

Е. П. ГОНЧАРОВА

Белорусский национальный технический университет,
инженерно-педагогический факультет,
кафедра профессионального обучения и педагогики

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Эффективность учебно-воспитательного процесса в современном вузе зависит от целого ряда факторов, касающихся профессионального уровня преподавания, использования информационно-коммуникационных технологий, оптимального сочетания различных видов и форм учебной деятельности и т. д. Однако все эти факторы не смогут работать в полную силу, если у студента отсутствует устойчивая психическая и физиологическая основа для их воздействия.

Здоровье современного студенчества является актуальной социальной и государственной проблемой в мировом масштабе, что подтверждается статистикой Всемирной организации здравоохранения. Снижение уровня здоровья студенческой молодежи является результатом, как правило, психоэмоциональных перегрузок. Общая заболеваемость студенческой молодежи в мире за последние 10 лет возросла на 35 %. Многие исследователи (Н. А. Агаджанян, Э. Н. Вайнер и др.) отмечают ухудшение здоровья студентов именно в период обучения в вузе. Высокий уровень здоровья выявлен только у 1,8 % студентов,

средний – у 7,7 %, низкий – у 21,5 %, очень низкий – у 69 % (В. А. Коваленко). Психоэмоциональное состояние у значительной части студентов находится в стадии функционального напряжения (28 %) и перенапряжения (32 %) (Л. А. Жданова, В. Ю. Шевелев). По мнению Л. С. Ельковой, 49,7 % студентов оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное и плохое. При этом заметим, что здоровье в иерархии ценностей студенческой молодежи занимает доминирующее положение.

Возникает проблема эффективной помощи студенту в преодолении негативных психоэмоциональных состояний. Исследования последнего десятилетия показывают, что одним из эффективных немедикаментозных методов коррекции психоэмоциональных состояний студентов является музыкотерапия (Дж. Альвин, А. С. Ключев, Г. О. Самсонова, В. М. Элькин и др.). Студенческий возраст характеризуется значительной дифференцированностью эмоциональных реакций и состояний, совершенствованием навыков самоконтроля и саморегуляции. Например, эмоциональная сфера обучаемого рассматривается современной педагогикой не только как совокупность эмоций и чувств. Главные вопросы совершенствования эмоциональной сферы касаются уровней самооценки и тревожности, которые являются первичными по отношению к возникающим эмоционально-чувственным проявлениям.

Становление индивидуальных и социальных черт современного студента происходит в условиях постиндустриального общества, имеющих как положительные, так и отрицательные факторы. Исследователи бизнес-школы Сэлфорд (США) выяснили, что социальные сети способны занижать самооценку и повышать уровень тревожности пользователей. Студенческий возраст – это период становления человека, формирование его социального статуса, и появление в социальных сетях информации об успешности других сверстников часто вызывает «комплекс неполноценности», тревожность, раздражительность и т. д.

Эффективность использования музыкально-терапевтических воздействий на студента базируется на популярности музыки в молодежной среде. Музыкальные предпочтения в студенческом возрасте являются одним из наиболее значимых средств для очерчивания границ личности молодого человека, выступают активным элементом самоидентификации молодых людей в рамках своей социальной группы.

Структура и содержание музыкотерапии базируются на философских основаниях. Природу человека образуют три компонента, именуемые как телесный, душевный и духовный. Телесный компонент

устанавливает связь человека с физической («неживой») материей; душевный – с биологической («живой») материей; духовный – с социокультурной материей. Телесный, душевный и духовный компоненты неразрывно слиты в человеке; по проявлениям одного из них – телесного, душевного или духовного – мы можем судить о состоянии других [1].

Музыка, согласно А. С. Клюеву, есть звуковое образование, обладающее тремя уровнями звучания, которые можно именовать физико-акустическим, коммуникативно-интонационным и духовно-ценностным. Данная триада очевидна даже для единичного звука музыки (музыкального произведения).

Физико-акустический уровень предопределяет воздействие музыкального искусства на физическую («неживую») реальность; коммуникативно-интонационный – на биологическую («живую»); духовно-ценностный – на социокультурную. Перечисленные уровни звучания тесно слиты в музыке, что вызвано существованием их по единым законам структурирования звуковой материи.

Следовательно, организация человека и организация музыки обнаруживают параллели: у человека телесный – душевный – духовный уровни, а в музыке физико-акустический – коммуникативно-интонационный – духовно-ценностный. Структурное подобие человека и музыки усиливается тем, что каждый из уровней человека находит отклик в соответствующем уровне музыки. Так, с телесной ипостасью человека соотносится физико-акустический уровень звучания музыки, с душевной – коммуникативно-интонационный, с духовной – духовно-ценностный. Таковы векторы воздействия музыки на человека, обозначающие возможные пути гармонизации человека средствами музыки [2].

Свидетельства о лечении звуком и музыкой относятся к доисторическому прошлому. Давно замечено, что акустические сигналы оказывают влияние на биологические динамические системы любого уровня. Психические и соматические эффекты музыкальных воздействий могут быть обусловлены прямыми акустико-резонансными откликами со стороны клеток, органов и систем (С. В. Шушарджан). В Древнем Китае иероглиф, обозначающий музыку, обозначал также радость и благополучие. Ученые Древней Индии и греческие философы-пифагорейцы рассматривали все физические формы как проявления музыки.

Специалисты в области интегративной медицины подчёркивают, что гармонично организованная музыка соответствует требованиям, предъявляемым к средствам активационной терапии как целенаправленного поддержания в организме антистрессорных реакций активации [3].

При адекватном восприятии слушателя энергичная мажорная, умеренно громкая музыка тонизирует, а мелодичная, негромкая, умеренно медленная, мажорная и минорная музыка оказывает седативное действие. Кроме того, возникающие реакции слуховой адаптации порождают определённые эстетические переживания, активно влияющие на психоэмоциональное состояние человека. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание и стимулирует интеллектуальную деятельность (С. В. Шушарджан).

Исследования последних лет доказывают эффективность практического использования следующих вариантов музыкотерапии в условиях вуза:

1) преферетивная музыкотерапия, т. е. использование музыкально-терапевтических программ, создаваемых по определенному алгоритму на основе индивидуальных музыкальных предпочтений студента. Курс преферетивной музыкотерапии – 10 процедур по два раза в неделю;

2) музыкально-физический тренинг, т. е. комплексный метод активизации адаптационных реакций и резервных возможностей организма, сочетающий дозированные физические нагрузки с музыкальными воздействиями. Курс музыкально-физического тренинга – 10 занятий по два раза в неделю.

Результаты эксперимента показали, что:

а) индивидуальные музыкальные предпочтения студентов опосредованы их психофизиологическими и биоритмологическими особенностями;

б) 78 % участников эксперимента выбрали тонизирующую музыку;

в) преферетивная музыкотерапия и музыкально-физический тренинг оказывают положительное влияние на динамику психофизиологических показателей и когнитивных функций у студентов, а также на скорость восстановления некоторых психофизиологических показателей после дозированных физических нагрузок [3].

Литература

- 1 Клюев, А. С. Философия музыки. СПб. : СПГУВК, 2004. – 367 с.
- 2 Клюев, А. С. Онтология музыки. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – 144 с.
- 3 Самсонова, Г. О. Эффективность методов музыкальной терапии в программах восстановительной коррекции практически здоровых студентов с выявленными психофизиологическими отклонениями : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 14.03.11 / Г. О. Самсонова ; Рос. науч. центр восстан. медицины и курортологии – М., 2011. – 43 с.