

УДК 159.98(063)

Владислав Гусак,
Тетяна Кремешна

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГІВ-МУЗИКАНТІВ

У статті розглядається проблема застосування методу музикотерапії в процесі професійного становлення педагогів-музикантів. Розглядаючи різноманітні підходи використання даного методу у процесі музичної підготовки, автор досліджує основні форми музикотерапії: рецептивну і активну, розглядає активні методи та умови досліджуваного утворення, пропонує низку музичних творів, які сприяють утворенню необхідних якостей особистості майбутнього педагога-музиканта.

Ключові слова: музикотерапія, методи музикотерапії, педагог-музикант, музично-виконавська діяльність.

У зв'язку із змінами в загальній соціокультурній ситуації, що відбулися в останнє десятиріччя, стала актуальною проблема зміни змісту освіти, де під впливом потреб та духовних напрямків епохи у вітчизняній педагогіці почала відбуватись переорієнтація на гуманістичні, особистісно-орієнтовані освітні технології. Усвідомлення педагогічною наукою переходу до нової парадигми викликало необхідність значно розширити методологічний інструментарій. Його збагачення відбувається за рахунок залучення у педагогіку досвіду з інших наукових та художніх областей, і зокрема з музичної психології.

Область музичної психології є суміжною зі сферою мистецтва і сферою науки про людину.

Проблеми музичної психології отримали широку розробку в працях радянських музикознавців Б. Теплова, В. Петрушина, Є. Назайкінського, В. Медушевської, Л. Бочкарева та ін.

Подібно до того, як загальна психологія має кілька відгалужень у вивченні окремих видів діяльності, в галузі музичної психології теж є кілька відгалужень: музична психотерапія, психологія музично-виконавської діяльності, психологія музично-творчої діяльності, психологія музичних здібностей, психологія музичного навчання і виховання, психологія музичної пропаганди та музично-критичної діяльності.

Як відомо, музикотерапія – це цілеспрямоване застосування музики або музичних елементів для досягнення терапевтичних цілей, а саме,

відновлення, підтримки і сприяння психічному та фізичному здоров'ю. За допомогою музикотерапії пацієнт краще розуміє себе і навколишній світ, вільніше і ефективніше в ньому функціонує, а також досягає більшої психічної та фізичної стабільності.

Підтвердженням цьому є багаточисельні дослідження минулого та сучасності. Так, лікувальна дія музики на організм людини відома з давніх часів. Корифеї античної цивілізації Піфагор, Аристотель, Платон звертали увагу сучасників на цілющу силу впливу музики, яка, на їх думку, встановлює пропорційний порядок і гармонію у всьому Всесвіті, у тому числі і порушену гармонію в людському тілі [5]. Перші ж спроби наукового пояснення цього феномена відносяться до XVII ст., а широкі експериментальні дослідження – до XIX ст. Велике значення музиці в системі психологічного впливу на людину надавали С. Корсаков, В. Бехтерев та інші відомі російські вчені. Докладний огляд літератури, присвяченої різним аспектам музикотерапії, представлений в роботах Л. Брусилівського (1971), В. Зав'ялова (1995), Б. Теплова (1947) та ін.

Сучасні дослідження в області музикотерапії розвиваються за кількома напрямками – це можна пояснити науково-технічним прогресом, що дозволив вивчати фізіологічні реакції, які виникають в організмі у відповідь на музично-терапевтичний вплив, на новому, більш високому рівні. Разом з тим цей інтерес обумовлений можливістю використання музики в якості одного із засобів для попередження і зняття втоми, а також для підвищеної працездатності людини. Дослідження ряду авторів показують, що музика має стійкий вплив на центральну нервову систему (ЦНС). Так, М. Захарова і В. Авдєєв досліджували функціональні зміни в ЦНС при сприйнятті музики, здійснюючи запис електроенцефалограм (ЕЕГ) у випробовуваних з одночасною реєстрацією шкірно-гальванічних реакцій. Виявлені дані свідчили про зміну потоку збудження в кортико-таламічних і кортико-лімбічних колах. Більш глибокі позитивні емоції при прослуховуванні певних музичних творів супроводжувалися змінами ЕЕГ, що свідчить про велику активність кори головного мозку, почастищенням серцевих скорочень і подихів.

І. Тьомкін досліджував вегетативні реакції залежно від характеру музики. Він дослідив, що мажорна музика швидкого темпу сприяє збільшенню частоти пульсу, підвищує артеріальний тиск, збільшує тонус м'язів, підвищує температуру шкірних покривів передпліччя. І. Тарханов своїми оригінальними дослідженнями показав, що мелодії, які приносять людині радість збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню судин і нормалізації артеріального тиску, а драматична музика дає прямо протилежний ефект.

За сучасними уявленнями, формування цілісних поведінкових реакцій організму на різні зовнішні подразники, в тому числі і на музику,

здійснюється за допомогою складної функціональної системи, зокрема на основі специфічних нейрохімічних механізмів підкірки, які внаслідок хімічної спорідненості вибірково мобілізують відповідні утворення головного мозку для виконання тієї чи іншої цілеспрямованої діяльності. Європейськими фахівцями було також зазначено, що музика діє вибірково – в залежності не тільки від її характеру, але і від інструменту, на якому виконується.

Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США. Сфера її застосування постійно розширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці та інших країнах.

У США терапевтичне використання музики вперше отримало визнання після другої світової війни, коли музика була з успіхом застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів. Національна асоціація музичної терапії була заснована в 1950 р. У даний час в США зареєстровано близько 3500 професійних музичних терапевтів і потреба у фахівцях цього профілю неухильно зростає. Академічна підготовка в даній області вперше була почата в університеті штату Мічиган, а потім швидко поширилася в більш ніж 70 коледжів і університетів по всій країні. У цілому за кордоном більше 100 університетів і коледжів пропонують курси, після закінчення яких студенти отримують ступінь бакалавра, магістра або доктора.

Отже, є очевидним, що музичні дисципліни, як дисципліни мистецькі, створюють сприятливі умови для розвитку емоційної та мотиваційної сфери студента, його світогляду, ціннісно-змістових орієнтацій.

Метою статті є розгляд механізмів методу музикотерапії з метою їх використання у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів.

Музикотерапія існує в двох основних формах: рецептивній та активній. Так, рецептивна музикотерапія – це пасивний процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Тоді, як активна музикотерапія являє собою терапевтично спрямовану, активну музичну діяльність: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського голосу і вибраних музичних інструментів.

Практичний інтерес для нашого дослідження представляє використання саме активної форми музикотерапії на заняттях з основного музичного інструменту. Говорячи про активні методи музичної терапії, Н. Тараканова вводить поняття так званої «ейфоричної мотивації», що означає мотиваційний конструкт, зумовлений потребою у відтворенні переживання особливого стану свідомості, який характеризується отриманням насолоди від процесу музичної діяльності та інтеграцією усіх задіяних у ній психічних процесів, здібностей та умінь [2]. Н. Таракановою було доведено, що «ейфорична» мотивація є специфічним мотиваційним

компонентом музичної діяльності. Слід зазначити, що у своїх інтерв'ю багато видатних музикантів відзначали подібні переживання як ейфорія, екстаз, натхнення. Такий стан має регулюючий вплив на психологічні та фізіологічні процеси особистості: вона відчуває себе сильною і діяльною, яскраво бачить перспективу справи, відчуває надлишок сил, упевненості в собі. Відповідно, це є психологічною терапією сумнівів музиканта у власних можливостях здійснювати музично-виконавську діяльність, надлишкового стресу під час публічного виступу, сприяє ефективному подоланню труднощів та «мук творчості», які виникають під час занять та репетицій. Задля досягнення «ейфоричної» мотивації важливо, щоб студент-музикант знаходився в оптимальному творчому стані, ознаками якого є:

- повне поглинання музичною діяльністю, на противагу руйнуючій оптимальний творчий стан зосередженості на власній персоні;
- зосередженість на самому процесі творчості, а не на його майбутніх результатах;
- почуття радості, насолоди, ейфорії від музичної діяльності, які супроводжують і одночасно мотивують музиканта до відновлення і продовження музичної діяльності.

Всі ознаки оптимального творчого стану взаємопов'язані і взаємообумовлюють один одного. Ознаки цього стану є одночасно і необхідними умовами для його досягнення.

Умовами ефективного розвитку «ейфоричної» мотивації в музично-педагогічній практиці є:

- педагогічний вплив особистості вчителя;
- використання психолого-педагогічних методів мультипліціювання [2], аутотренінгу;
- підбір відповідного музичного репертуару.

Розглянемо детальніше особливості застосування вищезазначених умов.

Говорячи про педагогічний вплив особистості вчителя необхідно відмітити його здатність створити довірливу, відверту атмосферу, в основі якої лежить виключна повага до студента, визнання за ним права на власну позицію. Для створення психологічного комфорту, надання майбутнім педагогам упевненості в собі необхідно здійснювати:

- підтримку та заохочення найменших успіхів;
- переконання студента в його здатності досягти позитивного результату;
- уникнення різкої критики та осуду у випадках невдачі.

При такому діалозі є неприпустимим:

- директивне спілкування, що передбачає пряму чи непряму

критику дій студента;

- сумніви в можливостях студентів ефективно здійснювати педагогічну діяльність;
- суб'єктивність оцінок;
- іронія.

Створення відповідної атмосфери допоможе студенту змінити власне відношення до музичної діяльності, припинити асоціювати її з негативними переживаннями, сприятиме перетворенню заважаючих студенту почуттів та несприятливих емоційних станів у почуття радості та насолоди від процесу музичної діяльності.

Метод мультипліціювання (від англ. multiply – множити, примножувати) передбачає пробудження прихованих можливостей майбутнього педагога-музиканта шляхом заохочення усвідомлення ним стану власного творчого підйому, натхнення, сприяння просуванню студента на шляху самоактуалізації. В основі даного методу знаходиться ідея, яка полягає в тому, що досягнення складної мети можливе при розділенні її на більш мілкі цілі та послідовності кроків, при цьому кожен наступний крок повинен примножувати досягнення попереднього [2].

Послідовне примноження елементів досягнення стану творчого підйому здійснюється шляхом застосування певних технік аутотренінгу: «розширення свідомості», «реконструкція» тощо.

Особливу роль відіграє підбір музичного репертуару, який сприяє формуванню необхідних якостей особистості майбутнього педагога-музиканта: підвищення естетичних потреб, соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових відношень та установок тощо.

З цією метою студентам пропонується виконувати наступні твори:

- повільна музика у стилі бароко (композитори Й. Бах, Г. Гендель, А. Вівальді, А. Кореллі). Особливістю цієї музики є здатність надавати відчуття стабільності, порядку, безпеки, створювати духовне стимулююче середовище для занять;

- класична музика (композитори Й. Гайдн, В. Моцарт) відрізняється ясністю, елегантністю, прозорістю. Вона здатна підвищувати концентрацію, пам'ять й просторове сприйняття;

- музика романтизму (композитори Ф. Шуберт, Р. Шуман, П. Чайковський, Ф. Шопен, Ф. Ліст). Ці твори підкреслюють виразність та чуттєвість, пробуджують індивідуалізм;

- музика імпресіоністів (композитори К. Дебюссі, М. Равель) базується на вільних музичних настроях та враженнях, викликає приємні образи;

- музика у стилі джаз, блюз, регбі тощо, піднімає настрій, надає

натхнення, почуття радості, розсіює смуток, підвищує комунікативність.

Отже, в процесі професійного становлення майбутніх педагогів-музикантів є доцільним використання методу активної музикотерапії, механізмами якого є створення відповідної психологічної атмосфери на заняттях з основного музичного інструменту, використання психолого-педагогічних методів мультипліціювання та аутотренінгу, підбір відповідного музичного репертуару. Це дозволить студентам не лише отримувати задоволення від здійснення музичної діяльності, а й розвивати такі професійно-необхідні характеристики, як упевненість в собі, цілеспрямованість, наполегливість, естетичний смак. Таким чином, актуальність використання методів музикотерапії під час професійної підготовки учителів музики є очевидною, і потребує подальшого розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Леонид Львович Бочкарев. – М. : ИПРАН, 1997. – 348 с.
2. Развитие «эйфорической» мотивации в музыкально-педагогической практике [Електронний ресурс] / Н. Е. Тараканова. – Режим доступу : <http://www.sociosphera.com>
3. Теория и практика аутогенной тренировки / под. ред. В. С. Лобзина. – Л. : Пресс, 1982. – 162 с.
4. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей / Борис Михайлович Теплов. – М. : Наука, 2003. – 335 с.
5. Шушарджан С. В. Музикотерапия: история и перспективы / С. В. Шушарджан // Клиническая медицина. – 2000. – № 3. – С. 15–18.