

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ART-THERAPY PROPERTIES OF MUSICAL ART

Стаття присвячена одній з актуальних проблем сьогодення – арт-терапії засобами музичного мистецтва. Автор звертається до арт-педагогіки, як сфери виховання мистецтвом із лікувальними (терапевтичними) цілями. Актуалізується ідея запровадження у закладах загальної середньої освіти уроків із використанням лікувального і цілювального потенціалу музичного мистецтва. Аргументується думка, що у час швидкого прогресу, динамічного темпу життя, військових подій, багато людей нашої країни, у тому числі й дітей і підлітків, знаходяться у стресі та відчаї, відчувають інформаційний, соціокультурний та міжособистісний тиск. Автор наводить беззаперечні факти того, що музика як окремий вид мистецтва і як мистецтво у споріднених його видах цілювально впливає на людину. Звертає увагу на те, що застосування в сучасній шкільній мистецькій практиці психотерапевтичних методів сприятиме не лише налагодженню внутрішнього здоров'я учнів, а й поліпшенню його самовираження засобами мистецтва, всебічному розвитку, формуванні стресостійкості, так необхідних для існування у сучасному світі.

Описано арт-терапевтичний вплив музичного мистецтва на особистість школярів і привертає увагу учителів до використання арт-терапевтичних можливостей музичного мистецтва у педагогічних цілях під час дистанційної освіти і упродовж навчання, що відбувається в реальному часі. Запропоновано арт-терапію як метод зцілення та профілактики від суспільних, психічних, суїцидальних проблем учнівської молоді. Наголошує на психокорегувальному впливі музичної творчості там, де слова не важливі, а важливі емоції і внутрішні переживання. Важливим для автора є звернення музичного мистецтва до внутрішніх ресурсів дорослішої особистості, до потенціалу музики торкатися найпотемніших струн людської душі і пробуджувати творчі можливості, віру в себе і світле майбуття.

Ключові слова: арт-терапія, музичне мистецтво, особистість школяра, педагогічний вплив.

The article is devoted to one of the current problems – art therapy using musical art. The author refers to art pedagogy as a sphere of art education with healing (therapeutic) purposes. The idea of introducing lessons using the healing and healing potential of musical art in institutions of general secondary education is being updated. It is argued that during the rapid progress, the dynamic pace of life, and military events, many people of our country, including children and teenagers, are in stress and despair, experiencing informational, sociocultural, and interpersonal pressure.

The article presents indisputable facts that music as a separate form of art and as art in its related forms has a healing effect on a person. It draws attention to the fact that the use of psychotherapeutic methods in modern school practice will contribute not only to the improvement of the internal health of students, but also to the improvement of self-expression through the means of art, comprehensive development, and the formation of stress resistance, which are so necessary for existence in the modern world. The art-therapeutic influence of musical art on the personality of schoolchildren is described and attracts teachers to the use of art-therapeutic possibilities of musical art for pedagogical purposes during distance education and real-time learning. Art therapy is proposed as a method of treatment and prevention of social, mental, and suicidal problems of student youth. He notes the psycho-corrective influence of musical creativity where words are not important, but emotions and inner experiences are important. It is important for the author that musical art appeals to the inner resources of an adult personality, to the potential of music to touch the innermost strings of the human soul and awaken creative possibilities, self-belief, and belief in a bright future.
Key words: art therapy, musical art, student's personality, pedagogical influence.

УДК 37. 211.24

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/52.2.12>

Терещенко С.В.,

канд. пед. наук,
ст. викладач кафедри теорії і методики музичної освіти та хореографії Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, Україна)

Постановка проблеми у загальному вигляді.

На тлі цивілізаційних змін сьогодення відзначається екологічними проблемами, технічний прогрес залишає людину сам на сам із електронним перевантаженням, осторонь не лишаються стресові ситуації і негативні емоції, через що психічні особливості сучасної людини не встигають приходити в норму та поступово формують депресивні стани, викликають невротичні проблеми та пошкодження серцево-судинної і дихальної систем.

Сучасність постає перед українцями, як час швидкого прогресу, динамічного темпу життя, неочікуваних військових подій, час, коли багато людей нашої країни, у тому числі й дітей і підлітків, залишилися без звичайних умов життя, втратили своїх рідних і близьких, знаходяться у стресі та відчаї, відчувають інформаційний, соціокультурний та міжособистісний тиск.

Все це вимагає нового погляду науковців різних галузей знань на ідею відновлення, збереження та корекції психічного здоров'я людей різних вікових категорій (особливо дітей і підлітків) із застосуванням великого потенціалу музичного мистецтва. Головною метою вчителя музичного мистецтва сьогодні є збереження психологічного здоров'я дітей, формування стресостійкості, розуміння особливостей духовного світу учнів через залучення до творчого процесу в онлайн-режимі і упродовж навчального процесу, що відбувається у реальному часі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Музика як окремий вид мистецтва і як мистецтво у споріднених його видах цілювально впливає на людину. Про цілющі властивості впливу музичного мистецтва на особистість людини було відомо з часів Піфагора і Гіппократа.

Лікування музичним мистецтвом пропонують у своїх наукових доробках В. Бехтерєв, Г. Ільїна, О. Костюк, М. Пачупа, Л. Назарова, С. Науменко, І. Шаповал, А. і Н. Рубанови та інші психологів і педагоги-музиканти, дослідження яких дають поштовх до використання музичного мистецтва не лише в естетичних, формувальних і розвивальних цілях, а й з метою профілактики і психологічної корекції загального стану дорослішої особистості, яка пережила стрес.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Аналізуючи лікарську практику сучасних медиків, можна помітити тенденцію все частішої рекомендації використання музики у лікуванні пацієнтів паралельно із медикаментозним втручанням. Однак у педагогіці мистецтва існують відмінності між теоретично обґрунтованою необхідністю арт-терапевтичних елементів на уроках музичного мистецтва і реальною освітньою практикою. Тому ми визначаємо обрану проблематику, як нагайну і життєво-необхідну для української педагогіки в воєнний час і у післявоєнний період відновлення нашої країни.

Мета статті – аргументувати необхідність введення уроків арт-терапії у закладах загальної середньої освіти України із використанням зцілювального потенціалу музичного мистецтва.

Виклад основного матеріалу. Звертаючись до історичного контексту розвитку музики як мистецтва бачимо, що воно є невіддільним від розвитку чуттєвих здібностей людини. Музика послідовно проходила всі етапи еволюції, розвивалася, відкривала нові межі бачення світу, слугувала можливістю для творчого вираження думок, вражень і почуттів людей протягом усього її існування.

Про арт-терапевтичні властивості музичного мистецтва свідчать культурні надбання стародавніх народів світу. Так у часи античності філософи, мислителі, лікарі (Аристотель, Піфагор, Геродот та інші) казали про лікувальні властивості музики у подоланні різних хвороб та поліпшенні загального емоційного стану людини.

У добу середньовіччя церковні піснеспіви наближували людину до Бога, ставала начеб-то посередником між людиною і Творцем. До сьогодні релігійні мелодії дають людині відчуття спокою та духовної просвітленості, допомагають долати або полегшувати біль і смуток, зцілюють від недуг, підтримують під час болю від втрати близької людини, вселяють віру і надію на краще.

У епоху Відродження спостерігала тенденція гармонізувати внутрішній світ людини за допомогою музики. Вона, після похмурої доби Середньовіччя, виплеснулася за межі духовної сфери і проникла в побутове життя звичайних людей, стала доступною для широкого загалу суспільства. До музики, як мистецтва зверталися всі верстви населення і кожен намагався завдяки музичній мові

висловити свої враження, переживання, емоції. Підтвердженням цьому є численні мистецькі твори епохи Ренесансу.

Музика бароко вичурними візерунками лунала з вікон палаців герцогів і королів та виконувала естетичну і насолоджувальну роль. В той же час прості люди не були позбавлені можливості чути народні мелодії у виконанні подорожуючих музикантів.

Неможна не пригадати народну педагогіку мистецтва, коли музика ставала осередком культурного зростання людини. Лікування звуком фольклорних зразків пісенної творчості має терапевтичний та психотерапевтичний ефект. З раннього дитинства мелодії колискових пісень заспокоювали і зцілювали дитину від недугу, захищали від стресів, охороняли від злих духів. Танцювальні ритми хороводів підвищували екосексуальність людини, звуки музичних інструментів нагадували звуки природи.

Досліджуючи провідні аспекти музичної психотерапії, увагу В. Петрушина привертають роботи відомого психоневролога ХХ століття В. Бехтерєва, який вивчав вплив музичного мистецтва на організм людини, який виявляв такі властивості музики, що спроможні усувати втому й заряджати енергією, як мистецтва звуків, які мають потенціал позитивного впливу на систему кровообігу людини та її дихання [2].

Існує думка, що арт-терапевтичні властивості музики мають великі перспективи у запровадженні в освітню галузь. Цьому знаходимо підтвердження у доробках Д. Романовської, яка стверджує, що терапія засобами музичного мистецтва є ефективною, завдяки низці факторів:

–музика є провідним і найпоширенішим видом мистецької діяльності людини;

–музична освіта має розгалужену й найбільш масову структуру навчальних закладів, які могли б стати професійною базою музичної арт-терапевтичної роботи;

–музика з усіх видів мистецької діяльності має найбільшу кількість висококваліфікованих кадрів, які за певних умов (переорієнтація діяльності, перекваліфікація) могли б створити професійне товариство музикантів-психологів;

–з усвідомленням суспільством значення музичної терапії для корекції психічного стану людини зростатиме попит на напрям сучасної психології – арт-терапії [4].

Останні роки в освітній галузі України спостерігається тенденція актуалізації психологічного супроводу учнів упродовж навчання у закладах загальної середньої освіти. До цього процесу залучають психологів і соціальних працівників школи, лишаючи осторонь вчителів музичного мистецтва, які спроможні (вміру специфіки своєї професії) залучити учнів на своїх уроках до лікувального потенціалу музичного мистецтва.

За допомогою зцілювальних можливостей музики можна зберегти, відновити та покращити фізичний, емоційний, інтелектуальний, духовний стан учнів, зміцнити здоров'я та реабілітувати дитину на етапі підліткового дорослішання або після пережитої втрати і стресу. Вчитель музичного мистецтва владен стати для своїх учнів (вміру професійних якостей і компетентностей) музикотерапевтом. Завдяки педагогічному впливу та спеціальній методиці може використовувати на своїх уроках всі сторони впливу музичного мистецтва на особистість школяра. Відновити і зцілити музикою можливо тоді, коли вчитель буде застосовувати у викладанні практичні вправи з арт-терапії із використанням музичних творів і творчих вправ з арт-терапевтичним ефектом.

Тут важливим стає процес музично-творчої діяльності на уроці. Головним в цьому процесі стає систематична робота вчителя музичного мистецтва в оволодінні учнями здатності чути музику, відчувати її, бачити, спілкуватися з нею. Треба навчити учнів розуміти, що будь-який душевний рух і емоційний поштовх, що відображає його ставлення до різних життєвих ситуацій можливо виразити через вокальну або інструментальну імпровізацію, у танцювальних рухах або кольорових поєднаннях.

Програмові твори предметної галузі «Музичне мистецтво» та інтегрованого курсу «Мистецтво» [5] містять високоякісні музичні твори для слухання і виконання. На зразках музики В. Моцарта можна працювати над поліпшенням навчання школярів, впливати на рівень емоційного збудження і долати душевні проблеми та вади мовлення. Творчість П. Чайковського допоможе маленьким школярам навчитися співчувати і радіти. Ознайомлення підлітків із сучасними напрямками і стилями музики та силою їх впливу на особистість – стануть допомогою подолання вікових комплексів та дадуть можливість до самовираження.

Вчителю музичного мистецтва варто використовувати як активну, так і пасивну форми арт-терапевтичного впливу музики на особистість учнів. При пасивній музикотерапії учні тільки слухають музичні композиції, що пропонує вчитель. Це може відбуватися у релаксаційних арт-куточках на перерві або під час спеціально влаштованих терапевтичних заходах. При активній музикотерапії, учні приймають безпосередню участь у відтворенні музики, стають її дієвими учасниками – грають на шумових або елементарних музичних інструментах, співають, вистукують або плескають ритмічний рисунок, виконують хореографічні рухи тощо.

Існує думка про те, що почуватися краще людині допомагають не тільки певні мелодії, але й певні інструменти. Так вважається, що арфа гармонійно впливає на роботу серця. Звуки барабану допомагають хворому серцю нормалізувати ритм та лікують кровотворну систему. Мелодії

у виконанні скрипки лікують душу й допомагають людині здійснити процес самопізнання. Благородний орган гармонізує діяльність хребта та «наводять лад у голові». Фортепіано нормалізує роботу щитовидної залози, флейта розширює та очищає легені, а звуки саксофона здатні активізувати сексуальну енергію людини [1].

Цікавим для нас є перелік арт-терапевтичних технік та вправ, серед яких можна виокремити тілесно-орієнтовані методи: дихальні вправи (які ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність) та рухові (для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки), фізичний контакт – дотики, погладження, якоріння на впевнених станах (для зняття м'язового напруження, розслаблення, заспокоєння) [3].

Використання релаксаційних технік в роботі з учнями, що пережили стрес і розчарування та з проблемними важкими школярами підліткового віку, буде ефективним для уникнення у них соматизації та звільнення таких учнів від напруги у тривожних, емоційних ситуаціях. Науковці, що активно вивчають арт-терапевтичний вплив музичного мистецтва на особистість, пропонують використовувати вправи-візуалізації, які допоможуть учневі свідомо розслабити м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому плані особистості, адже вважають, що керована візуалізація себе в тихому приємному місці дозволяє відчувати спокій і наповнює позитивною енергією, а детальна візуалізація ситуації успіху позитивно впливає на психічний стан організму.

Д. Романовська наголошує на ефективності застосування музикотерапії, адже вважає, що звичайне прослуховування заспокійливої музики допомагає опанувати себе, оскільки збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості [4].

Нам імпонують наведені думки і ми вважаємо за потрібне впровадження означених елементів в практику роботи з школярами різних вікових категорій на уроках музичного мистецтва.

Висновки. Музика як мистецтво звуків має сакральне значення і арт-терапевтичні властивості. Вона має унікальний життєстверджувальний потенціал, спроможний, при правильному педагогічному застосуванні, скорегувати психофізичний і емоційний стан людини, ліквідувати тривожність, огородити від стресу або допомогти його подолати. Форми арт-терапевтичної роботи з використанням музичного мистецтва ефективно впливають на профілактику, корекцію і формування здорової психіки дорослішої особистості.

Арт-терапевтичний вплив музичного мистецтва на особистість школярів привертає увагу учителів до використання арт-терапевтичних можливостей музичного мистецтва у педагогічних цілях під час дистанційної освіти і упродовж навчання, що

відбувається в реальному часі. Музикотерапія представлена тут як метод зцілення та профілактики від суспільних, психічних, суїцидальних проблем учнівської молоді. Музичне мистецтво має психокорегувальний вплив там, де слова не важливі, а важливі емоції і внутрішні переживання. Важливим для нас є звернення музичного мистецтва до внутрішніх ресурсів дорослішої особистості, до потенціалу музики торкатися найпотаємніших струн людської душі і пробуджувати творчі можливості, віру в себе і світле майбуття.

Використання зцілювальних можливостей музичного мистецтва в практиці викладання уроків художньо-естетичного циклу в закладах загальної середньої освіти України повинно привернути увагу якомога більшої кількості освітян, пов'язаних із педагогікою мистецтва і музичною психологією. У закладах вищої педагогічної освіти при підготовці вчителів музичного мистецтва має бути введений комплекс дисциплін корегуючої педагогіки, арт- та музико-терапії.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Богатырева Ж.В., Шутилова М.Ф. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА. Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7-2. – С. 181-183; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=32203> (дата звернення: 28.10.2022).
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
3. Простір арт-терапії: зцілення мистецтвом: бібліографічний покажчик літератури / Управління культури Полтавської обласної державної адміністрації ; ПОУНБ ім. І. П. Котляревського ; відділ мистецтв ; уклад. В. В. Саранцева ; ред. К. М. Щира ; відп. за вип. Л. М. Власенко. – Полтава : ПОУНБ, 2016. – 42 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Упорядники: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
5. Навчальні програми з музичного мистецтва для загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <https://vseosvita.ua> (дата звернення: 20.10.2022).