

студентов. Выявлены шкалы и методы измерения показателей качества, для определения коэффициентов весомости единичных показателей качества применен экспертный метод, выявлены показатели для оценки качества подготовки специалистов на 1-ой ступени высшего образования. Произведен расчет комплексного показателя качества. Для анализа выбраны цели в области качества на уровне педагогического факультета УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова» согласно документации СМК. Рассчитав комплексный показатель качества подготовки студентов по результатам зимней сессии 2012 года, мы пришли к выводу, что он соответствует высокому уровню.

Список литературы

1. Закон Республики Беларусь о высшем образовании / Высшее образование Республики Беларусь: нормативно-правовое регулирование: сб. норматив. правовых актов / сост.: И.В.Титович [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ: Центр охраны труда и промышленной безопасности, 2007. – 162 с. – С.5–23.

В.А. Доморацкий

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
(РБ, Витебск)

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА

Одной из характерных черт нашего времени является бурный научно-технический прогресс. Стресс для современного человека – обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека. В связи с этим актуальность приобретают меры по совершенствованию существующих и созданию новых эффективных средств, методов реабилитации и профилактики, повышающих резервные возможности организма человека.

Особый интерес вызывает использование музыкального искусства в профилактике и коррекции стрессового состояния человека. В медицине данное направление получило название музыкотерапии.

Проблема взаимосвязи музыки и эмоционального состояния личности существовала с момента возникновения в человеческом обществе зачатков музыкального искусства. Практически нет такого образования в структуре личности, которое прямо или косвенно не подвергалось бы изменению в процессе взаимодействия с музыкальным искусством.

Звучащая музыка - это эмоциональная информация, которую человек получает в процессе музыкального восприятия.

С помощью специально организованных по законам композиции и психофизиологического воздействия звуко сочетаний, музыка может успешно отражать и передавать: самые различные настроения (радость, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу); интеллектуальные и волевые процессы (решительность, энергичность, сдержанность, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность); обобщенные свойства явлений действительности (силу, легкость, направленность); степень мышечного напряжения и т.п.

В научных работах В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова и др., появившихся в конце XIX, начале XX века и исследующих механизм воздействия музыки на человека, есть данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение, газообмен. Первые серьезные исследования оздоровитель-

ного воздействия музыки на организм человека провел в конце XIX века американский врач-невропатолог Джеймс Корнинг.

В 1954 французский музыкант и инженер-электроакустик М. Жос начал исследования, направленные на избавление от стрессовых и депрессивных расстройств с помощью музыкальных произведений. Сама музыка очень тщательно подбиралась в соответствии с психотипом человека, его возрастом и другими параметрами. По методике Жоса, проводится один - два сеанса музыкотерапии в неделю, состоящие из трех различных музыкальных произведений. Первое произведение обычно созвучно грустному настроению человека, второе - противоположно по настроению и как бы нейтрализует его, и, третье произведение обладает наибольшей силой эмоционального воздействия и позволяет создать нужное настроение.

Исследования российских учёных показывают, что музыка оказывает стойкое воздействие на ЦНС. Так, Н. Н. Захарова и В. М. Авдеев исследовали функциональные изменения в ЦНС при восприятии музыки, осуществляя запись электроэнцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией кожно-гальванических реакций. Более глубокие положительные эмоции при прослушивании определенных музыкальных произведений сопровождались изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга, учащением сердечных сокращений и дыханий.

И.М. Гринева обнаружила, что прослушивание мелодичной музыки звучания оказывало седативное воздействие на испытуемых.

И.Р. Тарханов своими исследованиями показал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления.

И.В. Темкин исследовал вегетативные реакции в зависимости от характера музыки. Мажорная музыка быстрого темпа учащала пульс, повышала максимальное артериальное давление, увеличивала тонус мышц, повышала температуру кожных покровов предплечья.

Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях, в том числе и стрессовых.

Н.А. Фудин и соавторы, изучая влияния музыкальных воздействий на состояние студентов перед экзаменом, выявили, что произведения улучшают самочувствие, снижают психоэмоциональное напряжение, нормализуют вегетативный тонус и повышают эффективность деятельности обследуемых при экзаменационном стрессе.

Выделим основные функции музыки, способствующие профилактике и коррекции стресса:

1. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы (нормализует ритм дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение).
2. Оказывает влияние на гормональный обмен (регулирует выделение гормонов, снижающих стресс). Эти гормоны включают адрено-кортикотропин (АККТ), пролактин и гормон человеческого роста. Наряду со снижением стресса и боли естественные высокочастотные звуки могут вызвать увеличение в крови лимфоцитов, которые повышают естественную сопротивляемость организма к негативным воздействиям.
3. Музыка повышает уровень эндорфина. Химические вещества, которые возникают в организме под воздействием радости и эмоционального богатства музыки, способствуют выработке в организме анестетиков и приводят к усилению иммунной функции.

Таким образом, музыка полифункциональна.

Мы определили механизмы эффективного воздействия музыки:

1. Катарсис (от. греч. katharsis очищение) – душевная разрядка, испытываемая слушателем в процессе эмоционального потрясения и сопереживания. На наш взгляд, катарктическим воздействием особенно богата музыка П.И. Чайковского.
2. Эмоциональная разрядка – разрядка, не всегда сопровождающая бурным эмоциональным состоянием посредством сопереживания, а чаще носящая умиротворяющий, релаксационный характер.
3. Регулирование эмоционального состояния. Считается, что уменьшению чувства тревоги и неуверенности способствует мазурки, прелюдии, ноктюрны и колыбельные Ф. Шопена, Ф. Листа, вальсы И. Штрауса, мелодии А.Г. Рубинштейна; уменьшению раздражительности, разочарования - произведения И.С. Баха и Л. Бетховена. Сюда можно отнести и произведения А. Вивальди, В. Моцарта, П.И. Чайковского. Добиться ощущения пространственной расслабленности позволяют григорианские песнопения. Джаз, блюз, регги и другие музыкально-танцевальные формы, в основе которых лежат выразительные африканские мелодии, могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность. Рок-музыка может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде.
4. Облегчение осознания собственных переживаний. Музыка выявляет скрытые психологические возможности человека. Музыка способствует рефлексии, позволяет познать новые и неизведанные тайники человеческой души, открыть новые ресурсы человеческой психики, которые помогут справиться с различными жизненными проблемами.
5. Конфронтация с жизненными проблемами. Музыка может использоваться как механизм защиты человека от угроз и опасностей, от проблем и трудностей внешнего мира.
6. Повышение социальной активности. Музыка вдохновляет, поднимает настроение, улучшает самочувствие, поднимает жизненный тонус, улучшает работоспособность.

Следует отметить, что музыка – самое безопасное профилактическое средство. Она не вызывает побочных явлений и негативных последствий и показана всем без исключения. Это средство, которое доступно каждому и никогда не принесет вреда.

Список литературы

1. Василенко А.М. Физиологические основы электропунктурной профилактики стрессорных нарушений функций организма: Дис. ... д-ра мед. наук., 1989.
2. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. - Казань, 1888.
3. Захарова Н.Н., Авдеев В.М. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки // Журн. высш. нерв. деят. – 1982.–Т. 32. Вып. 5.
4. Кемпбелл Дон. Эффект Моцарта. – Минск, “Попурри”, 1999.
5. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. СПб.: Союз художников, 2004.
6. Фудин Н.А., Тараканов О. П., Классик С. Я. Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменом // Физиология человека. - М., 1996. - Т. 22, №2. -С. 1-9.
7. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. – М., 1994.
8. Шушарджан С.В.. Руководство по музыкальной терапии. – М.: Изд-во “Медицина”, 2005.