

УДК 159.98:355-057.875

В. В. БУРНАЗОВА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін Бердянського державного педагогічного університету

СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТСЬКОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РОЛЬ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СЛУЖБ І ПРОГРАМ

Автором піднімається роль університетських служб та програм у стресових воєнних умовах, яка є надзвичайно важливою та постійно зростаючою, оскільки студентам інколи дедалі важче вдається заспокоїтись й зосередитись на вивченні та засвоєнні навчального матеріалу.

Ключові слова: психоемоційний стан, програми психоемоційної підтримки, консультування, студенти, музика.

У сучасному світі, де невизначеність та стрес є невід'ємною частиною життя, забезпечення психоемоційного благополуччя студентів стає надзвичайно важливим завданням для закладів вищої освіти.

Особливо актуальною є потреба у розвитку стратегій підтримки, які враховують вплив музики на психічний стан студентів, адже студентський період – ключовий етап у формуванні особистості, саме тому важливо забезпечити ефективну психоемоційну підтримку для досягнення успіхів у навчанні та особистісному розвитку.

За сучасних складних стресових воєнних умов створення центрів психологічної підтримки та консультування для студентів забезпечить доступ до професійної допомоги в управлінні стресом та адаптацією до змін. Саме роль університетських служб та

програм стає надзвичайно важливою та постійно зростаючою, оскільки студентам інколи дедалі важче вдається заспокоїтись і зосередитись на вивченні навчального матеріалу. Велике значення має організація інформаційних кампаній щодо доступу до психологічних ресурсів та послуг, які пропонуються університетом для підтримки студентського здоров'я, а для забезпечення їхньої ефективності та відповідності цим потребам – залучення студентів до процесу розробки та вдосконалення програм психоемоційної підтримки. Не меншої уваги заслуговує і впровадження системи моніторингу та оцінки ефективності програм психоемоційної підтримки задля постійного їх вдосконалення та відповідності потребам студентського колективу.

Розробка та реалізація спеціальних програм, спрямованих на розвиток психічної стійкості та стратегій управління емоціями під час невизначеності стають пріоритетними. Потужний вплив на емоційний стан людини та її психічне здоров'я виявляє музика. Вона може викликати різноманітні емоції, виражати настрій та стан душі. Такий потенціал музики робить її ефективним засобом для зняття стресу, заспокоєння та підвищення психічної стійкості.

Дана проблематика досліджувалася багатьма вітчизняними і зарубіжними науковцями. Наукові розвідки дослідників ХХ століття поклали початок інтенсивному обґрунтуванню профілактичних, лікувальних і оздоровчих можливостей музичного мистецтва. Так, наприклад, болгарський педагог і психолог, доктор медичних наук Г. Лозанов, який займався вивченням впливу музики на процес навчання, зазначав, що музика у стилі бароко – твори Баха, Генделя, Вівальді, синхронізує розум і тіло, оскільки відкриває зв'язок з підсвідомим мисленням, гармонізує праву і ліву півкулі мозку. Така музика є ідеальним варіантом для навчання і запам'ятовування. Швидка, високоякісна музика Моцарта дає потужний енергетичний заряд мозку, а від нього – усьому організму. Г. Лозанов вважав, що чергування

пасивної і активної музики прискорює процес навчання у 2-10 разів [4].

Особливої уваги заслуговують роботи Л. С. Виготського [2] з розвитку вищих психічних функцій та особливостей особистісного розвитку. Автор демонструє власний погляд на розвиток особистості, основу якої складають такі якості як здатність до саморефлексії й емпатії; воля (здатність до саморегуляції і самомотивування дослідження й пізнання, подолання труднощів в процесі досягнення цілей і реалізації своїх цінностей); творчість (як створення нового за реальних потреб) [2].

У наукових дослідженнях автора порушується проблема поліпшення психофізичного здоров'я засобами музичного мистецтва учнів початкової школи [1].

Цікаві наукові розвідки проведено Гончаровою Л. А. та Усар Г. Я. [3] щодо аналізу впливу класичної музики на розвиток навчальної успішності підлітків у ході проведення уроків інформатики, окреслено чинники, принципи та показники такого впливу [3].

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що існують різні способи для підтримки студентського психоемоційного стану за допомогою музики. Наприклад, використання музики та її елементів (таких як ритм, мелодія, гармонія) для покращення фізичного, психічного і соціального функціонування особи. Це може включати індивідуальні або групові сесії, під час яких студенти можуть співати, грати на інструментах або просто слухати музику для зняття стресу і покращення настрою.

Спеціально скомпонована музика може бути використана для створення атмосфери релаксації та спокою. Це може включати звуки природи, медитативні мелодії або спокійні інструментальні композиції, які допомагають студентам знайти внутрішню гармонію та спокій.

Деяка музика може допомагати студентам зосередитися та підвищити продуктивність під час навчання. Це можуть бути інструментальні композиції з мінімальною або ж відсутністю слів, які не відволікають увагу, або музика з певним ритмом або темпом, що стимулює мозок.

Студенти можуть брати участь у спеціально організованих групових сесіях музичної терапії, де вони разом з іншими учасниками можуть виражати свої емоції через музику, співати разом чи створювати музику разом.

Внесення коротких музичних перерв під час навчання або роботи може допомогти студентам відпочити та зарядитися новими силами. Такі паузи можуть включати слухання улюбленої музики протягом кількох хвилин, щоб розслабитися і зняти напругу.

Отже, програми психоемоційної підтримки студентів з використанням музики можуть бути реалізовані університетськими службами психологічної підтримки або студентськими громадськими організаціями. Вони можуть включати організацію музичних сесій, концертів, терапевтичних груп або спеціалізованих курсів з музикотерапії. Кожна програма може бути адаптована під конкретні потреби та вимоги студентів університету.

Університетські служби, спеціалізовані на психологічній підтримці студентів, можуть використовувати музику як один з інструментів для досягнення цієї мети. Вони можуть організовувати музичні сесії релаксації та медитації, де студенти можуть слухати спокійну та заспокійливу музику для зняття стресу та підвищення емоційного комфорту.

Крім того, університетські програми можуть включати в себе курси з музикотерапії, де студенти вивчають вплив музики на психічне здоров'я та способи її використання для самопідтримки та релаксації. Ці курси можуть надати студентам не лише знання

про музику, але й навчити їх ефективно використовувати музику як інструмент для зняття стресу та підвищення психічної стійкості в умовах невизначеності.

Отже, розвиток стратегій підтримки студентського психоемоційного стану засобами музики є важливим завданням для закладів вищої освіти у сучасному світі. Розуміння ролі музики в психічному здоров'ї та вміння використовувати її ефективно можуть сприяти покращенню благополуччя та успішності студентів. У цьому процесі університетські служби та програми відіграють ключову роль, забезпечуючи студентам доступ до необхідних ресурсів та підтримки для збереження психоемоційного стану в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бурназова В. В., Костевич О. О. Арт-терапевтичні методи в роботі вчителя музичного мистецтва. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2020. Вип. 22. С. 108–118. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16320> (дата звернення: 15.11.2023).
2. Виготський Л. С. Розвиток вищих психічних функцій. Київ : вид-во АПН, 2020. С. 51.
3. Гончарова Л. А., Усар Г. Я. Супернавчання – вплив класичної музики на розвиток навчальної успішності підлітків під час проведення уроків інформатики. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (63). С. 664–667. URL: <https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3553/3519> (дата звернення: 15.11.2023).
4. Як стати генієм? веб-сайт. URL: <http://education.kulichki.net/genius/gen131.html> (дата звернення: 15.11.2023).