

А. А. Ковалевская

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК ВУЗА

В условиях современных социокультурных изменений при сохранении фундаментальных основ педагогической науки и централизованного управления учебно-воспитательным процессом целесообразна адаптация образования к современным тенденциям преодоления демографического кризиса в Республике Беларусь. В его модернизации важно учитывать пути развития музыкальности будущего ребенка в пренатальный (внутриутробный) период, а также условия эмоциональной подготовки к родам беременных студенток ВУЗов.

Актуальность проблемы пренатально-ориентированного музыкального воспитания будущих детей подтверждается многочисленными исследованиями зарубежных (А. Бертин, С. Гроф, М. Оден и др.) и российских (А.И. Брусиловский, М.Л. Лазарев, Е.А. Ряплова, Н.А. Чичерина и др.) ученых. Они констатируют избирательную активность плода с дальнейшим проявлением после рождения уже сформированных поведенческих навыков, более значимых по сравнению с позднее приобретенными.

Исследуя проблемы мотивов семейной и материнской направленности девушек в возрасте 15–17, 18–22 года, ученые выявили основные компоненты: а) изменение смыслового содержания и структуры мотивации комплекса семейной и материальной направленности (Н.В. Нозикова [1]); б) специфика жизненного плана, ориентация в будущее (Л.И. Божович); в) внедрение ценностей из других сфер, интерферирующих с ценностями ребенка (Г.Г. Филиппова); г) необходимость сопоставления содержания теоретических исследований и прогнозирования музыкально-эстетической среды в вузах (А.А. Ковалевская [2]). Н.В. Нозиковой проведены исследования по методике семантического дифференциала психосемантической диагностики скрытой мотивации (И.Л. Соломин) на выборке из 158 девушек, из которых 88 учащихся 9–11 классов г. Хабаровска (15–17 лет), 72 студентки Дальневосточной академии государственной службы

(18–22 года). Анализ результатов показал, что материнство, замужество и ребенок имеют высокую и осознаваемую значимость в мотивационной сфере личности испытуемых. Эмоциональная привлекательность семьи, беременности и ухода за ребенком для девушек-школьниц равнозначна субъективному пониманию достижения успеха.

По нашему мнению, условиями эмоциональной подготовки студенток к родам выступают: а) обстоятельства, от которых зависит рождение музыкально развитого ребенка; б) требования, предъявляемые к беременным студенткам; в) устное или письменное согласие на участие в эксперименте; г) правила, устанавливаемые для беременных студенток с целью сохранения ими музыкально-психологического здоровья; д) обстановка, в которой осуществляется развитие музыкальности будущего ребенка; е) задачи, из которых следует исходить будущим роженицам.

С учетом этого нами осуществлен поиск музыкально-психологических методов как средств согласования частот нашего мозга с частотами Вселенной, актуальный в условиях техногенной цивилизации, изучены возможности его применения в исследовании с беременными студентками или женщинами, уже имеющими детей. Техногенные системы передачи аудиовизуальной информации построены на принципе дезинтеграции. Это означает, что передающаяся их средствами цельная структура окружающего мира разрывается на составляющие фрагменты, т. е. информация подается в мозг человека с частотами, которые не согласованы с его собственными. Ведущим средством является эстетическая гармонизация, в которой музыка имеет приоритет.

В настоящее время существует множество подходов и методов регулирования эмоционально-психического состояния человека: эриксоновский гипноз, транзактный анализ и др. Эти методы позволяют достичь выравнивания эмоционально-психического состояния, вызванного дисбалансом в психической сфере. Однако при регулировании психоэмоционального состояния этими способами недостаточно полно используются внутренние ресурсы организма, учет которых требует значительного времени для достижения коррекции состояния личности.

Е.С. Иванова, Е.В. Кобелева и А.П. Крылов [7] разработали **способ восстановления психоэмоционального состояния человека**. Изобретение относится к области психотерапии, психологии, психосоматики. Это способы безмедикаментозного восстановления психоэмоционального состояния человека, страдающего от эмоционально-стрессовых перегрузок, варианты адаптации и реабилитации граждан, находящихся в трудных социальных и природных условиях. Психоэмоциональное состояние трактуется авторами как функция физиологически возбуждающей ситуации и реакции на нее психики

субъекта. Психоэмоциональное состояние условно подразделяется на комфортное (радость, удовлетворение, вдохновение, одухотворенность и др.) и дискомфортное (печаль, грусть, депрессия, страх, агрессия, фрустрация и др.). Данный способ предполагает предварительное вербальное снятие внутреннего напряжения пациента и введение его в состояние релаксации. Массаж начинается на фоне звучания музыкального произведения успокаивающего характера, ритм которого убыстряется на каждом из этапов по сравнению с предыдущим.

Данный способ может включать ароматотерапию и эстетотерапию. Во время осуществления способа могут предьявляться зрительные образы в виде танцевальных композиций. Благотворное влияние на психоэмоциональную сферу человека при массаже обеспечивается потоком импульсов, поступающих в его мозг, которые формируются вследствие выделения медиаторов мембранами раздражаемых при массаже рецепторов. Восстановлению психоэмоционального состояния человека способствует соответствующая обстановка, необходимая для расслабления, возникновения доверия (эмпатия), снятия внутреннего напряжения. Обеспечение дизайном помещения, имеющего пастельную окраску стен, мягкое покрытие пола (дизайнотерапия и эстетотерапия), окружающий интерьер с различными атрибутами отдыха (ассоциация с образом «Дома»), приемы гастро-эмоционального воздействия (чайная церемония), вербальное воздействие направлены на создание условий для изменения в отношении к своей личности и к окружающему миру, а также на формирование способности более адекватного обстоятельствам понимания и поведения.

Нами выявлен метод Юмейхо, который относится к телесно-ориентированной психогармонизации, актуальной в нынешнее время стрессов и психосоматических проблем разработанный К.Г. Задорожниковым [3] и апробированный в ведущих клиниках мира, включая Украину и Россию. К.Г. Задорожников является прямым учеником создателя метода Масаиуки Сайонжи, выпускником Международного Института Превентивной Медицины Токио, членом Украинской Гомеопатической Ассоциации, академиком Всемирной Академии Биоэнерготехнологий (Лондон), Международной Академии Тринитаризма (Москва), автором научных трудов, открытий и изобретений, писателем, художником, композитором. Юмейхо – это не только универсальный массаж, сочетающий достоинства шестнадцати разновидностей хиропрактики, но и уникальный процесс, позволяющий работать с импринтами (записями в теле, хранящими информацию о глубинных, ушедших в подсознание, психоэмоциональных травмах, служащих причинами нездоровья и жизненных проблем). В основу разновидности метода юмейхо-фьюжн положена массажная телесная

и музыкальная гармонизация для психологической помощи, коррекции и профилактики психосоматических нарушений, улучшения качества жизни.

К.Г. Задорожниковым, автором коррелятивной системы «Генетический словарь человека – нотная система» и ее музыкальной реализации «Музыкальный геном» и создателем на ее основе композиции «Симфония перемен» или «Музыкальный И-Цзин», впервые введено понятие «ноо-искусство» (2003–2010). Термин имеет непосредственное отношение к понятию ноосферы, предложенному профессором математики Э. Леруа, трактующим ее как «мыслящую» оболочку, формирующуюся человеческим сознанием. Ноосфера – это область взаимодействия общества и природы, в границах которой разумная человеческая деятельность становится определяющим фактором развития, единства «природы» и «культуры». Данная теория наиболее полно была развита Т. де Шарденом, а научное обоснование ноосферного учения связано с именем академика Вернадского.

Ноо-искусство включает ряд традиционно известных жанров, наделяя новым дыханием направление «пси-арт». Вначале представленное направление обозначалось термином энио-искусство, использованным в творческих работах К.Г. Задорожникова [4, 5]. Оно объединяет классику, нью-эйдж, эмбиент, этно и содержит элементы фьюжн, пси-фьюжн. Произведения ноо-искусства подобны свитку, который разворачивается перед человеком, начинает резонировать с чем-то глубинным, запуская древнюю память о временах еще до рождения.

Следовательно, создаются новые инструменты активной арт-терапии, в которой человек выступает в большей степени собеседником и соавтором. Импровизация приходит из той области, в которой индивидуальное сознание отождествляет себя с сознанием Причины. Эта область достижима в медитации, или акте творчества. Творчество формирует ноосферу – сферу разума. Тонкие вибрации наших существей требуют регулировки, которая невозможна только посредством эстетического восприятия мира, а значит, главным соответствующим инструментом выступит музыка.

По мнению Н.А. Моревой [6], прием **музыкально-психологического массажа** заключается в тренировке подвижности нервных процессов. Он эффективен для снятия отрицательных переживаний. Смене внутреннего состояния способствует прослушивание музыки, противоположной тому настроению, в котором находится человек в данный момент. Например, в момент грусти человек слушает любимые произведения или включает классическую музыку со светлым настроением. Музыка интегрируется с изобразительной деятельностью в проективном рисовании. Прием музыкального самовнушения преследует

цель формирования оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения. Достигается это при помощи специально созданных формул самовнушения или пением песен с жизнеутверждающим началом. Исполнение песен, танцы, игра на инструменте, шумовой оркестр как прием позволяют человеку в доступных ему рамках выразить свое отношение к музыке, окружающей действительности.

Выполнение творческих заданий – самый трудный метод, который используется в песенной и музыкально-ритмической деятельности путем импровизации, стимулирует самовыражение личности.

В психокоррекционной работе применяется прием «музыка как увлечение». Участники группы с удовольствием обсуждают свои увлечения, приводят музыкальные примеры, делятся опытом. Эмоциональная заинтересованность снимает психологические барьеры. В данном случае Н.А. Морева рекомендует соблюдать следующие правила: а) негромкое звучание музыки в качестве фона, чтобы не мешать выполнению основного задания; б) проведение беседы после первого прослушивания музыкального произведения, затем для закрепления – повторное музыкальное восприятие; в) осуществление дискуссии, в которой акцентируются чувства и переживания, возникшие в момент слушания произведения и после прослушивания.

В качестве методики воздействия человека на собственное физическое и психическое состояние посредством формул самовнушения при условии полного мышечного расслабления (релаксации) автор предлагает аутогенные тренировки как часть тренинговых упражнений. Главным их элементом выступает формирование способности вызывать желаемые органические и психические эффекты с помощью вербальных формулировок и оперировать ими в соответствии с заранее заданной целью (расслабление, засыпание, снятие негативных эмоций). Аутотренинг основан на применении методов самовнушения, техники медитации и погружения в релаксационное состояние. Ключевым моментом аутогенной тренировки является умение достигать состояния погружения (полудремы, в которой образные эмоционально окрашенные представления оказывают влияние на часть нервной системы, не управляемую сознательной волей и сознанием).

Проанализировав различные методики, мы провели в УО МГПУ им. И.П. Шамякина исследование. Выборка испытуемых составляла 99 студенток дневного и заочного отделений в возрасте от 18 до 36 лет. Нами использована методика многомерного шкалирования эмоционально окрашенных слов Рассела (1980) по следующим измерениям: а) «счастливо-печальное» (возбужденное, взволнованное, изумленное, счастливое, веселое, обрадованное состояние); б) «возбужденное, напряженное, взволнованное – расслабленное, сонное»

(довольное, расслабленное, благодушное, спокойное, умиротворенное расположение духа). Исследование базировалось на музыкально-психологическом массаже, разработанном В.И. Петрушиным [8, 63] заключающемся в тренировке подвижных нервных процессов. Ученый считает, что в *первом варианте* его реализация осуществляется в процессе прослушивания музыкального фрагмента, насыщенного отрицательными эмоциями, продолжительностью две-три минуты. В течение прослушивания музыки необходимо переживать недавно произошедшее неприятное событие. Для снятия мышечного напряжения после команды «Стой!» педагог включает спокойную музыку. Данные упражнения не только тренируют подвижность мышечных процессов, но и выступают физическим закаливанием организма. *Другим вариантом* музыкального массажа является представление эмоционально-напряженной ситуации на фоне мажорного тонизирующего или расслабляющего звучания. Музыкальное произведение в данном случае выступает средством решения житейских проблем и носит функциональный характер (невербальный уровень). При обсуждении музыкального произведения испытуемые делятся воспоминаниями о неприятном случае и предлагают пути и способы преодоления личностного кризиса (вербальный уровень). *Третий вариант* музыкального массажа – это индивидуальная работа при депрессивном состоянии. Рассказ о трудных моментах жизни композиторов (трагические переживания П.И. Чайковского, ранимость Ф. Шопена, боявшегося публичных выступлений; глухота Л. Бетховена и др.), сопровождение прослушивания музыкальных произведений иллюстрациями изобразительного искусства в недирективной (свобода образов и ассоциаций) и директивной медитации (конкретно направленное переживание) оказывают влияние на мировоззрение будущего ребенка посредством взаимосвязи зрительных и музыкальных образов, способствуют активному воздействию на эстетическое сознание его личности. Преимущество данного метода заключается в решении женщиной внутренних проблем.

Цель нашего исследования – это определение влияния звукового ряда при сопоставлении контрастных произведений на эмоциональную тренировку нервных процессов у студенток. В *первом варианте* музыкально-психологического массажа им предложена «Ностальгия» М. Морозова. Прослушивая звуковой ряд с отрицательными эмоциями, студенты переживали неприятное событие в их жизни (больная и беспомощная мама, требующая ухода, болезнь ребенка, «щемит сердце», уныние). На физическое закаливание организма направлены «Батлейка» и «Вясковыя музыкі» В. Помозова (успокоение, вера во временный

характер трудностей, бдительность, желание и стремление к лучшему, наполнение души спокойствием).

Во *втором варианте* представлению напряженной ситуации способствовало «Адажио» из балета Е. Глебова «Маленький принц». Воспоминание и пути преодоления трудностей определяли будущие действия студенток: «махнуть рукой на трудности и жить дальше», «отвлечение от жизненных проблем», «повод к размышлению и поиск выхода из ситуации». Некоторыми испытуемыми отмечено, что «музыка бодрит, хотя на душе тяжело», «веселая музыка, а состояние напряженное», «еще большее раздражение».

В *третьем варианте* благодаря взаимосвязи музыкальных образов (Концерт для гитары, струнных и колоколов Г. К. Гореловой, 3 ч.) и видеослайдам белорусских памятников архитектуры (Дворцово-парковый комплекс в Несвиже, Мирский замок, Дворец Румянцевых-Пашкевичей в Гомеле и др.) студенты пытались решить собственные внутренние проблемы («хочется дать волю слезам», «нет выхода», «верю в сказку»). У некоторых отмечено пессимистичное настроение, но желание изменить ситуацию. Национально-ориентированные эталоны, включающие белорусскую музыкально-эстетическую среду (фольклор, классика музыкального жанра, язык), в которой разворачивается исследовательская деятельность, а также традиции национальной культуры, стремление к их сохранению и возрождению, уважение к государственной власти, символам (герб, флаг, гимн), культуре межличностного общения, всемирно почитаемые ценности мирового музыкального искусства выступают ценностными ориентирами сохранения здоровья студенток ВУЗов [9].

Таким образом, можно сделать вывод, что осуществление музыкально-психологического массажа средствами дифференцированного музыкального восприятия студенток вуза содействует улучшению их эмоционального состояния, снятию страха перед предстоящими родами.

Литература

1. Нозикова, Н.В. Становление семейно-ориентированной и материнской направленности девушек-студенток / Н.В. Нозикова // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 90–97.
2. Ковалевская, А.А. Проблемы пренатально-ориентированного музыкального воспитания в вузах и дошкольных учреждениях / А.А. Ковалевская // Личность-Слово-Социум. – Междунар. науч.-практ. конф., 15 апреля 2006. – Минск: ЧУП «Паркус Плюс». – С. 152–160.
3. Задорожников, К.Г. Юмейхо: лечебный метод и путь развития / К.Г. Задорожников. – Киев: «Ника-центр», 2002. – 160 с.
4. Задорожников, К.Г. Музыкальное произведение с резонансно-корректирующими свойствами «Симфония перемен» («Музыкальный И-Цзин»,

«Музыкальный геном») / К.Г. Задорожников. – ГААСП Украины. № 7479 от 24.04.2003.

5. Задорожников Г.К. Способ лечения обструкций носового дыхания беременных / Г.К. Задорожников, К.Г. Задорожников, В.В. Дворянчиков, И.А. Ивашин // Актуальные проблемы госпитальной медицины: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25–26 ноября 2004 г. – Севастополь, 2004. – С. 142–143.

6. Морева, Н.А. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для вузов / Н.А. Морева. – М.: Просвещение, 2003. – 304 с.

7. Способ восстановления психоэмоционального состояния человека [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: http://www.ntpo.com/patents_medicine/medicine. – Дата доступа: 25.10.2011.

8. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Петрушин. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.

9. Ковалевская, А.А. Ценностные аспекты сбережения здоровья беременных студенток средствами музыки / А.А. Ковалевская // Эстетическое образование: музыкально-художественные аспекты: материалы регион. науч.-практ. конф. (Брест, 20 мая 2009 г.) / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, каф. теории и методики эстет. образования; под общ. ред. Л.А. Захарчук. – Брест: Альтернатива, 2009. – С. 73–76.