

Кузьмініч М.Л., дацэнт

**МАГЧЫМАСЦІ МУЗЫЧНАГА МАСТАЦТВА
Ў РЭАБІЛІТАЦЫІ ЖЫХАРОЎ РАДЫЯЦЫЙНА
ЗАБРУДЖАННЫХ РАЁНАЎ**

Аварыя на Чарнобыльскай АЭС закранула лёс мільёнаў людзей, што пражываюць на вялікіх тэрыторыях. Змяненне палітычнай сітуацыі, складанае сацыяльна-эканамічнае

становішча, у якім апынулася Беларусь, яшчэ больш паглыбілі праблему, не дазволілі рэалізаваць у поўнай меры шэраг дзяржаўных праграм па пераадоленні вынікаў катастрофы, ахове здароўя насельніцтва.

У адказ на змяненне ўмоў жыццядзейнасці ў арганізме чалавека ўзнікае шэраг паслядоўных рэакцый, якія называюць стрэсавымі. Стрэс — комплексная рэакцыя чалавека, што ўключае фізіялагічныя, псіхалагічныя кампаненты і ўзнікае як рэакцыя прыстасавання арганізму да новай сітуацыі. Сярод прымет стрэсу вылучаюць працяглую стомленасць, хранічныя галаўныя болі і інш. Пры гэтым часта ўзнікаюць спрэчкі ў сям'і, на рабоце. Могуць назірацца рэзкая змена настрою, раздражнёнасць. Адчуваецца незадаволенасць жыццём, надыходзіць сум. У большасці выпадкаў чалавек пачынае разглядаць усё з негатыўнага боку.

Пры перанаяржанасці нервовай сістэмы рэзка падае супраціўляльнасць арганізму, а гэта прыводзіць да дэпрэсіі, неўрастанні, ракавых пухлін, розных хвароб. Стрэсы зніжваюць арганізм, нервовую сістэму, сэрца, мышцы, зніжаюць імунітэт. На гэтым фоне, у сваю чаргу, абвастраюцца хранічныя захворванні, здараюцца няшчасці.

Аналіз стану здароўя людзей, якія пражываюць у пацярпелых ад аварыі раёнах, паказвае рост сардэчна-сасудзістых, страўнікава-кішчечных, нервова-псіхічных захворванняў, захворванняў апорна-рухальнага апарату, органаў дыхання. Наступствы аварыі адбываюцца на асаблівасцях асобнага, інтэлектуальнага, эмацыянальна-

валявога развіцця дзяцей, падлеткаў. Людзі, якія часова знаходзяцца або пастаянна пражываюць ва ўмовах павышанага радыяцыйнага фону, па шэрагу паказчыкаў адрозніваюцца ад тых, хто пацярпеў у выніку іншых бедстваў: у іх часцей з'яўляюцца пачуцці безвыходнасці, абьякавасці, зніжасца працаздольнасць, павышаецца ўзровень трывожнасці, узнікаюць прыгнечанасць, пачуцці страху, непаўнацэннасці. Эксперыментальныя дадзеныя сведчаць пра агульную высокую эмацыянальную напружанасць жыхароў Беларусі, што накладваецца на псіхалагічны стрэс, выкліканы катастрофай у Чарнобылі. Гэта выяўляецца ў эмацыянальнай няўстойлівасці, павышанай унутрыасцяжэннасці, парушэннях самарэгуляцыі і іншых сімптомах. У сферы сацыяльнага ўзаемадзеяння назіраюцца рэзкасць, агрэсіўнасць, няўпэўненасць, залішняя ганарлівасць і інш.

Такім чынам, патрэбны мерапрыемствы, пры дапамозе якіх можна зняць у людзей псіхалагічную напружанасць, пачуццё безвыходнасці. Неабходная праграма псіхасацыяльнай рэабілітацыі насельніцтва, якая была б накіравана на аднаўленне або павышэнне якасці жыцця гэтых людзей, задавальненне іх асноўных патрэбнасцей, рэалізацыю іх патэнцыяльных магчымасцей. У пацярпелых ад аварыі трэба развіваць здольнасць да авалодвання псіхалагічнымі новаўтварэннямі, выкліканымі траўматызацыяй альбо нягодамі, якія затрымліваюць развіццё чалавека, нараджаюць мноства другасных праблем на псіхалагічным, медыцынскім, сацыяльным узроўнях.

Пры вызначэнні сродкаў рэабілітацыі вельмі важна, каб яны аказвалі пазітыўнае ўздзеянне на арганізм чалавека, уплывалі на яго псіхалагічны стан у адпаведнасці з характэрным для забруджаных тэрыторый традыцыйным сацыяльна-культурным асяроддзем. Гэтыя сродкі мусяць садзейнічаць развіццю культуры, асобы чалавека. Рэалізацыя розных накірункаў сацыяльна-псіхалагічнай рэабілітацыі патрабуе рэгіянальнага сацыяльна-культурнага падыходу, у адпаведнасці з якім належыць улічваць асаблівасці, спецыфіку канкрэтнага рэгіёна, нацыянальны, рэлігійны стан яго насельніцтва, культуру, звычаі, традыцыі і г.д.

Калі чалавек не можа ў сваім асяроддзі рэалізаваць свае патрэбнасці, то ён мімаволі імкнецца нейкім чынам зняць уласнае асобаснае напружанне. Такую магчымасць даюць яму зносіны, у прыватнасці, з творамі мастацтва.

Музычнае мастацтва мае шырокі дыяпазон уздзеяння на асобу — яе фізічны стан, эмацыянальна-валявую, інтэлектуальную сферы, яе агульнае псіхічнае самаадчуванне. Са старажытных часоў лічылася: музыка абуджае лепшыя пачуцці, пазбаўляе чалавека афектаў. Таму яна спакон веку выкарыстоўвалася ў лячэбных мэтах для аднаўлення гармоніі душы і цела хворага чалавека.

Музыка ўздзейнічае на свядомасць, падсвядомасць чалавека. Гукі абуджаюць, стымулююць яго ўнутраную фантазію, узнаўляюць у думках мінулы вопыт, садзейнічаюць стварэнню новых вобразаў. Слухач мімаволі заражаецца пачуццямі, увасобленымі ў мастацкім вобразе. Сутнасць музычнага

ўспрымання, дарэчы, і заключаецца ў здольнасці чалавека перажываць настрой, пачуцці, якія кампазітар выказаў у музычным творы. На аснове гэтых перажыванняў слухач атрымлівае эстэтычнае задавальненне.

Вядома, што музыка, якая прыносіць асалоду, стварае добры настрой, запавольвае пульс. Яна павялічвае сілу сардэчных скарачэнняў, зніжае артэрыяльны ціск, пашырае сасуды. З другога боку — музыка, якая раздражняе, паскарае пульс і змяняе сілу сардэчных скарачэнняў.

Важнейшай функцыяй музыкага мастацтва з'яўляецца камунікатыўная. Яна заключаецца ў тым, што музыка не толькі адлюстроўвае з'явы рэчаіснасці, выяўляе адносіны кампазітара да іх, але і з'яўляецца сродкам узаемін, камунікацыі людзей. Яна ўздзейнічае на людзей, выклікае ў іх пэўныя ідэі, эмоцыі, уяўленні, у рэшце рэшт, прыносіць эстэтычную асалоду. Музыка непасрэдна ўздзейнічае на эмацыянальны свет слухача, змяняе яго настрой, змяняе трывожнасць, напружанасць. Яна становіцца ўплывае на паслабленне дэпрэсіі, зніжае баявыя адчуванні, здымае мышачнае напружанне. У многіх выпадках музыка павышае псіхічны тонус, змяняе раздражнёнасць, агрэсіўнасць. Напрыклад, чалавеку, які знаходзіцца ў дэпрэсіўным стане, дапамагае сумная, спакойная, павольная, меладычная музыка нізкай і сярэдняй гучнасці. У перыяд выздараўлення патрабуецца хуткая, бадзёрая музыка. Але музыка — дакладней, канкрэтныя музычныя творы — не можа лячыць хваробы. Трэба сказаць, што эфектыўнасць уздзеяння музыкі на хворых значна ўзрастае ў комплексе з іншымі метадамі лячэння.

Вынік сустрэчы слухача з музычным творам залежыць ад шэрагу сацыяльных, псіхалагічных фактараў. Так, музыка аказвае не толькі станоўчае, але і адмоўнае ўздзеянне. У асобных выпадках музычны твор павышае трывожнасць, узмацняе пачуццё страху, паглыбляе перажыванні, выклікае пачуцці безвыходнасці, няўпэўненасці, падаўленасці. У іншых выпадках музыка павышае жыццёвы тонус, дапамагае ўсталяваць станоўчую самаацэнку, больш адэкватна пачаць успрымаць свет. Музыкатэрапія дапамагае ўключыць чалавека ў міжасобасныя зносіны, павышаць цікавасць яго да жыцця, рэчаіснасці і рыхтаваць чалавека тым самым да здаровага ладу жыцця. Зносіны з творамі мастацтва дазваляюць слухачу пазбаўляцца ад прыгнечанасці, выкліканых ёю іншых пачуццяў. Музычны вобраз можа адцягнуць на некаторы час увагу ад цяжкасцей жыцця, падтрымаць надзею, упэўненасць у сваіх сілах. Разам з творам мастацтва чалавек атрымлівае новыя, не характэрныя для свайго штодзённага жыцця эмацыянальныя перажыванні, пачуцці.

Пры складанні музычных і канцэртных праграм для іх прадстаўлення людзям, якія пражываюць на радыяцыйна забруджаных тэрыторыях, трэба ўлічваць сацыяльна-псіхалагічныя фактары музычнага ўспрымання. Размова ідзе, у прыватнасці, пра ўзровень музычнай адукаванасці аўдыторыі слухачоў, пра іх сацыяльна-дэмаграфічныя, узроставыя характарыстыкі, месца жыхарства, музычныя інтарэсы, схільнасці, сацыяльны статус у грамадстве. Моладзь любіць хуткую, рытмічную музыку, якая кампенсуе недахоп рухальнай

актыўнасці. Сталыя людзі, наадварот, аддаюць перавагу павольным лірычным мелодыям, што станоўча ўздзейнічаюць на псіхіку. Варта заўважыць: характар першых твораў канцэртнай праграмы павінен адпавядаць агульнаму настрою аўдыторыі. Дзеля таго, каб пазбавіць чалавека дэпрэсіўнага настрою, парадак музычных твораў праграмы павінен забяспечваць паступовы пераход ад мелодый спакойнага, задумнага характару да больш вясёлых, бадзёрых, жыццядарасных. Наадварот, для заспакаення чалавека з узбуджанай нервовай сістэмай выкарыстоўваюцца спачатку хуткія, энергічныя мелодыі. На змену ім паступова прыходзяць павольныя і сумныя.

Паглыбляючыся ў матэрыял твора, чалавек адыходзіць ад праблем уласнага жыцця, атрымлівае свабоду, адчуванне абароненасці. Гэта дапамагае яму вырашаць уласныя праблемы. Асабліва добра ўспрымаецца тое, што адпавядае ўстаноўкам слухача, у папярэдні перыяд засвоенаму ім жыццёваму, мастацкаму вопыту.

Канцэртная рэабілітацыйная дзейнасць скіравана і на вырашэнне праблемы павышэння музычнай культуры слухача, на яго эстэтычнае выхаванне. Асветніцкая дзейнасць музычных калектываў звернута да людзей, якія зацікаўлены самі ў засваенні музычнай культуры грамадства, духоўным развіцці асобы праз зносіны з музычным мастацтвам. Але ў глядзельнай зале могуць апынуцца і тыя, хто з недаверам успрымае творы мастацтва пэўнага жанру, творы, неадпаведныя назапашанаму ім жыццёваму вопыту, сістэме існуючых перакананняў,

каштоўнасных арыентацый. Часам музычная класіка не ўспрымаецца аўдыторыяй з прычыны таго, што патрабуе ад слухача духоўных намаганняў. Дабіцца гэтага ад аўдыторыі слухачоў — задача музычна-прапагандысцкай дзейнасці. Для гэтага ў канцэртах з твораў “сур’ёзнай” музыкі прымаюць удзел — магчыма, у якасці вядучых — музыканты-лектары, прапагандысты музычнага мастацтва. Пры гэтым эфектыўнасць лектарскай дзейнасці залежыць не толькі ад узроўню музычных ведаў вядучых, але і ад іх прамоўніцкага майстэрства, ведання псіхалагічных асаблівасцей слухачоў, валодання прыёмамі выхавання любові да музыкі.

Адзначаныя асаблівасці выкарыстання магчымасцей музычнага мастацтва ў мэтах рэабілітацыі жыхароў радыяцыйна забруджаных раёнаў Беларусі знаходзяць увасабленне ў дзейнасці вучэбных мастацкіх калектываў Беларускага універсітэта культуры, якія ў 1998 годзе прапанавалі насельніцтву Гомельшчыны цікавыя канцэртныя і культурна-адпачынаковыя праграмы, аказалі метадычную дапамогу работнікам клубных устаноў вобласці ў падборы рэпертуару, удасканаленні выканальніцкага майстэрства самадзейных артыстаў, арганізацыі новых мастацкіх калектываў, прыцягненні дзяцей і дарослых да мастацкай творчасці.