

Горшкальова Тетяна Миколаївна  
музичний керівник ДНЗ№7,  
м. Малин, Житомирської обл.

## **ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА ВНУТРІШНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ**

«Пізнання світу почуттів неможливе без розуміння й переживання музики, без глибокої потреби слухати музику і діставати насолоду від неї», - писав В.Сухомлинський. Він же наголошував: «Без музики важко переконати людину, яка вступає в світ, у тому, що людина прекрасна, а це переконання, по суті є основою емоційної, естетичної, моральної культури».

Музика є мовою серця, найніжніших почуттів, світу емоцій людини. Вона дає людині поштовх для внутрішнього переживання і уяви. Це внутрішнє відчуття та переживання викликає бажання передати музику в дії, міміці, жестах, рухах, співі, грі, створювати нові художні образи. Емоційний вплив музики набагато більший, ніж вплив будь - якого іншого виду мистецтва.

Те, що музика здатна поліпшити психоемоційний та фізіологічний стан людини, нині не викликає жодних сумнівів. Результати вивчення оздоровчого впливу музики на стан людини посприяли свого часу виникненню окремого напрямку в медицині, психології та педагогіці, що має назву музикотерапія. Уже науково доведено, що, наприклад, унікальну антидепресивну і водночас заспокійливу дію має музика Антоніо Вівальді, Йогана Себастьяна Баха, Вольфганга Амадея Моцарта, музична лірика Франца Шуберта, Роберта Шумана, Фридерика Шопена, Ференца Ліста.

Результати медико – психологічних досліджень також показали, що окремі класичні музичні твори мають збуджуючу дію та підвищують загальний тонус організму. Серед них – опери Ріхарда Вагнера, оперети Жака Оффенбаха, «Болеро» Моріса Равеля, «Каприс №24» Ніколо Паганіні.

У сучасному світі, де безперервно зростає інформаційний потік, людина потерпає від погіршення екології та інших негативних зовнішніх чинників. У результаті з'являється фізичне та емоційне напруження. Воно проявляється у дратівливості, агресії тощо і є перешкодою для гармонійного та ефективного розвитку особистості. Музична терапія використовує музику як основний чинник психоемоційного впливу на внутрішній стан людини. Здавна відомо, що настрої, емоційний стан людини можна синхронізувати саме з музикою. |1. 9 |

Взаємодія людини з музикою – це процес багатосторонній і його результати впливають на реалізацію психокорекційних та профілактичних програм розвитку особистості. Ідея про зцілення музикою належить до початкової стадії розвитку людини. Цікавою видається така аналогія. Ліки, що використовуються для зцілення людини, створюють певні вібрації на організм, змінюючи частоту дихання, ритм і частоту пульсу, вирівнюють показники кров'яного тиску тощо. Вібрації, необхідні для нашого здоров'я, створюються їхньою силою, а ритм, необхідний для видужання, викликається проведенням циркуляції крові до певної швидкості. Тобто, здоров'я є стан досконалого ритму і тону, а музика і є ритм і тон.

Як стверджує Б.Г. Ананьєв, переживання музики пов'язане з розвитком звукового мислення, із зорово – слуховим сполученням, із графіко – кінестетичною культурою [2]. С. Х. Раппорт вказує, що «читач», слухач, глядач художнього твору – це не тільки споживач духовного багатства, а й водночас об'єкт, який відчуває діяльність мистецтва, причому об'єкт досить своєрідний: під впливом мистецтва він змінюється у своєму ставленні до світу і до самого себе» [3, 26-27].

Взаємодія особистості з музикою – процес багатогранний. Результати його залежать, з одного боку, від особистісних характеристик людини, а з іншого, від об'єктивних властивостей самої музики. У руслі сучасної психологічної та музично – педагогічної думки (В. Л. Леві, В.І. Петрушин, М. Роджерс,

О.П. Рудницька) питання вивчення закономірностей музичного сприймання почало набирати розмаху в системі «музика – слухач» [4;5;6;7] при створенні психокорекційних та профілактичних програм для сприяння особистісного розвитку, полегшення процесів емоційного оздоровлення, вирішення внутрішніх конфліктів, пробудження творчого початку.

Практика застосування музичної терапії сягає своїм корінням у сиву давнину: цілющу дію музики помітили ще у Стародавніх Китаї, Індії, Єгипті та Греції. У XI столітті видатний перський учений, лікар та музикант Авіценна (Avicenna) один з розділів своєї енциклопедії «Канон лікарської науки» присвятив лікуванню звуком. Значно пізніше, у 1621 році, англійський мислитель Роберт Бертон у творі «Анатомія меланхолії» викликав думку, що музика здатна цілюще впливати на людський організм, а саме - лікувати деякі нервові розлади. У XIX ст. музичну терапію почали застосовувати на практиці європейські психологи, і лише усередині XX ст. нею зацікавилися науковці.

Нині вже понад сімдесят вишів світу випускають фахівців – музикотерапевтів. Окрім того, створено багато професійних організацій – музично – терапевтичних асоціацій і товариств. Так, поступово накопичуються наукові дані, що підтверджують знання найдавніших

мудреців про те, що музика – це могутнє джерело енергії, що має вплив на людину.

Аби зрозуміти, як музичний звук впливає на організм людини, необхідно насамперед з'ясувати його фізичні властивості. Звук переміщується у просторі у вигляді хвиль і має такі основні параметри, як частота звучання (вібрація), інтенсивність звучання (гучність) та тембр.

Частота звучання, тобто кількість коливань у секунду, які здійснює звукова хвиля, вимірюється у герцах. Що вищий тон звука, то швидшою є його вібрація, що нижчий тон, то вібрація є повільнішою. Зазвичай людина здатна сприймати звуки у діапазоні від 16 герц до 20 тисяч герц. Інтенсивність або гучність звучання вимірюється у децибелах.

Ще однією важливою властивістю звука є його тембр. Тембр – це забарвлення звука, якість голосу або інструмента, що вирізняють їх поміж інших. Тембр не залежить від частоти та інтенсивності звучання.

Звук впливає на здоров'я людини, її свідомість та поведінку. Терапевтичний ефект музики залежить від частоти її звучання учені з'ясували: числа обертання ферментів, які беруть участь у процесах обміну речовин людини, співпадають з частотою звуків музичного звукоряду. Ферменти під дією звука, частота якого співпадає з їхніми числами обертання, починають «звучати» - викликати біохімічну реакцію в організмі. Тож за допомогою звуків з певною частотою можна лікувати той чи той орган людського організму.

Учені довели, що на стан організму людини впливає ще й періодичність наростання та спаду гучності звукових хвиль. Найсильнішу позитивну реакцію мозку людини викликає періодичність наростання та спаду гучності звукових хвиль через кожні 20-30 секунд. Це пов'язано з тим, що функції центральної нервової системи людини також мають циклічність 30 секунд.

Ефективність музикотерапії обумовлюється не лише емоційним її впливом на людину, а й біорезонансною співзвучністю музичних звуків з вібрацією окремих органів і системою організму.

Цікаві дослідження провів у галузі альтернативної медицини французький вчений Фаб'єн Маман - музикант, який оволодів технологіями акупунктури та біоенергетики. Він вважав, що звук зі строго визначеними частотами можна використовувати як лікувальний засіб для отримання прекрасного стимулюючого, регулюючого та відновлюваного впливу на організм. Він діяв на точки акупунктури не голками, а певними звуковими частотами. Його дослідження показали, що звучання тієї чи іншої ноти змінює форму та колір клітин. Найбільший ефект досягається при поєднанні звуків.

Лікувальні властивості музики висвітлені в багатьох наукових працях. До умов, за яких музичні твори особливо сильно впливають на здорових чи хворих людей, відносяться не тільки їх спеціальні якості, але й спосіб їх подавання, психологічне, ситуативне і соціальне значення для слухача та виконавця.

Музикотерапія, як метод, заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх її механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає найважливішій потребі людини у розкритті нових власних можливостей і ствердження свого індивідуального неповторного способу взаємодії у соціальному середовищі.

Дослідження вчених та практиків доводять, що цей метод суттєво впливає на розвиток соціальних навичок спілкування та позитивних соціально – психологічних рис людини.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойченко С. – журнал «Музичний керівник», №5, 2015р. «Зменшення фізичного та емоційного напруження у дітей засобами музикотерапії» ст.9- 13
2. Ананьєв Б.Г. Избранные психологические труды – М., 1979.
3. Раппорт С.Х. Искусствознание и точные науки. – М., 1979.
4. Леві В.Л. Мистецтво бути собою. Індивідуальна психотехніка. – М.1991.
5. Петрушин В.І. Музичне сприйняття як засіб вивчення особистості школяра// Питання психології. – 1986.-№1
6. Роджерс Н.Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств//Вопросы психологи. – 1995. - №1
7. Рудницька О.П. Музика і культура особистості: проблеми сучасної педагогічної освіти: навчальний посібник. – К, 1999.