

УДК [78:615]:159.942.5-042.3

Вікторія БАКУМ, концертмейстер кафедри теорії та методики навчання
мистецьких дисциплін,

Бердянський державний педагогічний університет

м. Запоріжжя, Україна

Вплив музикотерапії на психоемоційний стан особистості людини

Анотація. Розглядаються поняття "музика" і "музикотерапія", а також їх соціальні і психотерапевтичні аспекти. Описується розвиток музикотерапії і її сучасний стан, а також впливи та методи, що застосовуються в музикотерапії. Доводиться, що музика має значний вплив на психіку і фізичний стан людини. Виявлено, що в музикотерапії особлива увага приділяється ритмічному вихованню, яке справляє сильний вплив на біологічні ритми людини. Способи і прийоми музично-терапевтичного впливу здійснюються за допомогою активної, рецептивної та інтегративної діяльності.

Ключові слова: *музикотерапія, психоемоційний стан, вплив, психоемоційна корекція, класична музика.*

Актуальність. На сьогоднішній день музикотерапія має потенціал підвищити свій статус від технології, що вирішує медичні, реабілітаційні, розвиваючі, корекційні та виховні завдання, до експертної системи активного впливу на особистість людини. Поєднання педагогічних, психотерапевтичних та медичних методів з керованим музичним впливом може зробити переворот у житті як окремої особи, так і суспільства в цілому. Це суть нової парадигми музикотерапії як передової технології самореалізації людини.

Перші дослідження оздоровчого впливу музики на організм людини розпочалися наприкінці XIX ст. У 1899 р. невропатолог Джеймс Л. Корнінг вперше провів дослідження з використанням музики в лікуванні пацієнтів. Перші наукові

праці, які досліджували механізми впливу музики на людину, з'явилися наприкінці XIX - початку XX ст. У роботах В. М. Бехтерева, І. М. Догеля, І. Р. Тарханова були представлені дані про корисний вплив музики на центральну нервову систему, дихання та кровообіг.

У другій половині XX ст. зацікавленість музикотерапією і механізмом її впливу значно зросла. В даний час музикотерапія використовується відносно широко практично у всіх країнах Західної Європи.

Психологи підтверджують, що за допомогою певної мелодії можна викликати певний емоційний стан у людини. Цій проблемі присвячені наукові доробки таких відомих дослідників, як Л. С. Брусиловський і Г. Г. Декер-Фойгт.

Молоді науковці сьогодення продовжують розвивати дослідження своїх попередників. У навчальному посібнику для студентів "Музична терапія: теорія та історія" В. М. Драганчук розкриває музикознавчі основи використання музики в терапевтичних цілях.

Мета: визначити особливості впливу музикотерапії на психоемоційний стан людини в сучасних реаліях.

Му́зика (від грец. μουσική — мистецтво муз) — мистецтво організації музичних звуків, насамперед у ритмічній, звуковисотній та тембровій шкалі. Музика володіє унікальною здатністю найбільш адекватно та ефективно впливати на поточний функціональний стан, поведінку та діяльність особистості. Взаємодію людини з музикою можна розглядати з різних наукових позицій, таких як психологія, психотерапія, фізіологія, естетика, етика, культурологія, теорія музики та ін.

Музика виступає як зовнішня причина внутрішніх психологічних переживань, і її можна порівняти з "каналом зв'язку" між духовним досвідом

людства і внутрішнім світом людини. Коли людина сприймає музику, вона майже "проникає" в особистість, і це образне порівняння розкриває механізм впливу музики.

Термін "музикотерапія" має греко-латинське походження і в перекладі означає "зцілення музикою". Практика музичної терапії існує з найдавніших часів. Великі античні філософи, такі як Платон, Аристотель, Піфагор і Плутарх, висловлювалися про цілющу силу музики. Піфагор вважав музику панацеєю для здоров'я і гармонії тіла та розуму. Ці властивості музики як засоби зцілення збереглися впродовж тисячоліть і до сьогодення. Навіть зростаючий прогрес цивілізації збільшував потребу людей у засобах емоційної компенсації від стресу, і музика залишалась найсильнішим і ефективним з них.

Музикотерапія - це систематичне застосування музики з метою покращення фізичного, емоційного, когнітивного або соціального функціонування особи. Музика може впливати як на душевний стан, так і на фізичне здоров'я. Людина являє собою унікальну систему коливальних рухів або вібрацій. Здорові органи та системи нашого організму відзначаються особливим поєднанням гармонійних коливань, як нот у музиці. Взаємодія мелодії, ритму, динаміки та темпу в музичному творі відбувається органічно, і зміна хоча б одного з цих параметрів викликає зміну не лише у самому творі, але й у його впливі на людину.

У музичній терапії можна виділити два основних типи музики за їх впливом на поведінку і стан людини. Заспокійлива музика характеризується регулярним ритмом, передбачуваною динамікою та гармонійним звучанням. Вона допомагає знижувати напругу, розслабляти тіло і розмірковувати. Стимулююча музика, натомість, підвищує енергію людини, спонукає до активності і збуджує емоції.

Музикотерапія суттєво впливає на фізіологію та психоемоційний стан особистості, а саме: знижує вироблення гормонів стресу, що позитивно впливає на

організм людини; знімає дискомфорт; може регулювати температуру тіла; впливає на активацію функцій нервової системи; сприяє покращенню когнітивних функцій; має вплив на рецептори шкіри; зменшує больовий поріг; сприяє розслабленню м'язів та покращенню моторної координації та інше.

Розрізняють основні форми музикотерапії: активну, рецептивну, інтегративну.

Активний метод музичної терапії полягає в прямій взаємодії з музичним матеріалом шляхом використання інструментальної гри та співу. Рецептивний (пасивний) метод включає в собі запропонування пацієнту прослухати різні музичні композиції, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування. Інтегративний підхід до музичної терапії включає використання додаткових методів терапії, таких як ліплення, малювання, створення віршів і рухлива гра, спільно з музикою. Ці дії можуть виконуватись під час прослуховування музики або відразу після нього, виражаючи відчуття та емоції.

Музична релаксація має сильний емоційний вплив і є популярною практикою в контексті музикотерапії. Одне з переваг використання музики у релаксаційних цілях полягає в тому, що вона майже завжди сприймається позитивно і не викликає негативного ставлення у пацієнтів.

Музикотерапія використовується як метод психологічної корекції, що дозволяє надавати допомогу людям з різними психологічними захворюваннями різної тяжкості. Гра на музичних інструментах може допомогти позбавитися від різних патологій.

Музика допомагає заповнити душевну пустоту, яку сьогодні відчуває багато людей в сучасному світі. Нервова система людини часто не може ефективно впоратися з великими стресовими подіями, які стали більш поширеними в нашому

часі. Війна, конфлікти і кризові ситуації можуть впливати на наше особисте життя, руйнуючи плани, приносячи втрати і змінюючи наші пріоритети та перспективи на майбутнє.

Для повного прийняття ситуації важливо знайти спосіб розслаблення і вираження емоцій у різних формах. Улюблена музика стає справжнім каталізатором, що вивільняє пригнічений біль, відчай, тривогу та страх.

Класична музика має розслаблюючий ефект, знімає втому, сприяє заспокоєнню, поліпшує настрій і якість сну, підвищує когнітивні здібності і навіть зміцнює імунний захист організму. У музичному арсеналі обов'язково повинні бути Бах, Моцарт, Бетховен, Шуберт, Шуман. Їхні твори відомі своєю глибиною, красою та впливом на почуття та емоції слухачів.

Твори українських композиторів М. Скорика, С. Людкевича, В. Барвінського, П. Майбороди, О. Білаша - надають нам відчуття ніжності, сентиментально-меланхолійний настрій.

Терапевтичний ефект може мати також спеціальна музика, яка включає записи природних звуків, таких як шум прибою, шелест листя, звук дощу, цвіркотіння пташок у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною інструментальною музикою.

Прослуховування може виявитися не тільки корисним, а навіть необхідним, зцілюючим, майже як медичний препарат.

Отже, музика стає необхідним засобом для розрядки і вираження емоцій. Вона може служити способом, яким люди висловлюють свої почуття і досвід у вигляді мелодій, ритмів і текстів. Музика допомагає знайти внутрішню гармонію, заспокоїтися або виразити гнів, сум чи радість. Вона може бути засобом самовираження і знайти спільну мову між людьми, які ділять подібні емоції і досвід.

Музикотерапія, як психологічний підхід, використовує цю силу музики для забезпечення психологічного благополуччя та зцілення. Вона дозволяє нам знайти втрачену рівновагу, заспокоїти нервову систему і відновити психічне здоров'я. Через музику ми можемо знайти внутрішню силу, щоб пережити та пристосуватися до важких життєвих ситуацій.

Список використаної літератури

1. Безклинська О. З. та ін. «Музикотерапія» для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором): навчальна програма / О. З. Безклинська, Г. К. Бондаренко, Г. З. Мороз Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 27 с.
2. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія : навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво» / Вікторія Драганчук; передм. Л. Кияновської; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.
3. Куцин Е. К. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. Науковий НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА»Педагогічні науки: реалії та перспективи».2019. Вип.72. С.266-270.