

ОБУЧЕНИЕ УЧИТЕЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Каждый учитель, преподаватель все больше обременяется многообразием функций и дополнительных нагрузок, увеличивающих его персональную ответственность, что часто приводит к профессиональному выгоранию у педагогов различных специальностей. Проблема стала особо актуальной в связи с повсеместной диверсификацией образования. Сегодня необходимо создавать условия для повышения «эмоциональной грамотности» в вузах, которые готовят будущих учителей и обучающихся опытных учителей по заочной форме. Элективные курсы «Музыкальная психотерапия» или «Психокоррекция эмоционального состояния учителя и учащихся» обеспечат повышение уровня самоактуализации личности студента-заочника. На практических занятиях осваиваются основные категории и понятия музыковедения, психологии человека, психологии творчества и основ общего музыкального образования; освещаются проблемы формирования художественно-образного мышления, творческой фантазии и воображения, разбираются и систематизируются методы обучения, способные расширить и обогатить творческий потенциал учителей как слушателей, формируется *эмоциональная грамотность* и эмоциональная культура. 20 лет в европейских университетах преподается этот элективный курс. В странах Европы, Азии и у нас работают музыкальные психотерапевты. Обучение учителя техникам самостоятельного восстановления духовного равновесия, профилактике состояний усталости, выходу из эмоционального выгорания способствует приобретению им эмоциональной грамотности и здоровьесберегающей компетентности, что соответствует природе самосохранения, природной потребности в гармонии, в удовлетворенности, в положительной и творческой самореализации.

TEACHER TRAINING OF SELF-RESTORATION OF SPIRITUAL BALANCE TECHNIQUES

Each of participants of joint hearing, has *voluntary or involuntary perception of a musical background*, depending on that *psychoemotional condition* in which individual is, at last, the effect of perception is explained by the health of the individual. Existing *basic emotions*, their non-informative parts can be carried out in spite of the fact which caused them. Elective courses such as “Musical psychotherapy” or “*Psychocorrection of emotional condition of teacher and pupils*” will provide increase of self-actualization level of student. In a pedagogical profession there are a lot of subject relations which are not always included in the educational program. That’s why while preparing the expert in educational sphere development of the teacher’s individuality as a source of pupils’ socialization gets special value. It should be a person who is responsible for himself and self-development, can realize his actions, knows himself, tends to full actualization of his potential and respects rights and dignities of other individual.

Teacher training of *self-restoration of spiritual balance techniques* after *emotional burning down*, obtaining emotional literacy and health-saving competence correspond to the nature of self-preservation of the individual, his natural need for harmony, satisfaction, positive *self-realization*.

Key words: *voluntary or involuntary perception of a musical background, psychoemotional condition, emotional literacy, “Psychocorrection of emotional condition of teacher and pupils”, self-restoration of spiritual balance techniques.*

Результаты практических исследований особенностей развития и коррекции

выгорания у педагогов различных специальностей констатируют тот факт, что проблема стала особо актуальной в связи с повсеместной диверсификацией образования.

Проблема усугубляется еще и тем, что мир, в котором мы живем сегодня, отличается групповым, а чаще всего массовым восприятием постоянно звучащей звуковой среды: в школе, вузе, учреждении, в транспорте, в магазинах, на улице, ... Время «выпустило» шумы и музыку. Со всех сторон звучит одновременно и полифония шумов, и Бах, Бетховен, Григ, Рахманинов, Чайковский, Мусоргский, попса - все, что уху угодно! Аудиоканал выбирает согласно воспитанию и личным предпочтениям. Современный человек настолько привыкает к звучанию музыки и шумов, что не замечает и не обращает внимания на качество, а такое качество звука убивает здоровье человека и духовное, и физическое. С.И.Гессен в «Философии образования» отмечал, что «задача всякого образования – приобщение человека к культурным ценностям науки, искусства, нравственности, права, хозяйства, превращение природного человека в культурного». Каналы восприятия современного человека перегружены. Согласно законам проксемики, звучащая среда в уплотненном пространстве одновременно воспринимающих слушателей усиливает воздействие на отдельно взятый индивид. Поскольку воздействие, с одной стороны, носит сугубо индивидуальный характер, т.к. каждый человек от природы обладает своим набором модальностей, с другой – ситуационный, зависящий от конструкторов сложившейся ситуации и обстоятельств. Исходя из индивидуальной комплектности представленных у конкретного человека *видов интеллекта, стратных и национальных ментальных особенностей*, срабатывает индивидуальная акцентуация воздействия звучащей «информации», интегративные технологии усиливают эффект воздействия через одновременное перцептивное раздражение различных «органов самореализации» (понятие А.А.Мелик-Пашаева) [3]. Восприятие у одного человека происходит на *акциональном* уровне, у другого – на *реакциональном* уровне (Ю.Кремлев). Одновременное возбуждение различных рецепторов и одновременная психическая рефлексия рождает продуктивную рефлексию у одних индивидуальностей в виде монопродукта, у других - в виде нового, творческого интеграционного продукта нескольких «органов самореализации». Кроме того, у каждого из участников совместного слушания происходит *произвольное* или *непроизвольное* восприятие музыкального фона (звучащих звонков на перемену в школе, вузе, многозвучье мобильных телефонов, шумы и музыкальные фоны) в зависимости от того *психоэмоционального состояния*, в котором находится индивид, наконец, эффект восприятия объясняется состоянием *здоровья* индивида. В данном случае, во-первых, эмоции указывают на цели или интересы. Если они известны лишь частично, эмоция может быть сигналом, указывающим на значимость для нас данного интереса. Одной из задач предотвращения профессионального эмоционального выгорания является работа с такими сигналами, с тем чтобы выстроить сознательно понимаемую модель нашей структуры ценностей как часть нашего самоощущения. Во-вторых, в течение жизни создаются эмоциональные привычки. Учитель создает род внутренней теории или схемы, которая придает смысл тому, что происходит с ним и информирует его как личность о том, что ему делать. Учебно-воспитательный процесс - это место осознания строения и условий создаваемых социо-психологических схем и теорий и, возможно, их изменения. В-третьих, существующие базовые эмоции, их неинформационные части могут осуществляться независимо от того, что их вызвало. А.Додонов полагает, что они могут переживаться как смутные, но неприятные переживания. Одна из задач интеграционного обучения заключается в том, что, когда эмоции выражаются другим людям, они становятся яснее. Они кристаллизуются в более понятные эмоции, их происхождение и содержание проясняется, они становятся, по мнению исследователей, более интенциональными, более осознанными. Именно поэтому, на наш взгляд, необходимо создавать условия для повышения «эмоциональной грамотности» в вузах, которые готовят будущих учителей и обучающихся опытных учителей по заочной форме [2;3]. Элективные курсы такого рода, как «Музыкальная психотерапия» или «Психокоррекция эмоционального состояния учителя и учащихся», обеспечат повышение уровня самоактуализации личности будущего учителя и студента-заочника. В педагогической профессии много субъективных от-

ношений, которые не всегда могут быть вписаны в программу воспитания, учтены, предугаданы. Именно поэтому при подготовке специалиста в сфере образования особое значение приобретает развитие личности педагога как источника социализации воспитанников. Это должен быть такой человек, который был бы ответственен за себя и свое развитие, умел осознавать свои поступки, досконально знал самого себя, стремился к полной актуализации своего потенциала и, как следствие, уважал права и достоинства другого индивида [1].

Элективный курс «Музыкальная психотерапия» сегодня все еще редко встречается в наших университетах, этот курс почти обязателен для некоторых специальностей музыкантов и реже - только для специальности «Педагогика и методика начального образования» и специальности «Русский язык и литература». На практических занятиях будущий учитель осваивает основные категории и понятия музыковедения, психологии человека, психологии творчества и основ общего музыкального образования. Затрагиваются вопросы становления и развития всего комплекса музыкальных способностей (музыкальный слух, музыкально-ритмическое чувство, профессиональная память), освещаются проблемы формирования художественно-образного мышления, творческой фантазии и воображения, разбираются и систематизируются методы обучения, способные расширить и обогатить творческий потенциал учителей как слушателей. Курс включает как теоретический материал, так и конкретные методические рекомендации, направленные на модернизацию учебно-образовательного процесса через обогащение его интегративными здоровьесберегающими технологиями в современных условиях. Студенты на практике осознают возможности циклового живого прослушивания классических произведений, на своем опыте прочувствуют комплексное и интегративное восприятие различных видов искусств с музыкальной поддержкой. На практических занятиях мы уделяем время декламации и мелодекламации. Наконец, студентам-учителям становится понятно, как важно владеть технологиями снятия эмоциональной усталости, физической перегрузки, профессионального сгорания и т.п. Особое внимание уделяется разучиванию подборки известных песен-эпиграфов, песен-лейтмотивов, песен-послесловий, песен-диалогов состояний, эмоций, чувств. Причем это не специально сочиненные психологические формулы, музыкальные слоганы, но собранные в программу темы из классики, песни профессиональных композиторов и бардов [6].

Компаративистские и кросс-культурные исследования, посвященные специфике и механизмам массового восприятия музыки, начались в современное время в 60-е годы, когда феномен «битломании» захватил, благодаря СМИ, огромное число молодежи различных стран. Музыковедам хорошо известно, что подобные сообщества, движения, «фанклубы» стихийно возникали в различные времена, достаточно вспомнить поклонников Пуччини и Россини, Вагнера и Верди, Лемешева и Козловского, - этот ряд можно продолжать... Критики пытались описывать состояния слушателей и реакцию различных, по-разному воспринимающих «лагерей музыкоманов».

Здоровьенесущий синкретизм фольклорных жанров, их специфика чаще всего одновременного исполнения и восприятия новой вариативной интерпретации, национальные ментальные особенности – все в совокупности утрачивается интенсивной урбанизацией человечества. Человек все меньше коллективно выплескивает из себя эмоции, все реже мы видим поющую и танцующую от души молодежь, поскольку городские праздники отличаются по форме от сельских, нет того универсального объединения поколений, которое и держало в рамках дозволенного и демонстрировало приличные, устоявшиеся формы выражения эмоций в танце, слове, музыкальной интонации. В то же время, универсальный «язык музыки всегда не имел границ».

В педагогической профессии много субъективных отношений, которые не всегда могут быть вписаны в программу воспитания, учтены, предугаданы. «Интерес к уникальности человеческой личности объединяет представителей гуманистического направления психологии - Г.Олпорта, Г.Мерфим, А.Маслоу, Г.Келли, Г.Мюррея, К.Роджерса, В.Сатир, Э.Фромма и др. А.Маслоу введено понятие «самоактуализация» как процесс самореализации человеческих потенций: «Я представляю себе самоактуализированного человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. Средний человек - это некое человеческое существо

с заглушёнными и подавленными способностями и одаренностями...» В самом понятии «самоактуализация» заключается утверждение, что есть некая «самость», подлежащая актуализации [1]. В человеке всегда что-то заключено, в любой момент он уже состоялся, по крайней мере, как биологический индивидум со своим темпераментом, биохимическими реакциями и т. д. Свидетельством все возрастающего интереса исследователей к человеческим эмоциям является возникновение понятия «эмоциональный интеллект», который, по мнению К.Изарда, охватывает способности распознавать собственные эмоции, владеть ими, распознавать эмоции других людей и самомотивации [5]. Развитие этих способностей обеспечивает *эмоциональная грамотность*. Именно повышение эмоциональной грамотности и эмоциональной культуры можно осуществить в ходе элективного курса «Музыкальная психотерапия».

Начало современной музыкальной психологии специалисты отсчитывают от работ Г.Гельмгольца, его «Учения о слуховых ощущениях как физиологической основе теории музыки» (1863). Большой вклад в эту область был внесен зарубежными специалистами — Г.Риманом, Э.Куртом, А.Веллеком, Г.Ревешем, К.Сишором, К.Мартинсоном, Л.Маккинноном, Т.Маттеем, В.Бардасом и др. - как психологами, интересовавшимися музыкой, так и музыкантами, интересовавшимися психологией. Российские ученые, чьи исследования датированы XX столетием: Б.М.Теплов, Л.С.Выготский, Л.А.Мазель, Г.М.Коган, Е.В.Назайкинский, В.В.Медушевский, М.Г.Арановский, получившие широкое и заслуженное признание среди специалистов во всем мире, пытались предсказать нашу эпоху всеобщей музыкальной среды, давали предпосылки «засоренности уха», его перегрузки, сложные последствия перегрузок всех органов восприятия на здоровье человека [6].

Мы стали свидетелями интеграции музыкальной психотерапии с ведущими направлениями психологии и в теории, и в практике. Уже свыше двадцати лет в европейских университетах преподается элективный курс «Музыкальная психотерапия», в странах Европы, Азии и у нас работают музыкальные психотерапевты, которые пользуются повышенным спросом в «эпоху больших ритмов и перманентных стрессов». При этом концепции, на основе которых работает музыкальный психотерапевт, самые различные [2;4;6;7].

Наибольшей частотностью отличается концепция *личностно-центрированной терапии К.Роджерса и музыкотерапии* как создание оптимальной положительной атмосферы через эмпатию, положительное отношение и конгруэнтность. Концепции, сочетающие *психоанализ Зигмунда Фрейда и музыкотерапию*, объясняют возможности музыкального произведения погружать пациента в своеобразное гипнотическое состояние, вызванное концентрацией внимания на звуковых ощущениях; оно способно пробуждать много самых разных ассоциированных воспоминаний, что дает психологу доступ к жизненному опыту, вытесненному в бессознательное. Некогда была очень популярная концепция *У.Глессера*: побуждение человека к персональной ответственности за свою жизнь через восприятие любимых произведений [2].

Нам близка концепция Л.И.Глазуновой, которая полагает, что *функционально-дидактическая музыка* обладает целым рядом специфических особенностей: меняется цель ее использования - эмоционально-волевая регуляция состояния организма, деятельности, поведения обучающихся; изменяются условия организации включения музыки, что позволяет сочетать сопутствующее восприятие с художественным; в связи с этим качественно меняется содержание музыкальных программ - вводятся классические произведения, исключаются марши, песни и др.; появляются возможности реализовать новые функции - инициирование творческого самовыражения студентов университета, развитие эмоциональной сферы, формирование профессионально значимых личностных качеств будущего специалиста [4].

Напрямую с практической деятельностью студентов-немузыкантов связан раздел курса психологии - музыкальная психология. Он призван помочь студентам войти в мир сложных и многообразных музыкально-психологических проблем и научить самостоятельно ориентироваться в нем. В ходе освоения содержания элективного курса обобщаются взгляды и научные позиции многих видных представителей общей и специальной психологии. Учитель научается варьировать свои действия в практике: он,

осознавая ситуацию усталости своих учащихся, предлагает им либо аромомузыкальные паузы, либо задорные физкультминутки под музыку, либо стимулирует их математические способности программным музыкальным циклом или направляет их творческое воображение микшированной пейзажной музыкой и т.п. [3].

В целом музыкальная психотерапия определяет основные направления для работы, оставляя необходимую творческую свободу для инициативы будущего учителя, как этого требует элективная направленность дисциплины, содержанием которой является терапевтическое воздействие искусства. В практике своей работы мы применяем музыкальные паузы на практических занятиях гуманитарных дисциплин 3-6 пар по расписанию в вузе. И хотя воздействие искусства всегда отличается индивидуальной рефлексией, такие паузы живой музыки не оставляют равнодушным никого, это «духовные переключения», чаще всего, духовные иллюстрации, которые близки психологии человека и его природной культуре. В таких случаях происходит единение искусства и психологии.

Каждый учитель, преподаватель все больше обременяется многообразием функций и дополнительных нагрузок, увеличивающих его персональную ответственность. Ему необходимо освоить техники, способствующие восстановлению его эмоционального равновесия и гармонии (в том числе: «любимое блюдо», «новое угощение», «любимый парк», «новое удовольствие», «старые фотографии», «любимая музыка», «любимый художник», «мой друг», «новое белье», «эпотаж», «обаятельная и привлекательная», «водоароматерапия» и т.п.) и уметь сочетать их поочередно.

Верится, что прикладной курс музыкальной психокоррекции эмоционального состояния человека станет постепенно обязательным для всех специальностей высшего профессионального образования. Обучение учителя техникам самостоятельного восстановления духовного равновесия после эмоционального выгорания, приобретение учителем эмоциональной грамотности и здоровьесберегающей компетентности соответствует природе самосохранения индивида, его природной потребности в гармонии, в удовлетворенности, в положительной самореализации.

Литература:

1. Маслоу, А. Мотивация и личность. - СПб.: -Питер, 2003.
2. Бурая Л.В. Музыкальная психотерапия. – Старый Оскол: СОФ БелГУ, 2007.
3. Бурая Л.В. Теоретические основы творческой самореализации личности учителя в исследовательской деятельности. – Минск: АПО Республики Беларусь, 2007.
4. Глазунова Л.И. Функционально-дидактическая музыка. - Белгород., – 2004.
5. Изард К. Психология эмоций. Перев. с англ. – СПб: Питер, 2000.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. В.И.Петрушин. – М., 2000.
7. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Коллективная монография /Под ред. В.В.Лукьянова, Н.Е.Водопьяновой и др.; Курск: КГУ. 2008. – 336 с.