

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»**

**Факультет психологии**

**ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ СЕГОДНЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Материалы  
Международной научно-практической конференции**

**Минск 2003**

УДК 159.9:37

ББК 88.4

П 863

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
БГПУ им. М. Танка.

Рецензенты:

**Коломинский Я. Л.** доктор психологических наук, профессор  
**Сизанов А. Н.** кандидат психологических наук, доцент

П 863 **Психология образования**. Сегодня: Теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. Мн.: \_\_\_\_, 2003. 260 с.

В издании представлены материалы по проблемам педагогической психологии, психологии образования, новых образовательных технологий, психологического сопровождения непрерывного образования, профессионального становления психолога и педагога.

Адресует научным работникам, преподавателям, аспирантам и магистрам, специалистам в области образования и развития личности.

УДК 159.9:37

ББК 88.4

<i>А.А. Гаўрыловіч</i>	<b>Псіхалогія здароўя – асобная галіна псіхалагічных ведаў .....</b>	<b>48</b>
<i>Т.И. Гладун</i>	<b>Развитие рефлексивно-педагогических способностей и умений у будущих педагогов .....</b>	<b>50</b>
<i>Н.А. Гриценко</i>	<b>Становление творческой личности в период адаптации в ВУЗе .....</b>	<b>53</b>
<i>А.А. Давидович</i>	<b>Нейропсихологическое исследование готовности к школьному обучению в контексте взглядов А.Р. Лурии .....</b>	<b>55</b>
<i>А.М. Давыдок, А.А. Крюкова</i>	<b>Социально-гигиеническая характеристика факторов риска в формировании здоровья дошкольников .....</b>	<b>57</b>
<i>А.В. Даниленко</i>	<b>Проблема креативности и формирование психологически здоровой личности .....</b>	<b>59</b>
<i>Е.П. Дыгун</i>	<b>Исследование ценностных ориентаций студентов педагогических специальностей ВУЗов .....</b>	<b>63</b>
<i>А.В. Калашник</i>	<b>Музыкальная терапия в системе здоровьесберегающих технологий .....</b>	<b>66</b>
<i>И.И. Капальгина</i>	<b>Определение уровней тревожности учащихся начальных классов к процессу формирования здорового образа жизни .....</b>	<b>70</b>
<i>М.М. Карнелович</i>	<b>Рефлексивные представления учителей о понимании их представителями референтных групп .....</b>	<b>72</b>
<i>Н.В. Кастюк</i>	<b>Преодоление нейропсихологической лагостии и коррекция, как линии психологической практики работы с аномальным ребенком .....</b>	<b>75</b>
<i>Г.Т. Кашупа</i>	<b>Рефлексивный анализ трудностей педагогического общения учителями с различным стелем взаимодействия .....</b>	<b>77</b>
<i>А.А. Кириленко, С.Н. Чернявский</i>	<b>Роль светоцветовой среды в здоровьесберегающих технологиях учения и обучения .....</b>	<b>79</b>
<i>Е.А. Климкович</i>	<b>Психологические вопросы развития мышления дошкольников в системе современного непрерывного образования .....</b>	<b>82</b>

## **Музыкальная терапия в системе здоровьесберегающих технологий**

**А.В. Калашник**

Темп современной жизни, сложные перемены, происходящие в обществе, экологические проблемы и сопутствующие этому интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, приводят к повышению уровня заболеваемости и физической ослабленности детей и подростков [3; с. 70]. Так, по данным Института возрастной физиологии РАО, в школах приходится около 20 % детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера. Со временем этот показатель изменяется в сторону увеличения. Учащиеся всех уровней образования в процессе получения знаний постоянно испытывают информационное давление, являющееся причиной стрессов. Поэтому вопрос о психических и физических перегрузках не только не теряет своей актуальности, но выходит на лидирующие позиции. Важно искать эффективные, «гибкие» средства сохранения их физического, эмоционального, интеллектуального и душевного благополучия [6; с. 27].

Одной из попыток решения данной проблемы является идея об усилении психологической подготовки учителей через включение в образовательный процесс элементарных сведений из области психотерапии. Осуществляются специальные разработки принципов использования искусства в качестве средства, позволяющего при его осознанном, систематическом применении, заботиться о здоровье школьников [6; с. 27]. Так, исследования, проведенные Л. Д. Лебедевой, показали, что занятия по арт-терапии, как одной из инновационных форм внеклассной работы, вполне доступны для педагогов. При умелом применении дают значительный эффект и позволяют решать воспитательные, коррекционные, психотерапевтические, диагностические, развивающие педагогические задачи.

Врачующая сила и искусства общеизвестна. Однако в образовательном процессе важен и аспект профилактики различных нарушений здоровья человека. Поскольку внутреннее «Я» учащегося будет отражаться в тех художественных образах, которые он создает, то в результате можно «прочитать» в произведенном произведении различные подосознательные процессы (страхи, конфликты). При этом подготовка, талант и достоинство работы терапевтируемого не столь значимы. Важен и сам процесс творчества, и осознанности внутреннего мира человека [6; с. 28]. Таким образом, педагогическое направление арт-терапии выполняет психогигиенические и коррекционные функции, имеет паллиативный и лечебный характер.

В педагогической среде появился такой термин, как артпедагогика, т.е. воспитание искусством. Идею о необходимости взаимодействия педагогики и психотерапии выдвинул немецкий психиатр А. Кронфельд. Методы артпедагогики способствуют сплочению коллектива. Благодаря совместной игре в учебном театре, хоровому или оркестровому исполнению произве-

дения, танцу, происходит формирование конструктивных межличностных взаимоотношений и связей.

Все вышеописанное в соответствующей мере относится и к музыкальной терапии. Положительное влияние музыки на психофизическое самочувствие человека было исторически доказано в трудах Пифагора, Платона, Аристотеля, древних врачей Индии и Китая, в исследованиях И.М. Догеля, И.Р. Торханова, В.М. Бехтерева [5].

Особенного внимания музыкотерапия добивается во второй половине XX в., выделяясь в самостоятельное направление: активизируются исследования в этой области, создаются музыкально-психотерапевтические центры и школы, курсы, по окончании которых студентам присваивается соответствующая ученая степень. Сегодня музыкотерапия широко используется в хирургии, при лечении заболеваний различного происхождения, в практике психотерапии.

Существуют разнообразные определения данного метода. Б.Д. Карвасарский в «Психотерапевтической энциклопедии» говорит о музыкотерапии, как психотерапевтическом методе, используемом в качестве лечебного средства [4, с. 286]. Согласно научной концепции российской музыкотерапевтической школы, при воздействии музыки происходит воздействие акустических волн на психо-эмоциональную, духовную сферу человека, на тело и внутренние органы, а музыкотерапия понимается как «система психосоматической регуляции организма человека», как направление восстановительной медицины, в основе которого лежит использование различных методов воздействия музыкой с лечебно-профилактической целью. В Москве, в Международной академии альтернативной медицины, в научном центре музыкальной терапии и медико-акустических технологий, С.В. Шушарджаном разработаны специальные музыкальные программы музыкальной терапии серии «Музыка здоровья», нацеленные на применение в школах, детских садах, для лучшего развития детей, общего оздоровления и профилактики стрессов.

В процессе занятий музыкой, пением у учащихся с умственной отсталостью активизируется мышление, формируется целенаправленная деятельность, устойчивость внимания [1, с. 19]. Современные исследования подтверждают тот факт, что музыка может стать эффективным методом лечения «школьных» неврозов, состояний, при которых человек теряет ощущение полноты жизни, испытывает чувство беспомощности перед трудностями, разнообразие спектра страхов и раздражительность в общении [5].

Современные исследования в области музыкальной терапии развиваются по нескольким направлениям: художественно-эстетические и психофизиологические аспекты, а также клинические исследования. Так, было выяснено, что интенсивность нервно-эмоционального напряжения учащихся можно уменьшить с помощью функциональной музыки. «Функциональная музыка – это подбираемая по определенным критериям, особым образом подаваемая работающим (учащимся) музыка... выполняющая определенные функции». Российские исследователи А.А. Калашников, В.С. Сауткина, Л.В. Косова перед экзаменами для успокоения проигрывали студентам инструментальные произведения, мягкие и мелодичные, после эк-

замена – бодрые и четкие мелодии. Затем сравнивали результаты функциональных состояний контрольной группы и группы, которой предлагалась функциональная музыка. Были сделаны следующие выводы: применение функциональной музыки в день экзаменов снижает уровень эмоционального напряжения, предупреждает переутомление и сокращает период нормализации функционального состояния организма после экзамена.

Существует мнение, что многие заболевания проще предупредить, чем потом лечить. Знание возможных «проблемных зон» или «зон риска» является значимым фактором в профилактике нарушений в работе организма человека. Поэтому, говоря о психогигиенической обстановке в школе, необходимо коснуться такого существенного фактора, как шум.

Практически все процессы организма человека имеют определенную ритмику протекания. Ритмично бьется сердце, происходят сложные биохимические превращения при обмене веществ в организме. Этот ритм помогает экономить, сберечь силы. При ритмизации работы, например с помощью музыки, возникает «гармоничное соотношение» функций организма с деятельностью, которую он осуществляет. Периодичность ритма обеспечивает экономное течение и легкое воспроизведение физиологических реакций [7].

Говоря о ритмике, важно упомянуть и о следствиях физиологической закономерности. Функции, связанные с положительными эмоциями, предполагают высокую степень ритмичности. Что же касается боли, борьбы, страха – вообще отрицательных эмоций, то они чаще вызывают нарушение ритмики организма.

Существует и обратное соотношение: ритмичность сама по себе дает известное удовлетворение, а физиологическая дезорганизация (например, шум школьных перемен) приводит к отрицательным эмоциям [7, с. 95].

Исследования показывают, что сильный шум увеличивает вероятность возникновения неврозов, депрессий, усталости. Он нарушает спокойную рабочую обстановку и влияет на межличностные коммуникации. Повышается склонность к конфликтным ситуациям, в некоторых случаях ухудшается здоровье человека. Особенно негативно шум воздействует на умственную работоспособность, душевное равновесие.

В то же время «нормальный» шум необходим человеку. Так как абсолютное отсутствие шума не является для него привычным окружающим фоном.

Дети более чувствительны к шуму, чем взрослые. Существует мнение, что младенцы, только что появившийся на свет, оказавшись в другом мире, воспринимают внезапно окружившие его шумы как угрозу. Стресс рождения заключается в переходе из мира безопасности в мир дискомфорта, наполненный новыми звуками и шумами. Далее ребенок постоянно учится различать звуки и с некоторыми из них связывает удовольствие (например, голос матери). Вообще мир шума означает для ребенка и угрозу, и что-то радостное, возбуждающее интерес. То отношение к миру музыки, которое сформировалось в младенчестве, определяет восприятие музыки взрослым человеком.

Психоаналитик Г. Кохут отмечает в музыке возможность реальной помощи ребенку, который не может совладать со страхом, возникающим у него при восприятии неизвестного шума. Благодаря повторяемости музыки, со време-

нем ребенок познает музыкальные формы и законы, учится узнавать прослушанное, делает повторяемое близким для себя. Если это повторяемое внушает ему уверенность, то оно становится одним из способов преодоления страха. Появляется «наслаждение», состояние, когда можно расслабиться, слушая «свою» музыку. Этот эффект достигается благодаря тому, что напряжение, которое возникает при попытке нейтрализовать опасный шум, в процессе прослушивания музыки оказывается не востребуемым. При этом снижение порога чувствительности, вследствие повторяемости раздражителя, означает переключение высвободившейся энергии на наслаждение.

В ходе музыкальной терапии музыкотерапевт и клиент импровизируют на музыкальных инструментах (или с помощью голоса), ведут диалог. При этом здесь не стоит задача научить игре на музыкальном инструменте. Клиенту предлагается (независимо от его музыкальных способностей) поэкспериментировать, самому попробовать извлечь звуки из музыкальных инструментов. Г.Г. Декер-Фойгт отмечает тот факт, что даже если сначала человек боится выглядеть глупо, «осрамиться», то сам собой, что и с остальными происходит то же самое, начинает чувствовать себя более раскованно и делать то, до чего раньше бы и не подумался. Здесь отсутствуют ограничения «правильно» или «неправильно» [1].

Музыкотерапия существует в таких основных формах: активной и рецептивной, а так же в индивидуальной и групповой. При групповом варианте музыкотерапии каждый в группе берет для себя то, что ему необходимо, оставаясь индивидуумом и частью целого социального образования. Этот вариант особенно важен, когда человек попадает в такие жизненные ситуации, с которыми ему в одиночку не справиться, когда он убежден, что подобная ситуация могла произойти и случилась только с ним.

Через музыкотерапевтические занятия (групповые и индивидуальные) человек, наряду с избавлением от травмирующих переживаний, личностным ростом, осваивает этические ценности. Чем богаче и разнообразнее этот мир, тем больше возможностей открывается перед ребенком (учеником) и взрослым (учителем) для реализации своих потребностей и способностей.

Поэтому, одной из главных задач такой инновационной формы работы с учащимися и обучающимися, как музыкотерапия, является «разворачивание» перед человеком перспектив и горизонтов в преобразовании себя и обновлении своего внутреннего мира.

Музыкальная психотерапия и арт-терапия могут стать эффективным методом предупреждения заболеваний, сохранения и восстановления здоровья учащихся и педагогов. Участники образовательного процесса нуждаются в эффективных технологиях защиты от различного рода перегрузок, не только в процессе получения образования, но и в жизни вообще. Так как выпускники учебного заведения сегодня должны не только уметь совершать интеллектуальные операции, но и обладать умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как преодолевать проблемы и трудности. Отсутствие подобного «багажа» может привести к различным формам отклоняющегося поведения, в том числе попытке суицида. Современ-

ные учебные заведения должны помочь обществу в решении данных проблем. Одним из таких средств является музыкальная психотерапия.

---

**Литература:**

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М.: Изд. Центр «Академия», 2001.
2. Декер-Фойгт Г.Г. Введение в музыкотерапию. М., СПб., Мн.: Изд-во «Питер», 2000.
3. Евсеенко В. В. Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся // Адукацыя і выхаванне. № 9. 1997.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 1999.
5. Киселев М.Ю. Арттерапия: проблемы и перспективы. // Комплексная программа эстетического воспитания населения: пути разработки и реализации. Сборник научных трудов НИИ культуры. М., 1990.
6. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в педагогике // Педагогика. № 9. 2000.