуальном восприятии человека в зависимости от зоны восприятия – подтверждает сегодня усиление мощности воздействия массовых форм искусства. Компаративистские и кросс-культурные исследования, посвященные специфике и механизмам массового восприятия музыки, начались в современное время в 60-е годы, когда феномен «битломании» захватил, благодаря СМИ, огромное число молодежи различных стран. Музыковедам хорошо известно, что подобные сообщества, движения, «фанклубы» стихийно возникали в различные времена. Достаточно вспомнить поклонников Пуччини и Россини, Вагнера и Верди, Лемешева и Козловского. Критики пытались описывать состояния слушателей и реакцию различных, по-разному воспринимающих «лагерей музыкоманов».

Теоретический анализ состояния проблемы показал, что существует острая необходимость в формировании научно обоснованных и апробированных комплексных и поэтапных методик для осуществления психокоррекции эмоционального состояния студентов учительских специальностей. Кроме того, в рамках исследования психобиологических возможностей человека к управлению своим развитием стало важно выяснить потенциальные задатки здоровьесбережения и здоровьесохранения учителя как социального биологического существа.[5] В соответствии с ранее обозначенной проблемой мы проанализировали вопрос в контексте самоуправления человеком процессом жизнедеятельности, деятельности и саморазвития. Рассмотрение человека как объекта исследования предполагает, с учетом мнения биологов, психофизиологов, психологов, кибернетиков, исследование его как системы.

Цель исследования – разработка и обоснование методических основ формирования навыков и технологий психокоррекции эмоционального состояния для работающего учителя.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Старооскольского филиала Белгородского государственного университета в рамках целевой комплексной программы развития «Здоровье». В исследование были вовлечены как студенты очной формы обучения, так и студенты-заочники. Всего участвовало 1228 студентов.

На подготовительном этапе исследования был проведен обзор и анализ научно-методической, искусствоведческой, медицинской литературы по проблеме исследования, были определены цели, задачи, объект и предмет исследования, а также его методологическая основа.

Так было определено следующее. Здоровье несущий синкретизм фольклорных жанров, их специфика чаще всего одновременного исполнения и восприятия новой вариативной интерпретации, национальные ментальные особенности – все в совокупности утрачивается интенсивной урбанизацией человечества. [1, 6] Человек все меньше коллективно выплескивает из себя эмоции, все реже мы видим поющую и танцующую от души молодежь, поскольку городские праздники отличаются по форме от сельских, нет того универсального объединения поколений, которое и держало в рамках дозволенного и демонстрировало приличные, устоявшиеся формы выражения эмоций в танце, слове, музыкальной интонации. В то же время, универсальный «язык музыки всегда не имел границ». В этой связи интересно обратиться к понятиям «ментальность» и «менталитет». *Менталитет* – квинтэссенция культуры, в которой воплощаются глубинные основания мировосприятия, мировоззрения и поведения человека, группы или социума. Менталитет как специфика психологической жизни людей раскрывается через систему взглядов, оценок, норм и умонастроений, основывающихся на имеющихся в данном обществе знаниях, верованиях и задающих вместе с доминирующими потребностями и архетипами коллективного бессознательного иерархию ценностей, а значит, и характерные для представителей данной общности убеждения, идеалы, склонности и интересы и другие социальные установки, отличающие указанную общность от других (по И.Г. Дубову). [5] «Парадигма – это ментальное окно (mental window), через которое исследователь рассматривает мир». (Baily K.D. *Methods of Social Research* N-Y., London. 1982. – p. 25) Менталитет, согласно Б.М. Гершунскому, завершает структурную цепочку духовной результативности образования, ступени духовного восхождения личности, менталитету до этого предшествуют: грамотность – образованность – компетентность – профессиональная культура.

В поисках конструктивного механизма духовной интеграции социумов педагог-философ Е.А. Ямбург предлагает практико-ориентированные акции, среди которых диалог религий и диалог культур. «Каждый человек это не только пассивный *потребитель* сложившихся до него *ментальностей*. Он еще и «генератор», «производитель» духовного опыта отражающего его индивидуальность. Человек уникален, прежде всего, по тому вкладу, который он пусть потенциально, но способен внести в менталитет социума. Этот вклад может быть разным в зависимости от масштаба и духовных качеств личности, но он обязательно должен состояться».

Начало современной музыкальной психологии специалисты отсчитывают от работ Г. Гельмгольца, его «Учения о слуховых ощущениях как физиологической основе теории музыки» (1863). Большой вклад в эту область был внесен зарубежными специалистами — Г. Риманом, Э. Куртом, А. Веллеком, Г. Ревешем, К. Сишором, К. Мартинсоном, Л. Маккинноном, Т. Маттеем, В. Бардасом и др. – как психологами, интересовавшимися музыкой, так и музыкантами, интересовавшимися психологией. Российские ученые, чьи исследования датированы XX столетием: Б.М. Теплов, Л.С. Выготский, Л.А. Мазель, Г.М. Коган, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, М.Г. Арановский, получившие широкое и заслуженное признание среди специалистов во всем мире, пытались предсказать нашу эпоху всеобщей музыкальной среды, давали предпосылки «засоренности уха», его перегрузки, сложные последствия перегрузок всех органов восприятия на здоровье человека.

Мы стали свидетелями интеграции музыкальной психотерапии с ведущими направлениями психологии и в теории, и в практике. Уже свыше двадцати лет в европейских университетах преподается элективный курс музыкальная психотерапия, в странах Европы, Азии и у нас работают музыкальные психотерапевты, которые пользуются повышенным спросом в «эпоху больших ритмов и перманентных стрессов». При этом концепции, на основе которых работает музыкальный психотерапевт, самые различные [2].

Наибольшей частотностью отличается концепция *личностно-центрированной терапии* К. Роджерса и *музыкотерапии* как создание оптимальной положительной атмосферы через эмпатию, положительное отношение и конгруэнтность. Цели личностно-центрированной терапии К. Роджерса: открытость переживанию и внутреннему миру; рациональность; взятие на себя ответственности за собственное поведение; высокая оценка себя и других; способность к поддержанию хороших личных отношений; этическая жизнь. Концепции, сочетающие *психоанализ* Зигмунда Фрейда и *музыкотерапию*, объясняют возможности музыкального произведения погружать пациента в своеобразное гипнотическое состояние, вызванное концентрацией внимания на звуковых ощущениях; оно способно пробуждать много самых разных ассоциированных воспоминаний, что дает психологу доступ к жизненному опыту, вытесненному в бессознательное. Именно поэтому восприятие и исполнение соответствующих музыкальных произведений, психотерапевтических формул и песен приводит к необходимому балансу всех вышеназванных архетипов, к восполнению недостающего архетипа в психодинамической сфере. Но и при этом Т-группа, с которой за-

нимается музыкальный психотерапевт, равно как и ученики в классе на среднестатистическом уроке музыки, отличается дифферентным восприятием.

Некогда была очень популярная концепция *У. Глессера* (род. 1925). Побуждение человека к персональной ответственности за свою жизнь через восприятие любимых произведений. Можно сравнить с омузыкаливанием кадров фильма [2, 6]. По такому принципу осуществляется удовлетворение потребностей человека на занятиях в музыкальной терапевтической группе. По этому принципу работают кабинеты музыка-ароматерапии в санаториях, на спокойную, умиротворенную музыку накладываются голоса природы и легкие ароматы леса и лугов.

Нам близка концепция Л.И. Глазуновой, которая полагает, что *функционально-дидактическая музыка* обладает целым рядом специфических особенностей: меняется цель ее использования – эмоционально-волевая регуляция состояния организма, деятельности, поведения обучающихся; изменяются условия организации включения музыки, что позволяет сочетать сопутствующее восприятие с художественным; в связи с этим качественно меняется содержание музыкальных программ: вводятся классические произведения, исключаются марши, песни и др.; появляются возможности реализовать новые функции: инициирование творческого самовыражения студентов университета, развитие эмоциональной сферы, формирование профессионально значимых личностных качеств будущего специалиста.

Гениальный слушатель, исполнитель поэт Лев Ионович *Болеславский* написал несколько поэм о выдающихся классиках – «Бах», «Бетховен», «Шопен», «Чайковский», «Шуман», «Моцарт», «Шостакович». Духовный мир великих композиторов прошлого, их напряженные творческие поиски и вдохновенные озарения, проживание их чувств и страстей – все в этих поэмах.

*Музыка – живое существо,
Ты на волю выпусти его,
Из органа выпусти, из горна,
Выпусти из горла, из струны,
Из темницы этой деки черной.
Выпусти из клетки тишины...*

Время выпустило музыку. Со всех сторон звучит Бах, Бетховен, Григ, Рахманинов, Чайковский, Мусоргский, попса – все, что уху угодно! Ухо выбирает согласно воспитанию и личным предпочтениям. Современный человек настолько привыкает к звучанию музыки, что не замечает и не обращает внимания на ее качество, а такое качество музыки убивает здоровье человека и духовное, и физическое. С.И. Гессен в «Философии образования» отмечает, что «задача всякого образования – приобщение человека к культурным ценностям науки, искусства, нравственности, права, хозяйства, превращение природного человека в культурного». Поскольку человек создан по образу и подобию Творца, то он стремится к творчеству. По природе своей ему ближе акциональное слушание – «кто-нибудь гениально играет на флейте, но еще гениальнее слушали вы» (Андрей Дементьев). На основании этого можно утверждать, что каждый человек сам себя не знает, что в каждом человеке в кризисных условиях появляются (могут проявиться) характеристики, способности, позволяющие ему выйти на новый уровень, взобраться на вершину личностного или профессионального развития. Видимо, проявление таких закономерностей в жизни, которых, естественно, не знал Ф. Ларошфуко, но умел наблюдать за явлениями и делать соответствующие выводы, позволило ему написать в книге «Максимы и моральные суждения» следующее: «Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими воспользоваться... О достоинствах человека нужно судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется».

Согласно имеющимся данным, родители и учащиеся придают проявлению положительного эмоционального насыщенного отношения со стороны специалистов социономического профиля (в том числе учителей) не меньшую важность, чем профессиональной квалификации. Вместе с тем, эмоциональные переживания, согласно Б.И. Додонову, возникают опосредованно, вследствие соотнесения человеком отражаемого в них предметного содержания – реальных и идеальных объектов, результатов своих действий, состояния других людей – собственными ценностями, ориентациями, устремлениями, убеждениями, интересами и склонностями. Посредством эмоциональных переживаний человек субъективно выделяет события, которые отражают значимые для него аксиологические субдоминанты. Страдания, переживания учеников, их затруднения, перманентно повышающиеся требования, увеличивающийся поток документации, диверсификация функций учителя становятся все более субъективно значимыми для учителя и при определенной направ-

ленности его личности, когда ведущими становятся альтруистические и коммуникативные мотивы и ценностные ориентации. В концепции Б.И. Додонова не акцентировался вопрос ее воздействия на процесс профессионального развития. Исследователи О.Н. Доценко и А.А. Обознов предлагают рассматривать эмоциональную направленность как проекцию ценностной ориентации личности, опосредованную через эмоции; как вектор развития личности в профессиональной деятельности; как фактор профессионального развития [5]. Рассматривая эмоциональную направленность личности, они предлагают определить ее место и влияние в различных вариантах профессионального развития: при соответствии эмоциональной направленности и требований педагогической профессии – прогрессивно-творческий путь развития, при несоответствии – дезаптивно-деформирующий (выгорание). Выгорание относится к числу феноменов личностной деформации, обусловленных негативными психологическими переживаниями, связанными с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью [5, с. 10 – 114].

Мы повторили эксперимент О.Н. Доценко и А.А. Обознова, обследовав все типы групп (в нашем случае студентов-учителей), математическая обработка результатов установила статистически значимые взаимосвязи между показателями удовлетворенности профессиональной деятельностью учителей-заочников и выраженностью различных типов эмоциональной направленности. В группе с практической направленностью ($r = 0,29$; $p = 0,0006$); с романтической направленностью ($r = 0,21$; $p = 0,01$); с эстетической направленностью ($r = 0,26$; $p = 0,002$).

В ходе освоения курса «Музыкальная психотерапия. Психокоррекция эмоционального состояния», в контексте которого мы рассматривали «терапию» как заботу, мы акцентировали социальный аспект этимологии слова здоровье – заботу о психофизиологическом, об эмоциональном состоянии здоровья человека. (Л.И. Глазунова) Одно из значений слова «здоровье» включает в себя понятие «целое, единое согласное».

В ходе практико-лабораторных занятий были предложены предпочитаемые самими обучаемыми формы психокоррекции эмоционального выгорания, психофизиологической усталости. Формы, приемлемые для каждого участника: эмоциональная разгрузка, эмоциональное чувствование, эмоциональное впечатление, проникновение в музыкальные стили, сценарии декламации и др.

На заключительном этапе, при обобщении результатов, было выявлено, что в результате освоения технологий психокоррекции эмоционального состояния число учителей-заочников, отмечающих улучшение самочувствия увеличилось на 87%. Кроме того, 91% обучающихся отметили улучшение эмоционального фона во взаимодействии с детьми во второй половине дня. 100% обучающихся отмечает потребность в формировании и пополнении подобного рода компетентности.

Выводы. Возможности специалистов социомического профиля устойчиво поддерживать требуемые от них эмоционально насыщенные отношения к объектам своей профессиональной деятельности, то есть к обучающимся, мало изучены. Элективный курс «Музыкальная психотерапия» сегодня все еще редко встречается в наших университетах, этот курс почти обязателен для некоторых специальностей музыкантов и реже – только для специальности «Педагогика и методика начального образования». В практической работе будущий учитель начальных классов, учитель русского языка и литературы, учитель физической культуры осваивают основные категории и понятия музыковедения, психологии человека, психологии творчества и основ общего музыкального образования. Затрагиваются вопросы становления и развития всего комплекса музыкальных способностей (музыкальный слух, музыкально-ритмическое чувство, профессиональная память), освещаются проблемы формирования художественно-образного мышления, творческой фантазии и воображения, разбираются и систематизируются методы обучения, способные расширить и обогатить творческий потенциал учителей как слушателей курсов повышения квалификации. Курс включает как теоретический материал, так и конкретные методические рекомендации, направленные на модернизацию учебно-образовательного процесса через обогащение его интегративными здоровьесберегающими технологиями в современных условиях. Студенты на практике осознают возможности циклового живого прослушивания классических произведений, на своем опыте почувствуют комплексное и интегративное восприятие различных видов искусств с музыкальной поддержкой. На практических занятиях мы уделяем время декламации и мелодекламации. Наконец, опытным учителям и студентам-очникам становится понятно, как важно владеть технологиями снятия эмоциональной усталости, физической перегрузки, профессионального сгорания и т.п. Особое внимание уделяется разучиванию подборки известных песен-эпиграфов, песен-лейтмотивов, песен-послесловий, песен-диалогов состояний, эмоций, чувств. Причем, это не спе-

циально сочиненные психологические формулы, музыкальные слоганы, но собранные в программу темы из классики, песни профессиональных композиторов и бардов.

Напрямую с практической деятельностью студентов-немузыкантов связан раздел курса психологии – музыкальной психотерапии. Он призван помочь студентам войти в мир сложных и многообразных музыкально-психологических проблем и научить самостоятельно ориентироваться в нем. В ходе освоения содержания элективного курса обобщаются взгляды и научные позиции многих видных представителей общей и специальной психологии. Учитель начальных классов научается варьировать свои действия в практике: он, осознавая ситуацию усталости своих учащихся, предлагает им либо аромомузыкальные паузы, либо зазорные физкультминутки под музыку, либо стимулирует их математические способности программным музыкальным циклом, или направляет их творческое воображение микшированной пейзажной музыкой и т.п.

В целом музыкальная психотерапия определяет основные направления для работы, оставляя необходимую творческую свободу для инициативы будущего учителя, как этого требует элективная направленность дисциплины, содержанием которой является терапевтическое воздействие искусства. В практике своей работы мы применяем музыкальные паузы на практических занятиях гуманитарных дисциплин 3-6 пар по расписанию в вузе. И хотя воздействие искусства всегда отличается индивидуальной рефлексией, такие паузы живой музыки не оставляют равнодушным никого, это «духовные переключения», чаще всего духовные иллюстрации, которые близки психологии человека и его природной культуре. В таких случаях происходит единение искусства и психологии. Верится, что прикладной курс музыкальной психокоррекции эмоционального состояния человека станет постепенно обязательным для всех специальностей высшего профессионального образования.

Духовный индетерминизм признается философской основой прикладной философии культурно-исторической педагогики Е.А. Ямбурга. «Наследственность среды, культурные и нравственные традиции – все, что веками формирует душа народа, на современном научном языке именуется ментальностью. Легкомысленно рассчитывать на ее быстрое изменение. В том-то и состоит величайшая трудность культурно-исторической педагогики, что, стремясь укрепить основы достойного человеческого существования, она зачастую сталкивается с задачей постепенного изменения ментальности».

Духовность человека – механизм, обеспечивающий достижение состояния целостности любой социально-биологической системы. Целевая функция духовности – обеспечить негэнтропийный путь направленности развития социума, поскольку механизмы биологического регулирования не обеспечивают возможности сохранения целостности на достаточно длительном этапе процесса преобразования средств в цели жизнедеятельности [6, с. 124]. Учебный курс музыкальной эмоциональной психокоррекции обращается к доминирующему свойству духовности – воспроизводству примата общечеловеческих ценностей над индивидуальными, родовыми и национальными, он обращен к рефлексии механизма волеизъявления, который формируется на пути преодоления возникших психоэмоциональных препятствий, возникающих в процессе профессиональной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурая, Л.В. Музыкальная психотерапия. Практические и лабораторные занятия по спецкурсу для студентов заочной формы обучения / Л.В. Бурая. – Белгород-Старый Оскол: СОФБелГУ, – 2007. – 68 с.
2. Глазунова, Л.И. Музыкальная психотерапия в образовании / Л.И. Глазунова. – Белгород, 2008. – 242 с.
3. Декер-Фойгт, Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г.Г. Декер-Фойгт. – М-Санкт-Петербург, 2003. – 2005 с.
4. Исаев, И.Ф. Функционально-дидактическая музыка / И.Ф. Исаев, Л.И. Глазунова – Белгород: БелГУ, 2004. – 96 с.
5. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Ю. Юрьевой ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.
6. Спортивно-оздоровительные услуги : научно-теоретические основы здоровья : учебное пособие для студентов гуманитарных специальностей / Н.Н. Каргин [и др.]. – М.: МАКС Пресс, 2011. – 368 с.

MUSIC: SAVING OF HEALTH AND PSYCHOLOGICAL CORRECTION THE EMOTIONAL STATE

L. V. BURAYA

Summary

The article is devoted to the actual problems of general education of teenage pupils. Here the author approach to the solution of pupil's creative self-realization problem, based on possibilities of integrated process, is given. The usage of arts integration united in one historical-cultural context and organized in the form of art activity of all the participants of educational process is given as a new element. Particular attention in this article is given to the conditions of realization of the author's conception of general musical education. These conditions are the following: guarantee of quality of general musical education at the lessons; accumulation of spiritual experience according to its practical, psychological and pedagogical aspects; organization of broad historical and artistic context at the lessons, creative self-realization; creation of special didactosphere of integrated Art lessons, stimulating different forms of creative self-realization of pupils; compulsory 3-level pedagogical diagnostics and others.

© Бурая Л.В.

Поступила в редакцию 26 сентября 2011г.