УДК 378.47

В.С. ПАВЛЕНКО, О.В. БІЛОСТОЦЬКА

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗНЗ

У статті розглянуто сутність поняття "музикотерапія", визначено її види, напрями й особливості використання в умовах школи.

Ключові слова: *музикотерапія, катарсис, педагогічний потенціал.*

На сучасному етапі розвитку освітньої системи України, яка спрямована на формування гармонійно розвиненої, компетентної особистості, активізуються пошуки вченими різних галузей наук (медицини, валеології, психології, соціології, педагогіки) способів зміцнення здоров'я людини, що визначається як неоціненний феномен буття.

Вступаючи в нове тисячоліття, ми залишаємо за собою епоху, коли лікарі діагностували захворювання і призначали лікування, а пацієнти механічно підкорялися їм. Сьогодні ми можемо використовувати музику для того, щоб стати чутливішими до ритмів свого організму.

Термін "музикотерапія" має греко-латинське походження і в перекладі означає "лікування музикою". Існує багато визначень поняття музикотерапії. Багато вчених вважає музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів [2, с. 97].

Музикотерапія розвивається як інтегративна дисципліна, суміжна із нейрофізіологією, психологією, рефлексологією, музичною психологією, музикознавством та іншими науками. Вона все більше стверджується у статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя [2, с. 25–30]

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику як засіб корекції. Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне й ізольоване використання музики як основного й провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу й підвищення ефективності.

Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним із перспективних сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

Медичні аспекти розвитку музикотерапії досліджували Дж. Альвін, Р. Блаво. Психологічні особливості впливу музики на людей різних категорій висвітлено у працях Б. Карвасарського, Д. Кемпбел, А. Саторі, С. Шушарджан. Методичні прийоми використання музикотерапії з дітьми

© Павленко В.С., Білостоцька О.В., 2014

різного віку стали предметом дослідження таких учених, як Н. Ветлугіна, Л. Куненко.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу виявити суперечності між спрямованістю навчально-виховного процесу на використання здоров'язбережних технологій і недостатністю обґрунтування методики використання таких систем; між розробленістю методів терапевтичного впливу музики в медицині й нерозкритістю педагогічного потенціалу музикотерапії.

Отже, подолання суперечностей і недостатня розробленість методів використання музикотерапії у ЗНЗ зумовили ***мету статті*** – визначити особливості використання музикотерапії під час викладання предметів естетичного циклу.

Німецька школа музикотерапії визначає музикотерапію як "практично зорієнтовану наукову дисципліну", тісно пов'язану з медициною, суспільними науками, психологією, музикознавством і педагогікою [2, с. 97]. Інші автори визначають музикотерапію як: контрольоване застосування музики в лікуванні, реабілітації, освіті й вихованні дітей і дорослих, що страждають на соматичні й психічні захворювання; системне застосування музики для лікування фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби чи розладу.

Розглянемо види музикотерапії в навчально-виховному процесі ЗНЗ та методичні особливості проведення кожного з них.

Залежно від активності клієнтів, рівня їх участі в музичному процесі і поставлених завдань музикотерапія може бути відображена в активній формі, коли вони активно висловлюють себе в музиці, і пасивній (рецептивній) формі, коли клієнтам пропонують тільки прослухати музику.

Активна музикотерапія є корекційно спрямованою на активну музичну діяльність: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського голосу і вибраних музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор) або ж у формі гри на музичних інструментах або музичної творчості [6, с. 12].

Активне прослуховування передбачає дискусію в групі. Тому необхідно фіксувати увагу учня на виконуваному творі. Можна заздалегідь розповісти про характер і зміст п'єси, її автора, пропонуючи все це запам'ятати з метою полегшення запам'ятовування музики. П'єси повинні бути контрастними за темпом і ритмічним малюнком. Заняття можуть мати вигляд музичних вікторин, за допомогою яких легше вдається залучати клієнтів у розмову, фіксуючи їх увагу на предметі обговорення.

Музичні вікторини поєднуються з сеансами за заявками. Дітям пропонується назвати ті твори, які вони хотіли б почути. Заявка може бути виконана одразу або на подальших зустрічах. Форми активної музикотерапії, зокрема групові, відповідають завданням організувального впливу, відволікання від важких переживань шляхом переживання естетичного задово-

лення, а також завданням тренування деяких психічних функцій: пам'яті, уваги [3, с. 23–25]

Рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з корекційної метою. У комплексних корекційних впливах музикотерапія може використовуватися в різних формах. Розрізняють три форми рецептивної психокорекції: комунікативну, реактивну й регуляторну:

1. Комунікативна – спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри, це найбільш проста форма музикотерапії, що має своєю метою встановлення й поліпшення контакту педагога з учнями.

2. Реактивна, спрямована на досягнення катарсису.

3. Регуляторна, що сприяє зниженню нервово-психічного напруження.

Рецептивна музикотерапія може проводитися у формі пасивного й активного прослуховування, що визначається особливостями групової дискусії, яка виникає в процесі музикотерапії[1, с. 5–8].

Найчастіше використовується рецептивна музикотерапія з орієнтацією на комунікативні завдання. Учні в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них у процесі прослуховування. На одному занятті прослуховуються, як правило, три твори або більшменш закінчених уривки, кожен по 5–10 хв.

Програму музичних творів побудовано на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням їх різного емоційного навантаження. Перший твір має формувати певну атмосферу для всього заняття, виявляти настрій клієнтів, налагоджувати контакти та входження в музичне заняття, готувати до подальшого прослуховування. Це спокійний твір, що відрізняється розслаблювальною дією. Другий твір – динамічний, драматичний, напружений, несе основне навантаження. Його функція полягає у стимулюванні інтенсивних емоцій, спогадів, асоціацій проективного характеру з власного життя учнів. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу обговоренню переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у дітей.

Третій твір має зняти напруження, створити атмосферу спокою. Він може бути або спокійним, релаксаційним, або, навпаки, енергійним, що дає заряд бадьорості, оптимізму, енергії [6, с. 54–63].

У процесі групової психокорекції активність учня може стимулюватися за допомогою різних додаткових завдань. Наприклад: 1) пропонується зрозуміти, в кого з членів групи емоційний стан більшою мірою відповідає музичному твору; 2) з наявної фонотеки підібрати власний музичний портрет, тобто твір, що відображає емоційний стан кого-небудь з членів групи.

У груповій психокорекційній роботі використовується активний варіант музикотерапії. Він вимагає наявності найпростіших музичних інструментів. Клієнтам пропонується висловити свої почуття або провести діалог з ким-небудь з членів групи за допомогою вибраних музичних ін-

струментів. Виконання музичних творів також має гарний корекційний ефект, сприяючи створенню довірчої теплої атмосфери [1, с. 42–46].

Для використання активного варіанта музикотерапії потрібний набір нескладних музичних інструментів: дзвіночки, барабан, марокаси, цимбали та ін. Учням пропонуються певні ситуації, теми, подібні до тем програвання ролей, малюнка, наприклад важка розмова з особою з найближчого оточення. Учень обирає музичний інструмент та інструмент для свого партнера, а потім за допомогою звуків створюється діалог.

Обговорення йде так само чином, як і при проведенні інших технік. Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів. Метою використання цього прийому є створення відповідної емоційної атмосфери, необхідної для функціонування групи, зниження рівня напруження, скутості, відчуженості, створення згуртованості, формування співробітництва, взаєморозуміння, емоційного контакту [5, с. 115–123].

Групова пасивна музикотерапія проводиться у формі регулярного (2 рази на тиждень) групового (6–8 осіб) прослуховування творів інструментальної класичної музики. Мета прослуховування – змінити настрій учнів, відвернути їх від переживань, зменшити тривогу. Програма прослуховування складається з урахуванням попереднього апробування п’єс на групових сеансах, аналізів самозвітів дітей і спостереження за ними під час прослуховування [7, с. 95–97].

Корекційний вплив музикотерапії є симптоматичним, тобто знижує певною мірою психічні прояви, але не усуває джерело їх виникнення. Тому цей метод є додатковим до інших методів корекційного впливу.

Групова вокалотерапія, спів – важливий метод активної музикотерапії. Перевага цього методу полягає у поєднанні уваги до своєї тілесної сфери (функцій гортані, шийної мускулатури, легенів, діафрагми й, по суті, всього організму) з орієнтацією на групу.

Кількість групи вокалотерапії – 15–20 осіб, тривалість занять – 45 хв. Використовуються пісні переважно оптимістичні, життєрадісного характеру, але також такі, які спонукають до роздумів і глибоких переживань. Пісні підбираються відповідно до настрою групи. Розміщення групи – замкнуте коло. Керівники групи включені в коло і співають разом з усіма [3, с. 10–12].

Спочатку вправа зводиться до основних музичних елементів: відтворення звуку закритим ротом, відтворення голосних у поєднанні з рухами рук і всього тіла. Перевага групової вокалотерапії полягає в тому, що при ній кожен учасник залучається до процесу. Тут має значення момент анонімності, почуття своєї прихованості у загальній масі, яка створює передумову до подолання розладів контакту, до утвердження власних почуттів та здорового переживання своїх тілесних відчуттів.

У нашому дослідженні необхідно розглянути основні напрями корекційної дії музики. Зазвичай виділяють такі чотири аспекти: емоційне активування в процесі вербальної психотерапії; розвиток навичок міжособистісного спілкування – комунікативних функції та здібностей; регуляторний вплив на психовегетативні процеси; розвиток естетичних потреб.

На психологічні механізми корекційного впливу музикотерапії вказують: катарсис – емоційна розрядка, регулювання емоційного стану; полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація з життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; набуття нових засобів емоційної експресії; полегшення формування нових відносин і установок [4, с. 20–25].

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею й мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у руховій, так і у вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху й 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 в компактності та економічності енергетичних витрат [3, с. 185–190].

Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики – ритму, тональності – показало їх здатність викликати стан, адекватні характеру подразника: мінорні тональності виявляють депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо й викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси збуджують, консонанси заспокоюють.

Тобто, музика впливає на багато сфер життєдіяльності через три основні чинники: вібраційний, фізіологічний і психологічний.

Вібраційний чинник музики є стимулятором обмінних процесів на рівні клітини. Сьогодні наукові дослідження свідчать, що за допомогою вібрації можна впливати навіть на процес каталізу, підбираючи точну вібрацію і стимулюючи діяльність окремих ферментів. Крім того, звуковий вібраційний чинник через звуки імені дитини в буквальному розумінні слова формує її організм. Кожне ім'я має набір звуків, що створюють унікальне вібраційне поле.

Фізіологічний чинник музики здатний змінювати різні функції організму, такі як дихальна, рухова, серцево-судинна. Психологічний чинник через асоціативний зв'язок, медитацію здатний значно міняти психічний стан дитини.

Музика є підґрунтям усього живого: ритм, мелодія і гармонія. Вона вчить дитину відчувати ритми життя, гармонізує її власні біоритми, дає змогу відчути себе часткою космосу, вийти за межі своїх особистих проблем.

Музика дає змогу дозувати психофізичне навантаження від прослуховування ніжних звуків і до потужних ритмів аеробіки й танців. Різні види музики впливають на різні функції організму. Наприклад, дихальної функції можна використовувати духові інструменти, при порушенні дрібної моторики пальців – клавішні інструменти, при психоневрологічних порушеннях – прослуховування музики. Важливо відзначити, що дихальна музикотерапія дає змогу людині займатися оздоровленням, не помічаючи процесу лікування.

Музика дає змогу удосконалювати дихальну функцію опосередковано. Наприклад, граючи на духовому інструменті, людина повинна підпорядкувати своє дихання тому розміру, який закладений у п'єсі. Це справедливо й для інших нюансів музики. Слід зазначити, що емоції тісно пов'язані з диханням [4, с. 35–40]. Відповідно до цього, впливаючи на ритм дихання через музичну фразу, ми можемо моделювати емоційний стан людини.

Музика, пожвавлюючи емоційну сферу, відновлює імунобіологічні процеси. Йдеться про те, що при зниженні емоційного тонусу або за наявності негативних емоцій знижується імунітет людини, і вона частіше хворіє. Крім того, спеціально підібрана музика дозовано тренує емоційний світ людини й підвищує рівень імунних процесів в організмі, тобто призводить до зниження захворюваності.

Музику можна використовувати й у реабілітації людини, адже вона має зв'язок з правою півкулею мозку, відповідальною за образне сприйняття. Активізація діяльності правої півкулі в музичному процесі, створенні музичних образів приводить до пожвавлення емоційної сфери, що, у свою чергу, гасить домінантне вогнище збудження, пов'язане з хворобою.

Прослуховування медитативної музики відновлює природне фізіологічне дихання. Музику можна розглядати як спосіб поліпшення емоційного фону в сім'ї, що може привести до гармонізації взаємин у ній. Іншими словами, музика може стати одним з умов формування здорового способу життя, а оздоровчі заняття з використанням музики дадуть приголомшливий ефект.

Висновки. Отже, проведене дослідження виявило, що музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику як засіб корекції. Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним із перспективних методів лікування та профілактики порушень нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

Проведене дослідження не вичерпує цієї проблеми. Подальшого розгляду потребує проблема використання музикотерапії з учнями підліткового віку.

Список використаної літератури

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка / Н.А. Ветлугина. – М. : Просвещение, 1968.

2. Элькин В. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней / В. Элькин. – СПб., 2000.

3. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О. Жавініна, Л. Зац // Мистецтво в школі. – 2003. – № 5.

4. Завьялова В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия : практ. рук-во / В.Ю. Завьялова. – Новосибирск, 1995.

5. Константинова И.С. Восприятие музыкальных произведений детьми / И.С. Константинова, А.А. Цыганок. – М., 2001.

6. Шушарджан С.В. Здоров'я по нотах / С.В. Шушарджан. – М., 1994.

Стаття надійшла до редакції 18.02.2014.

Павленко В.С., Белостоцкая А.В. Использование музыкотерапии в учебно-воспитательном процессе ОУЗ

В статье рассмотрена сущность понятия "музыкотерапия", определены ее виды, направления и особенности использования в условиях школы.

Ключевые слова: *музыкотерапия, катарсис, педагогический потенциал.*

Pavlenko V., Bilistotzka O. Student's application musicotherapy in nachalno-view name process

At this stage of development of the educational system of Ukraine, which is aimed at the formation of a harmoniously developed, competent person, activated searches by scientists from different branches of science (medicine, valeology, psychology, sociology, pedagogy) ways to strengthen human health is defined as the phenomenon of being invaluable. Music therapy as a whole develops as an integrative discipline, adjacent to neurophysiology, psychology, reflexology, music psychology, musicology and other sciences. She is gradually recovering its status universal educational system able to optimize the process of personal development rights in today's challenging society.

Music therapy is a psychotherapeutic method that uses music as a means of correction. Numerous techniques provide music therapy as an integral and isolated use of music as a main and leading factors: (listening music, individual and group music-making), and addition of other music correction techniques to enhance their impact and effectiveness. Diverse effects of music on the human psyche led music therapy one of the promising methods of treatment and prevention of disorders of the nervous system, autism, stuttering, depression, behavioral disorders, psychosomatic disorders, motor and speech disorders.

Key words: *music therapy, catharsis, pedagogical potential.*