

2. Перельгина Е.Б. Психология имиджа: Учебное пособие / Е.Б. Перельгина. – М.: Аспект Пресс, 2002.

3. Шепель В.М. Имиджелогия: Секреты личного обаяния. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994.

## **ТЕХНИКИ МУЗЫКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ АДЕКВАТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ**

*Ганкович А.А.*

*УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Витебск*

Общеизвестно, что, качественное образование – это, прежде всего, становление личности. Обретение себя, своего образа, т.е. неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала. Качественно образовать человека – значит помочь ему стать субъектом культуры, научить жизнотворчеству. Полагаем, что сегодня важно не сформировать, а найти в нем механизмы саморазвития, самореализации, самовоспитания, саморегуляции и, в этой связи, восприятие произведений мирового искусства, организованного в той или иной форме, думается, способно выполнить эту функцию.

Теоретический анализ специальной литературы и источников, взятых из системы Интернет, позволяет сделать вывод о том, что музыкотерапия представляет собой метод использования музыки в качестве средства коррекции или лечебного средства. Исходя из сведений различных исследователей, можно отметить, что музыка издавна используется в терапевтической практике. Давно замечено, что человеку свойственно под мощное телесное и духовное влияние музыки, т.к. он сам по своей природе является глубоко «музыкальным» существом [1, с.169]. В состоянии нервного напряжения мы нередко безотчётно напеваем различные мотивы или отстукиваем ритмические формы.

С.В. Шушарджан в своей книге «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» отмечает, что корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле [3].

Л.С. Брусиловский отмечает, что первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, появи-

лись в конце XIX, начале XX века. В работах В.М. Бехтерева, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова и др. появляются данные о благотворном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение, газообмен. По мнению исследователя, в XX веке, особенно во второй его половине, музыкальная терапия как независимая дисциплина стала широко практиковаться в различных странах Европы. Во второй половине XX века интерес к музыкальной терапии и механизму её воздействия существенно возрос. «По-видимому, это можно объяснить научно-техническим прогрессом, позволившим изучать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие, на новом, более высоком уровне. Вместе с тем этот интерес обусловлен возможностью использования музыки в качестве одного из средств для предупреждения и снятия усталости, утомления, а также для повышенной работоспособности человека, в том числе в условиях космических полётов человека» [4, с.268].

Так, НН. Захарова и В.М. Авдеев исследовали функциональные изменения в центральной нервной системе 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, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга, учащением сердечных сокращений и дыханий.

И.М. Гринева обнаружила, что прослушивание мелодичной музыки в спортивном темпе негромкого звучания оказывало на больных седативное воздействие.

Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях. По современным представлениям, формирование целостных поведенческих реакций организма на различные внешние раздражители, в том числе и на музыку, осуществляется с помощью сложной функциональной системы, в частности на основе специфических нейрохимических механизмов подкорки, которые вследствие химического сродства избирательно мобилизуют соответствующие образования головного мозга для выполнения той или иной целенаправленной деятельности.

Европейскими специалистами было также отмечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от её характера, но и от инструмента, на котором исполняется. По-разному влияет мажорная и минорная музыка. При нормальном

восприятию первая всегда вызывает светлое и радостное настроение. В то же время вторая, как правило, связана с грустью, печалью. Таким образом, теоретический анализ литературы свидетельствует о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате музыкально-терапевтических воздействий, в первую очередь обусловлено сложным механизмом акустической рецепции.

Известно, что музыка как физическое явление представляет собой в каждом конкретном случае определённую совокупность звуковых сигналов, восприятие которых условно разделяют на слуховой и вибротактильной компоненты. Слуховой компонент рецепции реализуется слуховым анализатором и обеспечивает восприятие частот акустических сигналов от 16 до 20000 Гц. При этом звуки музыки воспринимаются и проходят сложнейшую обработку в слуховом анализаторе, в частности, в корковых структурах головного мозга.

Показано, что возникающие реакции слуховой адаптации порождают определённые ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на психоэмоциональное состояние человека. Эмоции, динамика которых всегда приводит к определённым гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращение.

В качестве *психологических механизмов коррекционного воздействия музыкой* указывают:

- а) катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния);
- б) облегчение осознания собственных переживаний;
- в) конфронтация с жизненными проблемами;
- г) повышение социальной активности;
- д) приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- е) облегчение формирования новых отношений и установок.

Музыкотерапия используется активно в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и т.д. [2, с.169].

Музыкотерапия может служить вспомогательным средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы. Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

- эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;

- развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей;
- регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- повышение эстетических потребностей.

Техника моделирования эмоций, разработанная музыкальным психологом В.И. Петрушиным даёт обоснование причины изменения состояния слушателя под воздействием того или иного произведения. Автор экспериментальным путём приходит к выводу, что произведения выражают одно и то же настроение, имеют сходство по указанному в нотах темпу (быстрому и медленному) и ладу (мажорному и минорному) [5].

Таким образом, в моделировании эмоций основную роль играют лад и темп, другие же компоненты (мелодия, ритм, динамика, гармония, тембр) при всей важности остаются дополнительными. Принципы моделирования эмоций подтверждаются тем, что одно и то же настроение в различных музыкально-исторических и композиторских стилях может выражаться разными ритмоинтонациями, гармоническими и тембровыми красками.

Воспринимая музыкальное произведение, слушатель, по мнению В.И. Петрушина, переносит свои чувства и мысли на образ героя, воплощённого композитором [5]. Очевидно, что за этим образом можно видеть конкретного человека. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное, так и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия. Она может являться дополнением, т.е. музыкальным сопровождением других коррекционных приёмов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Коррекционное воздействие музыкотерапии является симптоматическим т.е. снижающим в определённой степени психические проявления, но не устраняющим источник их возникновения. Этот метод является дополнительным по отношению к другим методам коррекционного воздействия. Музыкотерапия в коррекционных целях, наиболее приемлемая в учебно-воспитательном процессе, призвана решать задачи нормализации психоэмоционального состояния, обеспечивать выход человека из отрицательных переживаний, наполнять его положительными эмоциями, реконструировать его эмоциональную сферу [6]

Таким образом, музыкальное воздействие достаточно широко распространено в современной терапевтической практике: при лечении многих соматических и психоневрологических заболеваний. Однако теоретический анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что направление работы в области использова-

ния музыкотерапии в образовательном процессе практически не разработано.

#### **Литература**

1. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М., 1997.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. – М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 384с.
3. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма, М-1998 г., 363 с.
4. Ананьев В.Г. Психология чувственного познания. – М., 1960.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб пособие для студ высш. учеб заведений. – М.: Гуманит изд. центр Владос, 1999. – 176с.
6. Осипова А.А. Общая коррекция. – М.: Сфера, 2002. – 512с.

### **ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Клевец Е.В.*

*УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Витебск*

Современное общество претерпевает серьезные изменения, обусловленные такими процессами, как информатизация и глобализация. Изменяющийся рынок труда диктует новые требования к специалисту. Требования, прежде всего, касаются его личности – на первый план выходят такие качества, как мобильность, активность, креативность, профессионализм.

Современное поколение развивается и воспитывается в информационно насыщенной среде. Основными инструментами формирования общественного сознания становятся электронные средства массовой информации. Человек не мыслит свое существование без телевидения, а Интернет становится наиболее предпочтительным источником получения информации. Очевидно, что создание и поддержка информационной образовательной среды – трудоемкая и серьезная задача, поэтому каждый преподаватель может принимать участие в данном процессе путем отражения в сети (виртуальной среде) всей текущей образовательной и воспитательной деятельности.

Процессы глобализации и интеграции привели к формированию принципиально нового многомерного социокультурного пространства. Перед системой образования ставится задача подготовки специалистов к культурному, профессиональному и лич-