

СУГЕСТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ МУЗИКИ

Семеняк В. М.

Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядається застосування сугестивних технологій, які сприяють успішному опануванню навчальним матеріалом, поєднанню усвідомлюваних і неусвідомлюваних компонентів психіки під час його засвоєння. Пропонується використання аутогенного тренування, різних видів медитацій для розвитку емоційно-образної сфери.

Ключові слова: професійна підготовка, сугестивні технології, аутогенне тренування, медитація, майбутній вчитель музики.

Анотация. Семеняк В. Н. Суггестивные технологии как условие профессиональной подготовки учителя музыки. В статье рассматривается применение суггестивных технологий, которые содействуют успешному овладению учебным материалом, объединению осознанных и неосознанных компонентов психики во время его усвоения. Предлагается использование аутогенной тренировки, различных видов медитаций для развития эмоционально-образной сферы.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, суггестивные технологии, аутогенная тренировка, медитация, будущий учитель музыки.

Annotation. Semenjak V. The suggestive technologies as a condition of vocational training of the teacher of music. In article application the suggestive technologies which promote successful mastering of the realized and not realized components of mentality during mastering a material is considered. Use auto-trainings, various kinds of meditations for development of emotional - shaped sphere is offered.

Key words: vocational training, the suggestive technologies, auto-training, meditation, the future teacher of music.

Постановка проблеми. Україна, вступаючи в новий інформативний простір, потребує модернізації традиційної системи освіти, що стосується і професійної підготовки майбутнього вчителя музики. Великого значення набуває розвиток таких складових професійної діяльності, як увага, воля, емоційно-образна сфера, уява та музичні здібності. Однією з ефективних технологій навчально-виховного процесу є сугестивні технології. Використання цих технологій допомагає розкриттю резервних можливостей особистості. Необхідність їх дослідження та впровадження зумовлена протиріччям між потребою стимулювання пізнавальної діяльності студентів та організації ситуації впливу на розвиток емоційно-образної сфери і відсутністю теоретичних і практичних розробок з урахуванням високого рівня професійної підготовки майбутнього вчителя музики. Виокремлене протиріччя між упровадженням сугестивних технологій і недостатньою розробленістю методів реалізації цих

технологій в навчально-виховному процесі підготовки вчителів музики складає сутність обраної проблеми.

Аналіз досліджень та публікацій. Питанню сугестії приділяли увагу такі психологи, як Т. Ахмедов, М. Бурно, У. Джеймс, Є. Джекобсон, А. Свядоц, І. Шульц та інші. А. Вайтценхоффер так характеризує навіювання: «Це пряме діяння, яке впливає на розумові процеси або поведінку індивіда, матеріалом для нього частіше слугують вербальні стимули... і ефективність якого залежить від суб'єкта, від змісту впливу і від сукупності ситуацій, в якій воно виконано» [1, 122]. У своїй монографії О. Полякова окрім вербальних розглядає й невербальні стимули, які мають сугестивний вплив на сферу позасвідомого. Основи сугестопедії висвітлено у працях В. М'ясицева, Д. Узнадзе, Б. Паригіна. Впровадження сугестивних технологій в навчально-виховний процес розглядає О. Пехота і підкреслює, що їх використання підвищує ефективність навчання, спричиняє надзапам'ятовування, підвищує працездатність, сприяє розвитку особистості і допомагає опанувати тренінги з керування психофізичними та духовними силами людини [3, 217].

Аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволив нам констатувати, що нині ще не визначена специфіка використання сугестивних технологій в педагогічному процесі, не систематизовані знання та концепції упровадження сугестивних технологій у конкретно-предметну діяльність вчителя музики.

Метою статті є визначення сутності поняття «сугестивні технології» та виокремлення їх особливостей безпосередньо у професійній підготовці вчителя музики.

Отримані результати. Професійна підготовка вчителя музики може відбуватись двома шляхами: 1) використання традиційних методів навчання, які спрямовані до свідомості майбутніх вчителів музики; 2) використання творчих методів формування індивідуальності, перетворення

людини в самовиховну систему, яка здатна створити нове, неповторно-оригінальне на позасвідомому рівні, на рівні творчої інтуїції [5, 164].

Нас цікавлять методи, які звернуті до нашої підсвідомості. Такими методами є сугестивні методи навчання. Вони можуть застосовуватись як на групових, так і на індивідуальних заняттях.

Термін «сугестія» походить від латинського *suggestio* (навіювання) – це вид цілеспрямованого комунікативного впливу на поведінку і свідомість людини (або групи людей), внаслідок якого людина (група людей) всупереч наявній фактичній інформації (що сприймається, здобутої з пам'яті) визнає існування того, що в дійсності не існує, або щось робить всупереч своїм намірам чи звичкам. Навіювання змінює притаманні людині способи аналізу інформації та способи поведінки [2, 78].

О. Полякова у своїй праці виокремлює чотири потоки інформації, які мають сугестивний вплив на підсвідомість під час спілкування викладача з майбутнім вчителем музики:

– перший потік – вербальний. Саме мова є сильним засобом впливу на підсвідомість особистості. Великого значення набуває голос викладача, його тембр. Високий тембр у слухача викликає роздратування, а низький – заспокоєння. Тому викладачу корисно використовувати низькі реєстри свого голосу, якщо виникає потреба у переконанні студента. Динаміка мови також може сприяти сугестивному впливу. Головне, щоб мова не була дуже голосною, бо складається враження, що людина прагне нав'язати іншій людині свою думку. Водночас мова не повинна бути тихою, бо здається, що людина невпевнена і до її думки можна не прислухатись. Дуже швидкий або занадто повільний темп мови може викликати у слухача відчуття непереконливості, слабкої компетентності. Сугестивний вплив на майбутніх вчителів має не тільки зміст, а й емоційність мови викладача [5, 167];

– другий потік – зорова інформація. У спілкуванні між викладачем і студентом використовуються «приховані» невербальні сигнали. Такими

сигналами можуть бути міміка викладача, його жести, розміщення тіла. Саме погляд, пантоміміка можуть навіяти необхідну інформацію під час педагогічного спілкування;

– третій потік – тактильне діяння між викладачем і студентом на заняттях з музично-виконавських дисциплін. Саме доторкання до руки або передпліччя може посилювати слово, фразу, тим самим «закладаючи» у підсвідомість підопічного ключові слова, а іноді й замінюючи їх. Ці дотики повинні бути ненав'язливими. На людину великий вплив мають легкі доторкання, які не усвідомлюються нею;

– четвертий потік інформації, який отримують студенти, передається мовою музики. Відомо, що музика впливає не тільки на позасвідомість, свідомість, але й на підсвідомість, де сприйняття емоційної інформації відбувається неусвідомлювано для особистості. Тому в підготовці майбутніх вчителів важливим стає такий підбір репертуару, який дозволить сформувати не тільки виконавські, художньо-естетичні, технічні уміння та навички, але й особистісні якості та властивості.

Ми розглянули таку частину педагогічного процесу, де навіювання здійснює особистість, яку можна називати «сугестатором», а об'єкт впливу – «сугестантом». Навіювання в професійній підготовці майбутнього вчителя музики має свої особливості: 1) студенту потрібно підготуватись до взаємодії з сугестатором, функції якого може виконувати викладач або партнери по спілкуванню; 2) сугестатор повинен розбудовувати свої власні способи навіювання на основі забезпечення певного ритму з підкресленням кульмінацій; 3) студент як сугестант повинен використовувати прийом «перерваної дії», під час якої забезпечує відчуження власного «Я» від навколишнього середовища. Тобто, він сприймає інформаційні сигнали більш активно в умовах замкненої площини на основі повного занурювання в образ, який створює викладач; 4) почергово студент міняється ролями з вчителем або партнерами по спілкуванню. Ретельно при цьому обирається дидактичний матеріал, який є стимулом для реалізації навіювання. Доцільно

використовувати твори А. Вівальді, Й. Баха, Д. Бортнянського, М. Лисенка, О. Довженка та інших митців.

Сугестивні технології, які використовуються у педагогічному процесі спрямовані на розкриття резервних можливостей особистості, основу якої становить неусвідомлена психічна активність. На думку Л. Тарасової, сугестивна технологія – «навчання на основі емоційного навіювання в стані неспання, що спричиняє надзапам'ятовування» [6, 148]. Головним методом цієї технології є метод релаксопедичного навчання, основу якого складає психічна саморегуляція, де головну роль відіграє самонавіювання [3, 228].

М. Бурно вважав, що самонавіювання – це методика навіювання думок, образів, бажань самому собі. А А. Ромен під самонавіюванням розумів «важкий вольовий процес, який забезпечує цільове формування організму до певних дій і при необхідності – до їх реалізації» [1, 321].

У наш час розроблена велика кількість технологій самонавіювання. Використовуються методи Е. Куе, Є. Джекобсона, І. Шульца. Самонавіювання може бути як мимовільне, так і довільне. Мимовільне самонавіювання супроводжується додатковими факторами, які підсилюють аутосугестію і несуть у собі емоційний запал. Довільне самонавіювання можливе, якщо свої думки та увагу зосередити на певному уявленні. Завдяки своїм спостереженням Е. Куе зробив висновок, що сила уяви впливає на ефективність процесу пізнання. Е. Куе стверджував, що всі люди знаходяться під владою сили своєї особистої уяви і що озброївшись вірними уявленнями, можна досягти бажаного результату. Свідоме самонавіювання, за Е. Куе, – це метод, який дозволяє подавити негативні за своїми наслідками уявлення і замінити їх на корисні. Самонавіювання досягається методом тренінгу, при цьому наголошується на доцільності розвитку уяви, а не волі. У професійній підготовці майбутнього вчителя музики формули самонавіювання, згідно Е. Куе, повинні бути простими і не носити примусового характеру. Наприклад:

«Виступи на публіці мені легкі та приємні». Ця формула не обов'язково повинна співпадати з дійсністю, так як вона адресується підсвідомому «Я», яке сприймає формулу як наказ, який необхідно виконати. Чим простіше формула, тим краще ефект. Е. Куе підкреслював, що якщо людина свідомо навіює собі що-небудь, то робити це рекомендується просто і без будь-яких вольових зусиль. Формула самонавіювання повинна бути простою і складатись з декількох слів, максимум з трьох-чотирьох фраз і завжди носити позитивний зміст. Наприклад: «Я виконаю пасаж дуже ритмічно і чисто». Для посилення віри у свої сили можна використовувати формулу: «Я можу, я можу, я можу...». Формула промовляється монотонно і без напруження 20 разів, не фіксуючи уваги на змісті, не голосно, але так, щоб людина чула те, що говорить. Самонавіювання триває три-чотири хвилини і повторюється 2-3 рази на добу [1, 320].

Формули самонавіювання можна використовувати і для зняття емоційного напруження. Лікар Є. Джекобсон вважав, що емоційне напруження супроводжується напруженням поперечно-смугастих м'язів. Він також зауважив, що різному типу емоційного реагування відповідає напруження певної групи м'язів. Методика Є. Джекобсона, яка базується на використанні довільного самонавіювання і де можна вибірково впливати на негативні емоції завдяки зняттю напруження в певній групі м'язів, може бути застосована у професійній підготовці майбутнього вчителя музики.

Важливу роль в активізації психічної діяльності майбутніх вчителів відіграє володіння аутогенним тренуванням та медитацією. Засновником методу аутогенного тренування вважають німецького психотерапевта І. Шульца. Аутогенне тренування (аутотренінг з грецької autos – сам; gennaio – народжую) – психотерапевтичний метод, який базується на використанні прийомів самонавіювання, елементів східних технік в стані релаксації для психологічної саморегуляції [2, 50]. Аутогенне тренування дозволяє боротись з нервово-психічними перевантаженнями і допомагає

організму швидко відновлювати сили. Методика аутогенного тренування І. Шульца називається класичною і складається з двох сходинок: перша – початкова та друга – вища. Перша сходинка містить шість вправ, які є підготовчими. Повторення подумки формул самонавіювання повинно проводитись спокійно, без зайвого емоційного напруження. З. Ліндеман підкреслював, що під час цього тренування самим складним є досягнення внутрішньої концентрації, зосередженості на почуттях, образах, уявленнях, без звернення до волі, яка автоматично підвищує рівень напруги і робить розслаблення неможливим [4, 106]. Займатись можна аутогенним тренуванням сидячи, в позі «кучера на джоггах», напівлежачи у кріслі, лежачи на спині. Шість вправ першої сходинок направлені на заспокоєння організму: викликання важкості, тепла, регуляцію серцевого ритму, дихання, вплив на органи черевної порожнини та виклику відчуття прохолоди у ділянці чола [1, 331-332].

Друга сходинка аутогенного тренування І. Шульца – тренування процесів уяви, в основі якого лежить медитація. Слово «медитація» походить від латинського *meditatio* (той, що рухається до центру). Також існує версія, що *meditatio* походить від *meditor* (розмислюю, обмислюю). Медитація дозволяє нам опинитись у центрі себе, при цьому не потрібно прикладати ніяких зусиль щоб спостерігати з центру тиші та спокою за зміною думок, почуттів і поступово усвідомлювати їх суть та витоки [1, 376]. І. Шульц пропонує такі вправи: медитацію на кольорі, образі, на абстрактній ідеї, на емоційному стані, на людині. Наприклад, під час медитації на емоційному стані пропонується фокус зображення направляти не на конкретний об'єкт чи пейзаж, а на відчуття, які виникають при їх вогляданні.

Під час професійної підготовки майбутні вчителі стикаються з багатьма проблемами. На допомогу може прийти вправа «відповідь поза свідомого». Студент, який володіє здатністю візуалізувати образи, сам собі задає питання і отримує відповіді на них у вигляді стихійно

виникаючих образів, які потім інтерпретуються. Йде поступове «пошарове» розкривання причин: спочатку розкриваються «поверхові», а в кінці – «глибокі» елементи причини проблеми [1, 335]. Тобто студент робить спробу пізнати себе, визначитись у власній концепції «Я-образ». Займаючись медитацією, важливо навчитись слідкувати за тим, щоб думки були сконцентровані на певному образі, об'єкті, який обраний для медитації. Якщо увага відхилилась, то необхідно це відмітити і м'яко повернутись до спостереження. Таким чином майбутній вчитель навчиться концентруватись, що допоможе ефективно виконувати складні завдання, зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Часто техніки медитації пов'язують з такими поняттями, як янтри і мантри. Відомо, що символи також мають сугестивний вплив на психіку людини. Символ – це об'єкт, в якому все сконцентровано і стиснуто в одній точці, який об'єднує багато явищ всесвіту. Символ інтегрує в собі два світи: предметний і змістовний. Предметний – він щось означає або має належність до чогось. Змістовний – знак, що несе енергію, яка виникла завдяки синтезу думки і почуття. Символ – це міст між реальністю і більш високими цінностями. Символи можуть бути використані в медитації на янтрах, де увага концентрується на реальних або уявлених графічних зображеннях. Розглянемо деякі геометричні фігури. Наприклад, коло асоціюється з космічною нескінченністю і абсолютною гармонією, квадрат – фігура, яка заснована на протилежностях і де безкрайне має свою завершеність та межу. Різний психічний вплив справляють фігури симетричні й несиметричні, зрівноважені та незрівноважені. Наприклад, зигзагоподібні лінії з гострими кутами викликають у людини почуття напруги, тривоги. Навпаки, S-подібні криві називаються лініями грації та формують почуття гармонії, заспокоєння. Оскільки художні образи включають геометричні символи, то ми пропонуємо такі завдання: подумки уявити коло, трикутник, прямокутник або інші прості геометричні фігури і спробувати зафіксувати ті специфічні емоційні стани,

які вони у вас викликають. Під час подальших тренувань необхідно спробувати зафіксувати увагу тільки на одній з фігур. Пропонується і медитація з мантрою. Мантра – це духовно заряджене слово або фраза, яку необхідно виконувати зі збереженням певного ритму і використанням методу спостереження. Медитація з мантрою допомагає сконцентрувати увагу на одному або декількох об'єктах і забезпечити умови для досягнення поставленої мети. Існує також синтезований вид медитації, яка передбачає взаємодію різних видів символів з мантрами – це медитація на музиці. Для того, щоб найкраще зрозуміти цей вид мистецтва, необхідно порівняти його з іншими галузями творчості або науки. Основою медитації на музиці є переведення звуків мелодії в кольорові спалахи кола та інші геометричні фігури. Ця проста вправа сприяє розвитку асоціативного мислення та інтелекту. Саме медитація на музиці дозволяє випрацювати інтуїтивне осягнення «золотої пропорції». Другою сходинкою медитації може бути вибудовування на внутрішньому «екрані» об'ємної геометричної картини, яка відповідає музичному твору, що прослуховується. Важливо, щоб малюнок мав елементи динаміки, наприклад, зміна однієї фігури іншою, обертання однієї або декількох фігур. Використовувати можна не тільки прості геометричні фігури, а й складні. Спочатку для медитації слід вибрати одну-дві мелодії або уривок з великого твору і працювати тільки з ними. Як тільки перша мелодія буде знайома, можна переходити до іншої. Потім треба зробити спробу поєднати першу і другу сходинки. На третьому етапі, після зосередження, студент робить зусилля виявити схожі за звучанням частини, їх межі, часові пропорції у порівнянні з усією довжиною звучання твору; варіації головної мелодії і як саме вони утворюються; кількість тактів мелодії, складних частин, варіації; самі високі за тембром фрагменти і самі низькі, їх взаємне розташування.

Проведений нами дослідницький екскурс дозволяє зробити такі висновки: упровадження сугестивних технологій в навчально-виховний

процес дозволяє досягти високої ефективності навчання, підвищення працездатності й керування енергетичними процесами під час засвоєння знань; володіння знаннями про потоки інформації, які є сильними засобами впливу на підсвідомість особистості, допоможуть майбутньому вчителю у викладанні мистецьких дисциплін; велику роль у сугестивних технологіях відіграє самонавіювання, де керуючись вірними уявленнями, можна досягти бажаного результату, зняти емоційне напруження; володіння аутогенним тренуванням і медитацією дозволяє активізувати психічну діяльність майбутніх вчителів, сприяє тренуванню процесів уяви, допомагає вирішувати складні завдання; застосування на практиці медитації на геометричних символах сприяє розвитку асоціативного мислення, допомагає устаткувати думки і слідкувати за усіма процесами, які відбуваються в організмі людини.

Подальша перспектива полягає у розробці різноманітних за змістом творчих завдань, які забезпечують умови формування розвитку емоційно-образної сфери та можливості самоактуалізації особистості вчителя у конкретно-предметній діяльності.

Література

1. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. – 447 с.
2. Большой психологический словарь. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.
3. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. / За заг. ред. О. М. Пехоти. – К.: А. С. К., 2001. – 256 с.
4. Петрушин В. И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997. – 383 с.
5. Полякова Е. С. Психологические основы музыкально-педагогической деятельности: Монография / Е. С. Полякова. – 2-е изд. испр. – Мн.: БГПУ, 2005. – 195 с.
6. Рейвенкинд Т. Й. Сугестивні технології формування поліхудожніх здібностей вчителя музики // Науково-практичний освітньо-популярний часопис. Імідж сучасного педагога. – Вип. 5-6. – Полтава: АСМІ, 2003. – С. 148-150.
7. Рейвенкинд Т. И. Теория и практика комплексного подхода к проблеме взаимодействия искусств в профессиональной подготовке учителя музыки. – К.: Институт системных исследований образования Украины, 1995. – 200 с.