

УДК 616.85:78:[613]-057.875

ВАЛЕНТИНА ГРИНЬОВА

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г.Короленка

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкривається зміст та основи застосування музикотерапії як складової здоров'язбережувальної технології. Розглядаються наукові підходи видатних учених щодо використання у навчальному процесі музики з терапевтичною метою. Цінним є дослідження фізіологічного впливу музики на людину, який ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у руховій, так і вегетативної сфері. Представлена класифікація методів музикотерапії відповідно до ролі пацієнта (активний і рецептивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований). Музикотерапія є складовою здоров'язбережувальної технології, яка спрямована на профілактику захворювань, корекцію і реабілітацію здоров'я студентської молоді.

***Ключові слова:** музикотерапія, фольклор, здоров'язбережувальні технології, методи музикотерапії, музика.*

Актуальність дослідження. Сутність здоров'язбережувальних технологій охоплює моніторинг стану здоров'я студентської молоді, розроблення здоров'язбережувальної стратегії з урахуванням вікових особливостей, урізноманітнення діяльності з метою підвищення резервів здоров'я і працездатності майбутніх учителів.

Умови сьогодення спонукають викладачів шукати інноваційні форми, нові методи роботи зі студентами. Однією з ефективних лікувальних форм, спрямованої на збереження й підтримку здоров'я майбутніх вчителів, є музикотерапія.

Музикотерапія (музична терапія) – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я студента. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, музикотерапевт допомагає студентові у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо.

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику в якості засобу корекції. Музикотерапія як один з ефективних методів сприяє диверсифікації емоційно-інтелектуальної сфери особистості, підвищенню працездатності мозку, розвитку культури мислення майбутніх фахівців. Поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон у суспільстві.

Музикотерапія як напрямок психотерапії здатна емоційно впливати на особистісні якості, допомагає виявити і скоригувати недоліки в особистих відносинах, сприяє розвиненості характеристик мислення і підвищенню самооцінки.

Аналіз літературних джерел. Теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників засвідчує наявність кількох напрямків досліджень щодо впливу музикотерапії на організм, душевний стан, інтелектуальну діяльність, естетичні потреби людини.

В. Бехтерев довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження.

С. Шабутин, С. Хміль, І. Шабутіна вважають, що музикотерапія: впливає на рецептори шкіри; активізує функції нервової системи; зменшує больовий поріг; регулює виділення гормонів, що знижує стрес; впливає на серцевий ритм і пульс; може підвищувати і знижувати кров'яний тиск; знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів; нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла; впливає на травлення; впливає на енергоінформаційний потенціал організму; може поліпшити пам'ять і здатність до навчання; стимулює внутрішньоутробний розвиток плода.

Західні вчені, провівши численні спостереження і експерименти, прийшли до переконання: деякі мелодії володіють сильним терапевтичним ефектом. Духовна, релігійна музика відновлює душевну рівновагу, дарує відчуття спокою. Якщо порівнювати музику з ліками, то релігійна музика -- анальгетик у світі звуків, вона полегшує біль. Спів веселих пісень допомагає при серцевих недугах, сприяє довголіттю. Але найбільший ефект на людину надають мелодії Моцарта. Цей музичний феномен, до кінця ще не пояснений, так і назвали – "ефект Моцарта".

Українські вчені О.Жавініна, Л.Зац, Г.Шанських, Т.Яковенко розробили методики музикотерапії, які передбачають цілісне і ізольоване використання музики в якості основного і провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності.

Науковці (Т. Бойченко, С.Страшко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, Г.Воскобойнікова, М.Гончаренко, В. Горащук) під здоров'язберезувальними технологіями пропонують розуміти: позасуб'єктні організаційні форми навчально-виховного процесу, засоби формування здоров'язберігаючого виховного середовища, методи музикотерапії.

Нині музикотерапія визнана в багатьох країнах і вважається одним з найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість

(Р. Блаво, Д. Кемпбел, І. Мамайчук, А. Менегети, Л. Брусіловський, В. Петрушин, О. Ворожцова, В. Зав'ялова, Г. Побережна, С. Шушарджан та ін.).

Виклад основного матеріалу. Музика – це відтворення людських почуттів у їх становленні та розвитку, найтонших відтінків радості й суму, в їх зіткненнях та перетвореннях. Вона здатна на такі глибокі узагальнення емоційного життя людини, яких немає в жодному іншому виді мистецтва, й містить у собі багатющий розвивальний потенціал.

Музика композиторів, яка має правопівкульний характер, впливає на розвиток інтуїції людини (Г. Берліоз, І. Брамс, Р. Вагнер, Г. Малер, О. Скрибін, С. Франк, П. Чайковський, Ф. Шопен, Р. Шуман). Звуки музики допомагають людям при лікуванні різних захворювань. Одним з перших, хто пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. А давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Пізніше вчені зробили висновки, що музика може знімати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання.

Вчені стверджують, що спів може лікувати хвороби. У стародавньому Єгипті співом хору лікували безсоння. Сьогодні фахівці радять батькам, діти яких страждають на заїкання, віддати їх на хор. Хоровий спів також допомагає тим, хто не вимовляє певні звуки. Загалом спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активно задіяний весь організм – активно б'ється серце, дихають легені, виконуються рухові функції. Після 5-10 хвилин власного співу покращується настрій, підвищується активність.

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілительських ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н.е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність. Єврейський народ також послуговувався музикою при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Саме цими часами датуються перші повідомлення про застосування музикотерапії.

У 1899 р. невропатолог Джеймс Л. Корнінг уперше провів дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів. Перші наукові праці, що досліджують механізм впливу музики на людину, з'явилися в кінці XIX – на поч. XX століття. У роботах В. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова та інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін.

Під керівництвом В. Бехтерева в 1913 р. в Росії було засновано «Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики і

гігієни». Перша згадка про застосування музичної терапії в журналі Американської музичної асоціації датована 1914 роком.

У медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр Еськіроль. В 30-х роках музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні виразки шлунка, швейцарські – при лікуванні легких форм туберкульозу. Австрійські акушери за допомогою музики знеболювали пологи. Використання музики і звуку як анестезуючого засобу стало застосовуватися і в стоматологічній і хірургічній практиці. Вся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після другої світової війни.

Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася в 1918 році у Колумбійському університеті (США), її розробником стала Маргарет Андерсен, музикант з Великобританії. Поступово була усвідомлена необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 року в Лондоні був заснований Центр музичної терапії.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Німецьке товариство музикотерапії визначає її як «практично зорієнтовану наукову дисципліну», тісно пов'язану з медициною, суспільними науками, психологією, музикознавством та педагогікою. Значна частина вчених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів [1].

Дія музики на людину залежить від її музичних смаків та суб'єктивного сприйняття, на формування яких впливають музична біографія, вік, соціальний статус, обставини прослуховування тощо.

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму й більш суворої компактності та економічності енергетичних витрат.

Використовуючи різні типи музики, можна змоделювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини.

У процесі прослуховування музичних стимулів у різних системах передачі сигналів у мозку відбуваються певні зміни. Наприклад, прослуховування неприємних звуків сприяє підвищенню секреції серотоніну – гормону, що має безпосередній стосунок до агресивності чи депресії.

Виділяють два основні типи музики за її впливом на поведінку і стан людини, а саме, заспокійливу музику, що характеризується правильністю ритму, передбачуваністю динаміки й гармонійністю звучання, і музику стимулюючу, що підвищує енергійність людини, спонукає до діяльності і збуджує емоційність.

Узбецький учений Мірзакарім Норбеков встановив: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він підкреслює: «Хаос не у світі, він усередині нас». І саме музика перемагає цей хаос, гармонізує емоційну сферу людини [2].

Бразильські вчені провели експеримент, в якому взяли участь 60 пацієнтів, що страждали різними порушеннями зору. Половина учасників готувалися до дослідження зору під музику Моцарта. Інші чекали початку тестування в повній тиші. Пацієнти, що чекали початку тесту під музику Моцарта, краще фокусували зір і впоралися із завданням значно швидше, ніж ті, хто готувався до тестування в тиші.

Італійській доктор Лючано Бернарді досліджував властивості італійської оперної музики і знайшов, що арії Верді прекрасно синхронізуються з серцево-судинним ритмом.

Методи музикотерапії класифікують відповідно до ролі пацієнта (активний і рецептивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований). Найбільш поширеними методами є музична імпровізація, виконання готових музичних творів, рецептивне слухання, вербальне обговорення музики. Дослідження показало, що зміни стану людей є більш виразними при застосуванні дисциплінуючих музикотерапевтичних методів, таких, як імпровізація і вербальне обговорення музики. Висновки цього дослідження говорять також про те, що музикотерапевт має зважено підходити до вибору методу для кожного пацієнта, оскільки цей вибір зумовлює позитивний або негативний результат музикотерапевтичного лікування.

У практиці зарубіжних музикотерапевтів, наприклад, згідно з Правилами клінічної практики Американської асоціації музикотерапії, оцінюванню підлягають "основні категорії психологічних, пізнавальних, комунікативних, соціальних та фізіологічних функцій із зосередженням на потребах та сильних сторонах пацієнта та визначенням особливостей реакції пацієнта на музику, його музичних здібностей і смаків". За результатами оцінювання складається індивідуальний план музикотерапевтичного впливу.

У студентів відзначаються позитивні ефекти від прослуховування музики, наприклад, позитивний вплив на емоційний стан, соціальну поведінку, на формування власної особистості тощо. Музика допомагає відчувати свою незалежність та індивідуальність, що, своєю чергою, дозволяє людині глибше пізнати себе. Музика, сигналізуючи про співзвучність почуттів її авторів та прихильників із власними почуттями конкретного слухача, виступає чинником, що єднає людину з оточуючими, даючи їй тим самим відчуття душевного комфорту.

Враховуючи, що музика може знімати втому і заряджати людину енергією, позитивно впливати на системи кровообігу та дихання, розрізняють пасивну та активну музикотерапію. Для кожного конкретного студента потрібно добирати індивідуальні мелодії. Існують мелодії – цілителі, мелодії – подразники.

Певні ноти впливають на певні органи: звукова частота, що відповідає ноті до, впливає переважно на функції шлунка та підшлункової залози; ре - на жовчний міхур і печінку; мі - на органи зору і слуху; фа - на сечостатеву систему; соль - на функції серця; ля - легені та нирки; сі - на функцію енергообміну, зігріваючи тіло.

Низькі звуки резонують більше з нижньою частиною тіла, високі - з верхньою (головою).

Музикотерапевти відзначають, що для кожного конкретного пацієнта треба підбирати індивідуальні мелодії, але існують універсальні "мелодії - цілителі" для певного психічного стану чи захворювання.

Фольклор – мистецтво синкретичне (синтез співу, гри, народної хореографії). Тому народну музику можна використовувати у різних формах музикотерапії, поєднуючи з іншими методиками, що дає чудові результати. Безпосереднє «живе» колективне виконання або слухання фольклорних творів сприяє творчому натхненню, породжує емоції, радість творчості, підсилює переживання, думки, має лікувальні властивості. Тому що краса мелодики українських народних пісень злилася з життям. В них звучить жива, сповнена барв та істини, яскрава народна історія, яку ми відчуваємо всім серцем.

Історична цінність давнього язичницького фольклору полягає в тому, що він є глибинним кодом, що несе інформацію від верхнього палеоліту (40 тис. років до н. е. – час виникнення первісного мистецтва), через усі подальші епохи аж до наших днів. У його глибинах у вигляді логічних і виразових структур живе пам'ять про усі минулі епохи. В кожній народній мелодії можна аналітичним шляхом за допомогою спеціальних прийомів і досліджень виявити релікти фольклору минулих епох, на які накладалися пізніші здобутки. А ми знаємо, що дата виникнення обрядового фольклору - епоха пізнього неоліту 4-3 тис. р. до н. е. Архаїчний шар фольклору не зник: він законсервувався разом з патріархальним побутом і язичницькими уявленнями, і становить зараз найціннішу частину обрядової музики, що дійшла до нашого часу. Фольклорні твори містять величезну культурно-історичну інформацію, а також здатні впливати на почуття людини емоційно.

При слуханні та виконанні фольклорних творів перед студентами у всій історичній конкретиці постають гуманістична природа народної музичної творчості, морально-естетичні ідеали в жанровій інтонаційності музичного фольклору, естетична своєрідність стильових закономірностей музично-фольклорних традицій, особливий склад мислення українського народу.

Виконання традиційного фольклору передбачає спілкування з досвідом сотень поколінь українського народу, який міститься в інтонаціях, наспівах,

ритмоструктурах. Синкретичний характер творів музичного фольклору сприяє активізації та розвитку мислення студентів. Опанування жанрами гуртового народного виконавства також необхідно студентам для використання музикотерапії в майбутній професійній діяльності, щоб проводити оздоровлення людини засобами фольклору.

На думку Л.М. Бакланової, художнього керівника народного фольклорного ансамблю «Жива вода», фольклор має надзвичайно важливі цілющі властивості. При слуханні та виконанні фольклорних творів перед студентами у всій історичній конкретиці постають гуманістична природа народної музичної творчості, особливий склад мислення українського народу.

У репертуарі колективу «Жива вода» сконцентровано найкращі зразки фольклорної спадщини українців різних регіонів – Полтавщини, Слобожанщини, Житомирщини, Чернігівщини, Київщини, Рівненщини, Черкащини, Сумщини.

Опанування жанрами гуртового народного виконавства необхідно студентам для використання музикотерапії в майбутній професійній діяльності, щоб проводити оздоровлення людини засобами фольклору.

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощах і ін.

Музикотерапія сприяє розвитку потенційних якостей особи чи відновлення функцій організму шляхом досягнення вищого ступеня міжособистісної інтеграції й, відповідно, вищої якості життя. Музикотерапія може бути засобом профілактики, реабілітації чи лікування.

Музикотерапія – це універсальна виховна система, здатна оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя.

Змінюючи і регулюючи свій психічний стан, людина може змінювати рівень цукру в крові. У цьому велику допомогу надають звуки природних шумів: прибою, співу птахів, рокоту океанічних хвиль, гуркоту грому, шуму дощу.

Дослідження центру під керівництвом М. Лазарева показали, що музичні вібрації роблять благотворний вплив на весь організм, особливо на кісткову структуру, щитовидну залозу, масажують внутрішні органи, досягаючи глибоко лежачих тканин, стимулюючи в них кровообіг. Музика підвищує здатність організму до вивільнення ендорфінів – мозкових біохімічних речовин, що допомагають справлятися з болем і стресом.

Всі музичні твори можна умовно розділити на активізуючі, тонізуючі і розслаблюючі, заспокійливі. Сприйняття музики тісно пов'язано з розумовими процесами, тобто вимагає уваги, спостережливості, кмітливості. Музика, що сприймається слуховим рецептором, впливає на загальний стан усього організму, викликає реакції, пов'язані зі зміною кровообігу, дихання. Тому вчені вивчають музикотерапію у кількох напрямках, таких як: вплив окремих музичних інструментів на живі

організми; вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів; вплив на організм людини традиційної народної музики.

Висновки. Музикотерапія є складовою здоров'язберезувальної технології, яка спрямована на профілактику захворювань, корекцію і реабілітацію здоров'я студентської молоді.

Здоров'язберезувальні технології витлумачуються як технології, використання яких у освітньому процесі сприяє збереженню й підтримуванню здоров'я. Музикотерапія є складовою оздоровчої технології, яка сприяє розв'язанню здоров'язберезувальних завдань за допомогою відповідних прийомів, методів, засобів, форм, які не завдають прямої чи опосередкованої шкоди здоров'ю.

Музикотерапія сприяє процесу збереження і зміцнення здоров'я, спрямованого на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості студентів, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших. Ефективний вплив музикотерапії на організм та психіку студентської молоді може бути успішним лише за умови доцільного використання комплексу відповідних методів.

Список використаних джерел

1. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О.Жавініна, Л.Зац // Мистецтво в школі. - 2003. - № 5.
2. Шанских Г. Музыка как засіб корекційної роботи / Г.Шанских // Мистецтво в школі. - 2003. - № 5.
3. Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" / Т.Е.Яковенко. - М.: Первое сентября, Чистые пруды. - 2004.

Стаття надійшла до редакції 12.08.2015 р.

Гринёва В.

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко,
Украина

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье раскрываются содержание и основы применения музыкотерапии как составляющей здоровьесохраняющей технологии. Рассматриваются научные подходы выдающихся ученых по использованию в учебном процессе музыки с терапевтической целью. Ценным является исследование физиологического воздействия музыки на человека, которое основывается на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Представлена классификация методов музыкотерапии в соответствии с ролью пациента (активный и рецептивный) или видом подготовки (импровизационный и структурированный). Музикотерапія является составной здоровьесохраняющей технологии, которая направлена на профилактику заболеваний, коррекцию и реабилитацию здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: музыкотерапия, фольклор, здоровьесохраняющие технологии, методы музыкотерапии, музыка.

Grynova V.

Poltava national pedagogical University named after V. G. Korolenko, Ukraine

**MUSIC THERAPY AS A COMPONENT OF HEALTH TECHNOLOGY ESPIRIUALIDAD
STUDENT YOUTH**

The article reveals the content and principles of implementation of music therapy as a component of health espiriualidad technology. Deals with the scientific approaches of eminent scholars to use in the classroom music with a therapeutic aim, it is aluable to study the physiological effects of music on people, which is based on the fact that the nervous system, and musculature have the ability of assimilation rate. A music as a rhythmic stimulus stimulates physiological processes of the body, occurring rhythmically in motor and autonomic spheres. The classification of methods of music therapy according to the patient's roles (active and receptive) or types of training (improvisation and structured). Music therapy is an integral health espiriualidad technology, which is aimed at disease prevention, correction and rehabilitation of health of student young people.

Keywords: *music therapy, folk music, health aterials technologies, methods of music therapy, music*