

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ МУЗЫКИ

Петухова-Левицкая М.И.¹, Панферова Е.В.¹

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого» (ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», Тула, Россия (300026, Тула, проспект Ленина, 125), e-mail: evpanferoff@yandex.ru

В настоящее время все более расширяется круг ученых, исследующих актуальную как в теоретическом, так и в практическом отношении проблему сохранения психологического здоровья: выявляются и уточняются функции, структура, критерии, пути его укрепления. В статье представлен анализ современных подходов к определению понятия «психологическое здоровье», рассматривается специфика психологического здоровья детей младшего школьного возраста, факторы риска в образовательном процессе. По мнению авторов, наиболее эффективными для профилактики и решения означенной проблемы, являются технологии музыкального искусства: слушание музыки; практическое музицирование; игра и импровизация; тонирование; метод музыкальных проектов, которые объединяются в образовательном процессе в категорию «прикладная музыка» и рассматриваются в качестве эффективного средства профилактики нарушений психологического здоровья младших школьников.

Ключевые слова: психологическое здоровье, профилактика нарушений психологического здоровья младших школьников, арт-терапия, прикладная музыка.

THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PUPIL OF PRIMARY SCHOOL: PREVENTION OF THE HEALTH PROBLEMS BY THE INSTRUMENTS OF THE FUNCTIONAL MUSIC

Petukhova-Levitskaya M.I.¹, Panferova E.V.¹

¹Tula, Tula State Pedagogical University after Leo Tolstoy, Tula, Russia (300026, Tula, Lenin Avenue, 125), e-mail: evpanferoff@yandex.ru

At present, more and more expanding circle of scientists studying actual both in theoretical and in practical terms, the problem of preservation of psychological health: identify and clarify functions and structure, criteria, ways to strengthen it. The article presents an analysis of modern approaches to the definition of the concept of "mental health" is considered the specifics of the psychological health of children of primary school age, the risk factors in the educational process. According to the authors, the most effective for the prevention and solution of the aforesaid problems of musical art technology are: listening to music; practical music-making; game and improvisation; toning; method of musical projects, which are combined in the educational process in the category of "applied music" and are seen as an effective means of preventing violations of the psychological health of children of primary school.

Keywords: psychological health, prevention of the psychological health problems of the pupils of primary school, art therapy, functional music.

Относительно новый в психологии термин «психологическое здоровье» последнее десятилетие отмечен повышенным интересом к данной категории. При этом разные авторы не только дают различное ее определение, но и предлагают значительно разнящееся содержание и структуру. Представляя первоначальное определение психологического здоровья, И. В. Дубровина дифференцирует данный вид здоровья от психического здоровья: «психическое здоровье», по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; «психологическое здоровье» характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого

духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья» [3].

В настоящее время все более расширяется круг ученых, исследующих эту важную как в теоретическом, так и в практическом отношении проблему: выявляются и уточняются функции, структура психологического здоровья, его критерии, пути сбережения и укрепления.

Необходимыми условиями психологического здоровья, по мнению ряда современных ученых, выступают: полноценное психическое, личностное развитие (Н. И. Гуткина, И. В. Дубровина и др.), доминирование позитивных эмоций над отрицательными (М. Ю. Стожарова и др.), создающее преимущественно позитивное «эмоциональное мироощущение», «мелодию жизни», «сложное и обобщенное чувство, возникающее у человека как результат взаимодействия множественных ситуативных эмоциональных переживаний» (А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда). В своей концепции Я. Л. Коломинский рассматривает психологическое здоровье как целостное состояние личности, которое выражается такими понятиями, как «эмоциональное самочувствие», эмоциональное благополучие», «внутренний душевный комфорт» [4].

Необходимо подчеркнуть, что важной личностной характеристикой, связанной с психологическим здоровьем, является уровень позитивного самопринятия. Согласно Н. К. Радиной, высокому уровню позитивного самопринятия соответствуют отсутствие ожидания угрозы и агрессии со стороны окружающих; представление о себе как о сильном человеке; уменьшение роли внешнего давления и ощущения фатальности, собственного бессилия; принятие будущего; доминирование личностных качеств при восприятии других людей и интерпретации их поведения, принятие «значимых» и наделение их подлинной значимостью.

По мнению И.В. Дубровиной, нельзя приравнивать понимание психологического здоровья взрослого к трактовке того же термина в отношении ребенка. Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Однако психологическое здоровье ребенка и взрослого отличаются, прежде всего, совокупностью личностных новообразований, которые не получили своего полного развития у ребенка, но должны присутствовать (их наличие предполагается) у психологически здорового взрослого. К примеру, если психологическое здоровье взрослого «включает» в себя осознанную, развитую потребность в духовном развитии, то этот вид здоровья ребенка включает предпосылки данной потребности, ее зачатки. При этом, как утверждает И.В. Дубровина, основу этой предпосылки, то есть психологического здоровья ребенка составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза.

Следовательно, психологическое здоровье — это прижизненное образование, имеющее свойство постоянно меняться, более того — формироваться под воздействием внутренних, индивидуально-психологических, и внешних социальных факторов.

Представляет интерес антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей. Представители данного подхода (В. И. Слободчиков и А. В. Шувалов) исходят из интересубъективной природы психологического здоровья. Максима психологического здоровья в данной концепции понимается как интеграл жизнеспособности и человечности индивида, проявляющийся в ориентации на приобщение к родовой человеческой сущности, субъективности (способности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования).

Сторонники адаптационной модели здоровой личности, характеризуя психологическое здоровье, акцентируют внимание на «гармонии» — гармонии как внутри человека, так и между человеком и окружающей средой. Основная же функция психологического здоровья согласно такому его пониманию — поддержание активного динамического баланса между организмом и средой во всех ситуациях, прежде всего — в трудных, сложных, требующих мобилизации ресурсов личности. Представитель адаптационного подхода к здоровью личности О. В. Хухлаева, рассматривает психологическое здоровье «как систему, включающую аксиологический (ценностный), инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты» [11].

Имеются и иные подходы к рассмотрению психологического здоровья, знание которых, также может помочь осознать его суть, а главное — отыскать верные пути к его укреплению.

Анализ научной литературы позволяет заметить, что на сегодняшний день отсутствует однозначная трактовка термина «психологическое здоровье». В то же время можно выделить ряд существенных признаков психологического здоровья личности, на которые указывают современные психологи при его характеристике: успешное прохождение возрастных кризисов; осознанность и осмысленность человеком самого себя, мира в целом, своего взаимодействия с миром; полнота «включенности», переживания и проживания настоящего; способность не только выражать себя, но и слушать другого человека, участвовать в сотворчестве с другим человеком; глубинная со-бытийность как способность человека пребывать в полноценном, способствующем совершенствованию участников, контакте, подлинном диалоге и организовывать его; ощущение собственной дееспособности «Я могу»; социальный интерес или социальное чувство (в терминологии А. Адлера), заинтересованный учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей, постоянное внимание к тому, что рядом – живые люди; наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности; адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли; состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический,

жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности. Стабильность, в данном случае, следует понимать как состояние гибкого, но устойчивого баланса в динамичном, со значительной степенью неопределенности, жизненном мире.

Представленный образ психологически здоровой личности следует рассматривать как идеальный, как эталон. В большинстве своем школьники имеют те или иные отклонения от него, и это считается нормой. Однако нередко встречаются существенные нарушения психологического здоровья, в частности, в массовой образовательной практике. Результаты современных исследований влияния информационной нагрузки на состояние здоровья детей показывают, что даже под влиянием кратковременной информационной нагрузки у школьников наблюдаются выраженные изменения регуляторных возможностей, свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации [1]. Многочисленные исследования А. И. Захарова свидетельствуют о том, что число страхов, а затем и невротических страхов, связанных со школой, наблюдается у учеников начиная с первого класса и заканчивая выпускными. Меняются его конкретные источники, но психическое состояние тревоги и напряженности остается [8].

Конкретную опасность для психологического здоровья ученика в образовательном процессе, по мнению психологов, представляют прежде всего следующие факторы.

Во-первых, противоречие между уровнем требований того или иного учебного предмета и возможностями ученика. Большой объем учебной информации и невозможность получить необходимую помощь при усвоении нового сложного материала постепенно формируют внутренний конфликт, который базируется на противоречии между потребностью в самоуважении, самопринятии и одобрении со стороны значимых людей и низкими учебными достижениями. Во-вторых, проблема контакта учителя и ученика в учебной деятельности. Для детей с трудностями контакта взрослые перестают быть гарантами безопасности. Даже этих двух факторов достаточно для того, чтобы у школьника появились показатели серьезного нарушения психологического здоровья: заниженная самооценка, тревожность, симптомы дезадаптации в школьном социуме, коммуникативные проблемы, неудовлетворенность происходящим.

Основные задачи психологии здоровья направлены на сохранение, укрепление и развитие здоровья; повышение уровня психологической и коммуникативной культуры; определение путей и условий для самореализации. Согласимся с тем, что эти задачи не могут решаться одинаково для всех участников образовательного процесса. Психология здоровья изучает психологические составляющие здоровья, а также психологические методы и средства его сохранения, укрепления и развития. В отличие от психологии здоровья, педагогика здоровья изучает педагогические

возможности и условия, позволяющие решать задачу сохранения, восстановления, укрепления здоровья человека в условиях образовательной системы. В обоих случаях речь идет о создании условий для изменения поведения школьника в сфере здоровья с помощью определенных средств и методов воспитания и обучения.

Наиболее эффективными для профилактики и решения означенных проблем, нам представляются технологии искусства. На протяжении всей истории человечества и медицина, и педагогика пытались активно использовать ничем не сублимируемый исключительный потенциал искусства, отражающий потребность человека в естественных, комплексных способах духовного и физического оздоровления, развития и гармонизации с социумом.

Искусство не навязывает «внешних» средств оздоровления или разрешения проблем, но ориентируется на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации, предлагает методы, в которых равную роль играют разум и чувства, способность к интроспекции и творческая активность.

Для обозначения частных форм терапии творчеством, как правило, применяют понятия по конкретным видам искусства: арт-терапия (психотерапия посредством визуального искусства), драматерапия (психотерапия посредством театрального искусства и ролевой игры), музыкальная терапия (терапия посредством музыки), танцевально-двигательная терапия и т.д.

Лечебное действие музыки на организм человека известно с давних времен. Первая попытка научного объяснения этого феномена относится к XVII в., а широкие экспериментальные исследования – к XIX. После того как, в конце XIX в., на смену эмпирическому этапу использования музыки пришел этап экспериментально-физиологических исследований, ученые стали предпринимать попытки подвести физиологический базис под эмпирические факты. Под руководством В. М. Бехтерева в 1913 г. в России было основано «Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и гигиены» [5].

В России в первой половине XX в. об эффективности положительного влияния музыки на состояние человека писали еще Л. С. Выготский (1925), Б. Г. Ананьев (1928). С конца XX в. появились серьезные отечественные исследования в данной сфере (Р.-Х. Блаво, В. И. Петрушин, Г.О. Самсонова, Н. Н. Свидро, С. В. Шушарджан, В. М. Элькин и др.), интересные наработки по отдельным аспектам музыкальной терапии: музыкотерапия, как средство социализации детей с ограниченными возможностями (Г. В. Локарева, В. К. Рахимова), музыкотерапия в коррекции состояний созависимых пациентов (Е. А. Толчинская), музыкотерапия в работе с подростками (Е. И. Никитина), музыкотерапия как средство коррекции гиперактивного поведения дошкольников (Е. М. Соловьева), музыкотерапия в работе с особыми детьми (С. Я. Стангрит, М. О. Сибелева) и др.

В современном понимании музыкотерапия (МТ) – это систематическое использование музыки в целях коррекции физических, психологических, когнитивных и социальных функций. МТ становится все более широкоохватной дисциплиной и соответственно расширяются опытные и теоретические формулировки ее проявлений. Возникают новые направления: модель «игрового поля» (компоненты: эстетическое восприятие, музыкальное пространство, ритуал, особое состояние сознания, творческий процесс); теория «организации музыкального пространства» (социально-психологическая модель МТ); общая МТ (для формирования отношений и развития социокультурных связей); «экологическая МТ» (сохранение и укрепление здоровья человека и оздоровление его экологического окружения) [2].

Вместе с тем, на сегодняшний день в массовой образовательной практике современной школы неоправданно редко используется уникальный здоровьесберегающий потенциал музыкального искусства. В рамках нашего исследования предлагается целостная концепция оздоровления всех участников образовательного процесса средствами музыки. В основе концепции – создание музыкально-звуковой образовательной среды, формируемой через систему музыкально-звуковых технологий: слушание музыки; практическое музицирование; игра и импровизация; тонирование; метод музыкальных проектов [9].

Слушание музыки является одной из основ рецептивной музыкальной терапии, когда оздоровительный эффект достигается с помощью пассивного слушания. Полезная музыка, в данном случае, это та музыка, которая может или даже должна оказывать расслабляющее, освежающее, стимулирующее или почти усыпляющее воздействие. При восприятии полезной музыки личность понимает или подсознательно ощущает, что в данный момент нуждается в той или иной определенной музыке, что именно эта музыка, в данный момент является «музыкой души». Задача, в данном случае, заключается в оказании помощи личности «в изживании ее отрицательных переживаний, наполнении их положительными эмоциями, в реконструировании когнитивной сферы – правильной оценке возникающих в жизни затруднений, возвышении всего строя мыслей.

Технология слушания музыки полезна для разрешения различного рода личностных проблем: так, например, для антисоциальной личности восприятие музыки связано с развитием самодисциплины, способностью выполнять определенные требования; человеку застенчивому слушание музыки может дать благотворное переживание состояния творческой свободы. Данная технология позволяет формировать такие компоненты психологического здоровья как осознанность и осмысленность человеком самого себя, мира в целом, своего взаимодействия с миром; «включенность», переживание и проживание настоящего, пребывание в процессе.

Технология тонирования строится на умении издавать звук посредством произнесения гласного звука в течение длительного времени. Данная техника известна достаточно давно, и сегодня пользуется большой популярностью. Исследователи (А. Томатис, Ф. Баракке, Д. Кэмпбелл) отмечают, что любые формы вокализации, включая пение, декламацию, чтение стихов нараспев, «мурлыканье», пение без слов или с закрытым ртом, чтение вслух или просто разговор в какой-то степени являются вариантами тонирования и могут оказывать терапевтическое воздействие. Вокруг человека создается защитный энергетический «кокон», предохраняющий от нежелательных внешних воздействий, негативно влияющих на психику. В ряде исследований практика оздоровления гласными звуками получила название вокалотерапии.

Игра и импровизация широко используется в настоящее время и как один из эффективных методов МТ. Игровые техники выступают либо как ведущий, либо как вспомогательный инструмент психотерапии, включенный в комплекс разнообразных средств воздействия, в том числе – музыкального. Игра и музыка оказывают друг на друга взаимообогащающее влияние: игра протекает в «пространстве» между внутренней и внешней реальностью и потому ведет к способности взаимодействовать с ними обеими, способствует развитию коммуникативных навыков, построению психотерапевтических отношений. Музыкальная импровизация (вокальная, инструментальная, пластическая) как вариант игровой деятельности может быть использована в работе с различными эмоциональными, коммуникативными и личностными проблемами человека. В ходе музыкальной игры или музыкальной импровизации формируется социальный интерес и социальное чувство, являющиеся компонентами психологического здоровья, то есть учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей, постоянное внимание к другому, способность не только выражать себя, слушать другого человека, но и участвовать в сотворчестве с другим человеком.

Практическое музицирование представляет собой не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение: игра на музыкальных инструментах, пение, движение под музыку. Основной целью в данном случае, помимо лечебного воздействия, является интеграция индивида в социальные группы, так как в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняются психологические комплексы, формируется выдержка и самоконтроль. Данные занятия формируют ощущение собственной дееспособности «Я могу», обеспечивают глубинную со-бытийность как способность человека пребывать в полноценном, способствующем совершенствованию участников контакте, подлинном диалоге и организовывать его. Даже в том случае, если форма музыкальных занятий индивидуальная, тем не менее она позволяет обеспечить полилог культур: Ученика, Педагога, Композитора. Следует принять во внимание и тот факт, что итогом любых систематических музыкальных занятий выступает концертное исполнение

музыкальных произведений. Выступление на сцене даже перед небольшой аудиторией укрепляет уверенность в своих силах, повышает самооценку и тем самым способствует укреплению психологического здоровья.

Метод музыкальных проектов является синтетическим, полифункциональным и интегрирует здравотворческий потенциал самых различных видов музыкальной деятельности: вокальной, инструментальной, пластической, музыкально-игровой и др.

Итак, мы объединяем разнообразные музыкально-звуковые технологии в понятие «прикладная музыка», означающее единое комплексное универсальное знание прикладного характера, включающее многообразие музыкально-звуковых технологий и отражающее специфику их применения в отношении здоровья и здорового образа жизни, и предлагаем использовать в качестве эффективного средства профилактики нарушений психологического здоровья младших школьников.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Психология здоровья /В.А. Ананьев. — СПб.: Речь, 2006. -384 с.
2. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. - 205 с.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И.В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004. – 525 с.
4. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общие и возрастные особенности: учебное пособие / Я.Л. Коломинский. – Издание 2-е, дополненное. – Минск: ТетраСистемс, 2000. – 432 с.
5. Панферова Е.В. Развитие профессиональной готовности будущих учителей к работе с детьми с ослабленным здоровьем// Материалы IX Международной научной конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека» 2014, № 1-2 (специальный выпуск). С. 179-181.
6. Педагогическая психология. Учебное пособие /Под редакцией Л. Регуш, А. Орловой. — СПб.: «Питер», 2002. -414 с.
7. Петухова М.И. Проблема здоровьесозидания субъектов образовательного процесса и возможности ее решения средствами прикладной музыки// Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 6; URL: www.science-education.ru/100-5019 (дата обращения 10.11.2015).

8. Петухова М.И. Теоретико-методологические основания системы здоровьесозидающих музыкально-звуковых технологий / М.И. Петухова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Выпуск 1. часть 2. Тула: Издательство ТулГУ. — 2012. — С. 320-329.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарский. — СПб.: Питер, 2002 . – 1024 с.
10. Слободчиков В. И., А.В. Шувалов Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. — 2001. № 4. С. 91—105.
11. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья младших школьников: Дисс. ... док. пед. наук : Москва, 2001. -299 с.

Рецензенты:

Родин Ю.И., д.псх.н., профессор, кафедра психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула;

Ромашина Е.Ю., д.п.н., профессор, кафедра педагогики, ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула.