

Статтю присвячено одному із шляхів збереження здоров'я людини. Висвітлено ретроспективу проблеми впливу музики як інструмента «вібраційного цілительства» на духовний і фізіологічний стан особистості, розкрито цілющі особливості музичного мистецтва як ефективного методу профілактики нервово-психологічних перевантажень дітей і молоді. Доведено, що музикотерапія є важливою здоров'язбережувальною технологією. Поточнено можливості використання музики з метою оздоровлення учнів на уроках і в позаурочний час.

Ключові слова: музикотерапія, оздоровлення, профілактика захворювань, освітній процес.

Постановка проблеми. Сьогодні науковці різних галузей (лікарі, соціологи, психологи, педагоги) в усьому світі, покликаючись на переконливі статистичні дані, відзначають тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей і молоді. Україна тут не є виключенням, відтак актуальним завданням шкільної освіти в державі в умовах її модернізації є збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів (вихованців). Одним із плідних напрямів роботи у цьому аспекті вважають стимуляцію та оздоровлення організму дитини засобами музикотерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впровадження здоров'язберегаючих технологій у зміст масової педагогічної практики стала предметом наукових розвідок низки дослідників (Т.Бойченко, Л.Блудова, О.Богінч, О.Бондаренко, О.Ващенко, М.Гриньова, В.Єфремова, Б.Кіндратюк, В.Коваль, С.Кондратюк, Г.Кривошеєва, І.Левченко, С.Науменко, В.Нестеренко, Т.Пушкарьова, ін.). Але історичні і теоретико-методологічні аспекти використання музикотерапії як засобу оздоровлення і профілактики захворювань школярів ще не знайшли достатнього обґрунтування і аналізу.

Мета статті – висвітлити ретроспективу проблеми використання музики із терапевтичною метою, розкрити цілющі особливості музичного мистецтва, поточнено можливості використання музики з метою оздоровлення учнів на уроках і в позаурочний час.

Виклад основного матеріалу. Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». У музичній терапії використовують усі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну. Застосування таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, сприяє досягненню низки терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички, ін. [10].

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, коли музика була частиною «магічних», релігійних та оздоровлюючих ритуалів. Першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, можна вважати єгипетські папіруси (датовані 1500-тим роком до н.е.), знайдені 1889 р. англійським археологом Фліндерсом Пітрі. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу. Увесь арсенал музичного мистецтва теоретично обґрунтовували і широко використовували на практиці філософи, лікарі, музиканти Давніх Греції, Китаю, Індії. Відомо, наприклад, що Піфагор, який отримав сокровенні знання про божественну теорію музики, навчавшись у Єгипті, заснував науку про гармонію сфер і затвердив музику як точну науку. Помітивши, що музика благотворно впливає на інтелект, піфагорійці проводили під неї зокрема заняття з математики. Також вони використовували спе-

ціальні мелодії, щоб подолати лють і гнів. Великий лікар стародавності Авіценна називав мелодію «нелікарським» способом лікування поряд з дієтою, запахами і сміхом. У «Каноні лікарської науки» він пропонував людям, які страждають на меланхолію, слухати музику та спів пташок. Історія зберегла відомості про те, що багато історичних особистостей користувалися прийомами музичної терапії. Наприклад, цар Давид своєю грою на арфі вилікував від депресії царя Саула [11; 14].

Перші спроби наукового пояснення впливу музики на фізіологічний і психічний стани людини сягають XVII століття, а починаючи з XIX століття, на основі експериментальних досліджень, наука уже накопичила чимало важливих відомостей у цій сфері.

Приміром, російсько-грузинський фізіолог, перекладач, педагог і популяризатор науки Іван Тарханов (Тархан-Муратов, Тархнішвілі) (1846-1908) зазначав, що якщо мелодія подобається людині, то може сприяти уповільненню пульсу, розширенню судин, тим самим, знижуючи артеріальний тиск. Натомість, музика, яка не подобається, викликає протилежний ефект. Серйозні дослідження оздоровчого впливу музики на організм людини проводив американський лікар-невропатолог Джеймс Леонард Корнінг (1855-1923). Він вивчав зокрема вплив музики Вагнера при лікуванні психічних розладів. Пробні прослуховування творів цього композитора в аудиторії хворих дали вразливі результати, відтак, уже наприкінці XIX століття в лікарні, де працював Корнінг, стали проводити «лікувальні» концерти [5]. Питання впливу музики на здоров'я людини вивчав також видатний російський психіатр, невропатолог, фізіолог, психолог, академік Володимир Бехтерев (1857-1927). Учений відзначав, що музика позитивно впливає на дихання, кровообіг, усуває зростаюче стомлення, додає фізичної бацьдорості [12]. Один із спеціальних «музично-лікувальних» рецептів, запропонованих дослідником, звучить так: «Щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку по-тримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею».

Дослідники XX століття поклали початок інтенсивному науковому обґрунтуванню профілактичних, лікувальних і оздоровчих можливостей музичного мистецтва. Так, наприклад, болгарський педагог і психолог, доктор медичних наук Георг Лозанов (1926-2012), який, крім іншого, займався вивченням впливу музики на процес навчання, зазначав, що так звана, *пассивна музика* (музика у стилі бароко, яка має темп від 60 до 64 ударів на хвилину, – твори Баха, Генделя, Вівальді) синхронізує розум і тіло, оскільки відкриває зв'язок з підсвідомим мисленням, гармонізує праву і ліву півкулі мозку. Така музика є ідеальним варіантом для навчання і запам'ятовування. *Активна музика* (приміром, швидка, високоякісна музика Моцарта) дає потужний енергетичний заряд мозку, а від нього – усьому організму. Лозанов вважав, що чергування пасивної і активної музики прискорює процес навчання у 2-10 разів [7]. Італійський психолог, філософ, художник Антоніо Менегетті (1936-2013) відомий, зокрема, тим, що розробив основи онтопсихологічної музикотерапії. Її сутність полягає у тому, що за допомогою комплексної дії звуку, співу і танцю можна впливати не тільки на лікування, але і на профілактику захворювань. 1954 року французький музикант та інженер-акустик М. Жос почав дослідження, спрямовані на позбавлення стресових і депресивних розладів за допомогою музичних творів. Музика дуже ретельно добиралася відповідно до психотипу людини, її віку й інших параметрів. Результати лікування музикою були більш ніж вдалі, й не-

забаром у Франції було відкрито дві лікарні музикотерапії, в яких музикою лікували й серйозніші розлади особистості – психози, зокрема шизофренію [14].

Серед дослідників, які тим чи іншим чином досліджували проблему впливу музичного мистецтва на фізичне і психічне здоров'я людини, варто згадати американців – психолога, спеціаліста з музикотерапії Дона Дж. Кемпбела, нейрологів Гордона Шоу і Марка Боднера, дослідників, авторів компанії «Супернавчання» Шейлу Острандер і Лінна Шредера, росіян – доктора медичних наук, професора Михайла Лазарева, доктора психологічних наук професора Юрія Цагареллі, президента міжнародної академії інтегративної медицини, керівника науково-дослідного центру музичної терапії і відновлювальних технологій, доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога, соліста Большого театру Сергія Шушарджана, ін.

Вчені поки що не прийшли до єдиної думки щодо того, яким чином музика здатна зцілювати.

Деякі з них (насамперед, лікарі-психотерапевти) вважають, що в основі цілющих властивостей музики лежить її здатність впливати на психоемоційний стан людини. Виявляється, що більшість психосоматичних захворювань виникає на тлі світогляду людини, особливостей її характеру. А, отже, і їх лікування багато у чому залежить від зміни характеру людини, її ставлення до своїх проблем і до життя взагалі. Музика тут вважають одним із головних інструментів лікувального впливу. Вона є, так би мовити, «ключиком», який допомагає відновити загублений баланс і створити гармонію між душею і тілом.

Згідно іншої теорії, в основі лікувальних властивостей музики лежить ритм. У природі усе підпорядковано певним ритмам, і людський організм не є виключенням. Кожний орган вібрає по-своєму і його вібрації співпадають з ритмом і енергією певних звуків та інструментів. У разі захворювання того чи іншого органу, його функції порушуються, він починає працювати в іншому ритмі, змінюється частота і сила вібрації. Якщо знати, в унісон з яким інструментом «звучить» певний орган і регулярно слухати «цілющі» ритми, то організм людини набуде «здорового звучання» [13]. Звук (його електромагнітні коливання) діють не на окремі органи (печінку, селезінку чи серце), а на мозок, де міститься інформація про розбалансованість тих чи інших органів і систем, або криється першопричина патології. Мозок посилає імпульс-команду до проблемних ділянок, відтак запускається механізм саморегуляції організму – очищення від шлаків, токсинів, оновлення крові, посилення обмінних процесів. Як наслідок, зникають запалення, новоутворення, нормалізується стан опорно-рухового апарату, підвищується імунітет тощо [9]. За словами Сергія Шушарджана, музика діє навіть на клітини. Учений зазначає, що роботою цих клітин можна керувати, впливаючи на них тими чи іншими сигналами. Отже, музика здатна викликати зміни навіть на клітинному рівні [4; 6].

Сьогодні широко вивчається оздоровчий вплив музики і окремих творів великих композиторів-геніїв людства, ін. Ми проаналізували рекомендації різних авторів із згаданої проблеми і узагальнили «музичний репертуар», який пропонується з терапевтичною метою:

- дратівливість і неврозуміла заспокоює музика Петра Чайковського і Дмитра Шостаковича;
- для позбавлення від мігрені рекомендують слухати – «Весняну пісню» Фелікса Мендельсона, «Гуморески» Антоніна Леопольда Дворжака, музику Джорджа Гершвіна;
- «Полонез» Міхала Огінського знімає головний біль;
- музика Фридерика Шопена і Людвіга ван Бетховена допомагає розібратися у власних почуттях, краще пізнати себе;
- «Весільний марш» Фелікса Мендельсона нормалізує кров'яний тиск і серцеву діяльність;
- оптимістичне світовідчуття з'являється після прослу-

ховування музики Йоганна Штрауса, Імре Кальмана, Франца Легара;

- повільні твори Йогана Себастьяна Баха і прелюдії Ференца Ліста допомагають подолати сором'язливість і зайву стисливість;
- опери Ріхарда Вагнера, оперети Жака Оффенбаха, «Болеро» Моріса Равеля, «Каприс №24» Ніколо Паганіні з точки зору музикотерапії особливо ефективні у роботі з млявими, кволими, гіпоактивними дітьми;
- музика Вольфганга Амадея Моцарта сприяють покращенню когнітивних (пізнавальних) здібностей мозку, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривожності.

Усе частіше науковій і науково-популярній літературі з'являються публікації про вплив окремих музичних інструментів на самопочуття і здоров'я людини. Різні музичні інструменти по-різному впливають на самопочуття людей. Вище ми зазначили, що кожний орган має свій резонанс з відповідним інструментом. При спрямованій дії музики орган «приходить» у стан максимальної вібрації, резонансу. Оскільки музика за своєю природою є явищем фізичним, хвильовим, то звукові сигнали, попадаючи у резонансну частоту, яка відповідає фізичним характеристиками того чи іншого органу, виявляє стимулюючу дію на нього [6].

Так, гра на фортепіано допомагає гармонізувати психіку, нормалізує роботу нирок і сечового міхура, очищає щитовидну залозу. Звуки органу стимулюють мозкову діяльність, сприяють нормалізації енергетичних потоків в хребті. Струнні інструменти (гітара, арфа, скрипка, віолончель) нормалізують роботу серцево-судинної системи. Крім того, звучання цієї групи інструментів викликають у людини співчуття, готовність до самопожертви. Духові інструменти сприяють роботі дихальної системи, очищають легені і бронхи, благотворно впливають на кровообіг. Ударні інструменти допомагають відновити ритм серця, лікують печінку і кровоносну систему.

Ми проаналізували низку психолого-педагогічних розвідок, присвячених музикотерапії [1; 2; 3; 8; 9]. Узагальнення їх змісту можна подати у таких положеннях:

- грамотно підібрана музика сприяє загальній гармонізації психічних станів зростаючої особистості;
- емоційність і розвинений музикальний слух надають змогу дітям в доступній формі відгукнутися на позитивні почуття і вчинки, допомагають активізувати розумову діяльність;
- однією з важливих цілей музикотерапевтичних занять є інтеграція особистості в соціальну групу, оскільки в музичній співтворчості добре випрацюовуються різні комунікативні навички, усувається підвищена соромливість, формується витримка і самоконтроль;
- використання засобів музики допомагає сформувати гармонійну особистість і сприяти соціальній адаптації дитини;
- здатність музики моделювати поведінку дає зростаючій особистості можливість оволодіти навичками самоконтролю і в проблемних ситуаціях реагувати найбільш сприятливо для себе і для оточуючих.;
- музику можна вважати невербальною формою комунікації, яка, за певних обставин, є більш результативною, ніж мовне спілкування, щодо людських взаємин.

Висновки. Музика є потужним засобом позитивного впливу на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан дітей та молоді, на їх емоційно-почуттєву сферу, а також на комунікативні, перцептивні і креативні здібності. Зміст нашої статті не претендує на вичерпність матеріалу щодо проблеми дослідження. Результати здійсненого наукового пошуку можуть стати своєрідним поштовхом до глибших студій, наприклад, у таких сферах: шляхи використання арсеналу музики в навчально-виховному процесі з метою оздоровлення дітей; активна музикотерапія (гра на музичних інструментах – музикування, спів – вокалотерапія, танці – музикотерапія в рухах, виконання під музику

ритмічних ігор та дихальних вправ) як засіб безпосередньої участі вихованців у різних видах музичної діяльності; форми і види психоемоційної та соматичної (на фізичному

рівні) релаксації засобами пасивної музикотерапії (слухання і сприймання дітьми музики з подальшим обговоренням того, які відчуття ця музика викликала).

Література та джерела

1. Блудова Л. Як виховати здорову дитину / Лілія Блудова. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 120 с. – (Б-ка «Шкіл. світу»).
2. Кіндратюк Б. Духовне здоров'я школярів і музика дзвонів: етнопедagogічний аспект: науково-методичний посібник / Б.Кіндратюк. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2005. – 270 с.
3. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упор. В.В.Сфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 160 с.
4. Шушарджан С.В. Музикотерапія і резерви человеческого организма. – Москва: АОЗТ "Антидор", 1998. – 363 с.
5. Васильев А. Бетховен вместо анальгина // Чудеса и приключения. – 2007. – № 4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://shriyantra2007.narod.ru/lib/music001.htm>>. – Загол. з екрану. – Мова рос.
6. Влияние музыки, звука и вибрации на психику и сознание человека. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://aranews.ru/ot-mocarta-i-baxa-mikroby-pogibayut-kak-ot-antibiotikov/>>. – Загол. з екрану. – Мова рос.
7. Как стать гением. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://education.kulichki.net/genius/gen131.html>>. – Загол. з екрану. – Мова рос.
8. Ковальчук Т. Музикотерапія як корекційно-розвивальна робота з дітьми. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://www.slidshare.net/kovalchuckt/ss-29657278>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
9. Кузьмінська Л. Зміст і цілі музикотерапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми-інвалідами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://social-science.com.ua/article/711>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
10. Музикотерапія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://uk.wikipedia.org/wiki/>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
11. Стрес і музика – лікування мксикоб, музикотерапія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://lossofsoul.com/STRESS/Vihod/music-ua.htm>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
12. Музика і вагітність. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://alls.in.ua/31711-muzika-i-vagitnist.html>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
13. Музикотерапія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://mamusi.org.ua/rizne/86-muzykoterapiia.html>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
14. Музика в Старому Завіті. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.saintjosaphat.org/dzvin_z_fatimy/2010/51/article/muzyka-v-staromu-zaviti>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

Статью посвящено одному из путей сохранения здоровья человека. Отражено ретроспективу проблемы влияния музыки как инструмента «вибрационного целительства» на духовное и физиологическое состояние личности, раскрыто целительные особенности музыкального искусства как эффективного метода профилактики нервно-психологических перенапряжений детей и молодежи. Доказано, что музикотерапія является важной здоровьесберегающей технологией. Уточнено возможности использования музыка с целью оздоровления учащихся на уроках и в внеурочное время.

Ключевые слова: музикотерапія, оздоровление, профилактика заболеваний, образовательный процесс.

The article is devoted to one of the ways of maintenance of human health. The retrospective view of the problem of influence of music as an instrument of "oscillation healer" on the spiritual and physiology state of personality has been provided. The healthful features of musical art as an effective method of prophylaxes of nervously-psychological overloads of children and young people have been defined. It is well-proven that a music therapy is important health-keeping technology. The possibilities of the use of music with the aim of making healthy of schoolchildren on lessons and in extracurricular time have been characterised. It has been marked that the one of important tasks of teacher today is to help a child to get emotional and aesthetic pleasure from music, and also – to feel on itself her health-keeping effect. Music can be used as powerful means of positive influence on the intellectual, psychological and physiology state of children, on their emotionally-perceptible sphere, and also – on communicative capabilities.

Key words: music therapy, making healthy, prophylaxis of diseases, educational process

УДК 371.343.3-053.81

ВПЛИВ ЦІННІСНО-НОРМАТИВНОЇ ДЕЗІНТЕГРАЦІЇ НА ПРОЯВИ ДЕВІАЦІЙ

Смук Оксана Тарасівна
Козубовський Максим Ростиславович
м.Ужгород

Молодь сьогодні знаходиться перед проблемою розробки життєвої стратегії, моделі майбутнього життя, які передбачають вибір засобу життя, напрямків, визначення головних цілей життя. Можна констатувати, що для значної кількості молоді протиправна, асоціальна поведінка визначається нормальною для своєї вікової когорти.

Ключові слова: девіації, адикції, делінквентність, соціальна аномія, ціннісно-нормативна дезінтеграція

Процеси трансформації, які відбуваються в сучасному українському суспільстві та означають перехід до нової моделі розвитку, супроводжуються глибокою кризою, яка охопила усі сфери суспільства. Фактично, український соціум знаходиться сьогодні у стані ціннісно-нормативної дезінтеграції, тобто соціальної аномії, яка виявляється як на макро-, так і на мікросоціальному рівнях організації суспільства. При цьому відбувається заповнення соціального простору девіантними цінностями, порушення або ігнорування значною частиною індивідів існуючих норм права та