

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Педагогічний факультет  
Кафедра музичного мистецтва

Дипломна робота  
магістра

Методи використання музикотерапії у формуванні естетичного розвитку  
учнів підліткового віку

Виконав: студент II курсу, групи ММ1-М18z  
Спеціальності 0.14 Середня освіта  
Осика Олександр

## ЗМІСТ

|  |        |
|--|--------|
| ВСТУП .....  | 3-7    |
| РОЗДІЛ 1. МУЗИКОТЕРАПІЯ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ.....  | 8      |
| 1.1 Генеза та розвиток музикотерапії як вчення про цілительські властивості мистецтва.....   | 8 - 19 |
| 1.2 Огляд відомих шкіл і досліджень у галузі музичної терапії.....                           | 19-30  |
| 1.3. Сучасні напрямки розвитку музикотерапії .....   | 31-46  |
| РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТУ З УЧНЯМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....      | 46     |
| 2.1. Огляд відомих методик використання музичної терапії в школі.....                        | 46-54  |
| 2.2. Стимулюючий та оздоровчий вплив музики (психокорекція, психорегуляція, лікування) ..... | 54-68  |
| 2.3. Терапевтичні властивості музичного фольклору.....                                       | 68-75  |
| ВИСНОВКИ.....  | 76-80  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 81-87  |
| ДОДАТКИ.....   | 87-92  |

## ВСТУП

В останні десятиліття набула актуальності проблема естетичного виховання школярів засобами музикотерапії, яка ефективно впливає на їх емоційну та чуттєву сфери.

У підлітковому віці підвищена емоційна збудливість: Психічна неврівноваженість, різка зміна настрою, дратівливість, тривожність, замкнутість. Усе це ускладнює стосунки з оточуючими, призводить до конфліктів з однолітками та батьками.

Для вирішення вище означених проблем школярів даного вікового періоду досить ефективною методикою є музикотерапія. Перевагами педагогічної музикотерапії є: абсолютна нешкідливість; легкість та простота застосування; можливість контролю; висока ефективність.

Музикотерапія ( в перекладі з грецької означає «лікування музикою») вивчає особливості музичного мистецтва в управлінні психічним станом людини, «лікує» не в буквальному клінічному значенні, а певним чином соціалізує людину, використовує музику в контексті опосередкованого впливу на психофізіологічні процеси, внаслідок якого зміцнюється психосоматичне здоров'я реципієнта. Музикотерапія використовує музичне мистецтво таким чином, що музичний супровід не тільки забезпечує цілощучу атмосферу або особливий терапевтичний клімат, а виступає головним інструментом для створення необхідних змін у внутрішньому стані людини.

Музика є особливим видом мистецтва. Це велика перетворююча сила, яка слугує засобом морального, інтелектуального і духовного формування особистості.

Сила музики, чарівна краса симетрії звуків, здатна вирвати людину з буденного одноманіття життя, створити навколо неї атмосферу чогось особливого, справжнього.

Музика має великий емоційний вплив на людину, яка її слухає. До того ж її вплив не залежить від віку, професії, соціальної і національної приналежності слухача. Сприйняття музики не вимагає попередньої

підготовки і доступне навіть маленьким дітям. Зрозуміло, що музичні образи, мова музики повинні відповідати віку людини.

Використання музики для стимулювання навчання і оздоровлення має дуже давню історію. То ж зв'язок між музикою і медициною такий же давній, як і історія людства. Коріння виникнення музикотерапії як методу лікування сягає початків історії людства (IV тисячоліття до нашої ери).

Високу оцінку лікувальний вплив музики отримав у трактатах таких стародавніх філософів як Аристотель, Піфагор, Платон, Плутарх та інших мислителів, про що описано в період античної доби, зокрема, у працях О. Лосева, І. Іванова та інших.

У наш час на Заході, поряд із захопленням мільйонів людей музикою масової культури, вражає та особлива дбайливість й ентузіазм, з якими спеціалісти та меломани ставляться до проблем музичної терапії, використовуючи в своїй роботі класичну музику. Відомо, що в Англії, Німеччині, США, Японії існують навіть спеціальні товариства. У великих клініках Заходу намагаються використовувати можливості музичної терапії для профілактики ряду захворювань соматичного характеру, а також як засіб полегшення страждань, реабілітації після перенесених захворювань чи травм. Музична терапія широко використовується також з метою надання соціально-психологічної допомоги та підтримки тим, хто відчуває самотність, невпевненість в собі, закріпачення. Вона допомагає особистості (як свідчить досвід багато чисельних західних шкіл, гуртків, творчих груп) досягнути свої можливості, актуалізувати здібності, що має певне позитивне значення не лише для окремої людини, а й для всього суспільства. Тому бажано, щоб різні галузі наук - психологія, педагогіка, медицина, філософія, в тому ж переліку і музикознавство не тільки досліджували музичний матеріал з суто теоретичної або історичної позиції, але і займалися вирішенням проблем впливу музики на психіку і фізичний стан особистості.

Паростки психологізації музикознавства помітні вже у працях Е.Курта, а продовжуються у дослідженнях Б.Асаф'єва, В.Медушевського,

Є.Назайкінського та інших. Зокрема, Е.Курт в своїх положеннях виходить з усвідомлення музики як особливо енергетичного простору, що пов'язує людську свідомість та мистецтво в єдину енергетичну систему; Б.Асаф'єв розуміє музику як процес інтонування, що тісно пов'язаний із напруженням, а відтак - з етосом як засобом впливу на психіку; Л.Мазель, В.Медушевський та Є.Назайкінський безпосередньо тлумачать музику як засіб художнього впливу, і з цієї точки зору розглядають її природу та психологію сприйняття. З таких позицій однією з найактуальніших музикознавчих проблем постає питання взаємозв'язку музики і реципієнта.

Існують дослідження, які не залишають осторонь аспект емоційно-естетичного впливу музики на людину. Зокрема такі вчені, як М.Чепіга, С.Чепіга вперше комплексно висвітлюють проблему оздоровлення людини, стимулюючого впливу енергетики музики на навчання і працездатність. Секрети лікувальної музики, терапевтичного ефекту музикотерапії, та її впливу на людину розкрили в своїх роботах С.Шабутіна, С.Хміль, І.Шабутіна та інші.

Такі вчені, як Л. Брусиловський, Т. Натансон, Х. Аллояров, І.Павлов, В. Бехтерев, І. Тарханов, З. Фрейд, Є. Назайкінський, В. Асаф'єв, Е. Курт досліджували процес впливу музики на людину на трьох рівнях: фізичному, душевному і духовному.

С.Беляєва-Екземплярська, Е.Курт, В.Петрушин, В.Бехтерев, І.Павлов, І.Сеченов, І.Тарханов проводили психологічні або фізіологічні дослідження музичного сприйняття і впливу музики на людину. Особливості музичного сприйняття знаходяться в прямій залежності від рівня музикальності дитини, здібності яких покликана розвивати наша школа. Великий вклад у визначенні основних компонентів та розкритті психології музичних здібностей зробив відомий вчений Б.Теплов. Центром диференціально-психологічних інтересів Б.Теплова була проблема здібностей та обдарованості, які залежать не тільки від природних задатків, але від виховання і навчання. Він вирішував ці проблеми як в психологічному плані, так і в плані психофізіологічному

(вивчення фізіологічних основ індивідуально-психологічних різновидностей), що безпосередньо пов'язано з проблемами музикотерапії.

У багатьох дослідженнях науковці піднімають питання впливу на людину окремих засобів художньої виразності музичного мистецтва, зокрема, метро-ритмічної організації (Є.Назайкінський), мелодико-інтонаційної і ладової-інтонаційної (О.Костюк, В.Медушевський).

Отже, культурно-історичний процес утвердив мистецтво як ефективний катарсичний засіб. На теренах вітчизняної культури, як здебільшого і в інших європейських культурах, до ХХ ст. цю важливу етичну функцію мистецтва, здійснювала, насамперед, релігійна музика в синтезі з проповіддю та канонічними текстами. Але в сучасних умовах вплив сакральної традиції значно трансформувалася. Разом з тим, проблема духовного очищення та збагачення сьогодні постала досить гостро. У світовій практиці ще від 50-х - 60-х років ХХ ст. поширюються різноманітні методи і напрямки сучасної музикотерапії, які прагнуть допомогти людині досягнути аналогічного результату, але не тільки через релігію, а і за допомогою музики, відштовхуючись при цьому від неопіфагорейського підходу до музичного мистецтва як до потужного механізму психокоригування.

В Україні ця сфера музичного знання майже не розроблялася ні в наукових дослідженнях, ні, тим більше, у практичних формах діяльності, хоча користь від цього могла би бути досить істотною, що і зумовило тему магістерського дослідження: “Методи використання музикотерапії у формуванні естетичного розвитку учнів підліткового віку”.

**Мета роботи:** дослідити терапевтичний вплив музичного мистецтва та визначити можливості використання музикотерапії в умовах роботи з учнями підліткового віку.

**Предмет дослідження:** музичне мистецтво як засіб психотерапії в сучасній загальноосвітній школі.

**Об'єкт дослідження:** психологія музичного сприйняття.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити терапевтичні властивості музичного мистецтва в різні історичні періоди розвитку суспільства та визначити сучасні напрямки в розвитку музикотерапії.

2. Ознайомитися з науковими теоретичними розробками методик у галузі музичної терапії.

3. Визначити й систематизувати основні механізми впливів музичних засобів на психічний і фізичний стан людини.

4. Окреслити методи використання музикотерапії у формуванні естетичного розвитку учнів підліткового віку.

5. Вивчити музичні смаки і уподобання учнів середніх класів та продумати музичні програми, направлені на досягнення конкретного терапевтичного результату; на їх основі виробити рекомендації по впровадженню музикотерапії в умовах роботи національної школи.

**Методологічною основою дослідження** стали праці із різних галузей знань:

1) первинні музично-філософські положення досліджуваної теми (О.Лосев, І.Іванов, М.Каган та ін.);

2) загальні проблеми психіки і фізіології людини (І.Павлов, В.Бехтерев, І.Тарханов та ін.);

3) психологія мистецтва (Г.Тарасов, К.Тарасова, Б.Теплов та ін.);

4) загальні проблеми музичного мистецтва (Е.Курт, Б.Асаф'єв, Л.Мазель, В.Медушевський, Є.Назайкінський та ін.);

5) лікувальні властивості музичного мистецтва (М. Чепига, С.Чепига, І.Шабутіна, С.Шабутіна, С.Хміль та ін.);

6) педагогічні аспекти музичного сприймання (О.Ростовський, Б.Кіндратюк, О. Рудницька та ін.).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури, порівняльний аналіз, теоретичне узагальнення, спостереження, бесіди, анкетування, експеримент.

**Теоретична значимість** роботи полягає в спробі визначити основні

напрямки розвитку музикотерапії та виявити можливості використання цієї здатності музичного мистецтва в сучасних умовах роботи школи.

**Практична цінність роботи:** основні положення роботи, що побудовані не лише на вже розробленій системі використання матеріалу зарубіжної класики, але й зразках української народної творчості та професійного музичного мистецтва, можна використати в практичній діяльності вчителів музики, шкільних психологів або в спеціальних лікувальних закладах з метою психорегуляції, психокорекції та лікування дітей.

**Апробація дослідження** здійснювалась у процесі навчальної діяльності на базі Правдівської ЗОШ I-III ступенів ім. Лохвицького П. Т., на звітній науково-практичній конференції студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2019 р., за матеріалами якої опубліковано статтю «Вплив темпераменту студентів на формування їх професіональних та творчих здібностей», на засіданні кафедри музичного мистецтва Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка та на II Регіональній науково-практичній конференції «Тадей Ганицький і Поділля» (до 75-річчя від дня народження українського композитора, скрипаля, диригента, музично-педагогічного і культурного діяча), 2019 р. (м. Кам'янець-Подільський).

**Структура і обсяг роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків



## Висновки

XX століття принесло небачені раніше досягнення, основані на силі розуму. Проте в той же час планета і усе людство виявилось на межі тотальної екологічної катастрофи. Основою вирішення цих та інших проблем є система створення духовного, інтелектуального та фізичного потенціалу молодих людей, саме тих, які житимуть і творитимуть в новій епосі. Власне і постає питання: чи зможе особистість реалізувати свій інтелектуальний потенціал, стати духовним лідером, взірцем і гордістю нації, все це залежить від того, як будуть навчати молодь і як сприятимуть цьому навчанню.

Сучасна цивілізація сприяє тому, що ми живемо в штучному світі, ми дихаємо поганим повітрям і маємо “штучне” здоров’я. Як доповнення до цього - умови сучасного життя - поспіх, стреси, брак руху викликають у нашому організмі низку психічних і емоційних розладів. Щоб корегувати ці розлади, потрібно володіти відповідними знаннями. І одним з найбільш дієвих способів цього процесу виступає музика, як інструмент вібраційного цілительства. Музику застосовують для стимулювання певних рівнів підсвідомості, які дозволяють ефективніше керувати процесами тіла і змінювати фактори здоров’я, що контролюються цим рівнем розуму. Отже, володіння знаннями, як працювати з підсвідомим розумом і впливати на нього на всіх рівнях: фізичному, емоційному, ментальному і духовному - є ключем до створення збалансованого здоров’я, гармонійно розвиненої особистості. Все довкола змінюється, тільки музика залишається невід’ємною частиною навколишнього середовища і людина повинна жити з нею в гармонії і єдності, бо це мистецтво покликано давати все необхідне для життя та здоров’я людини.

Останнім часом методи музикотерапії активно застосовують у педагогіці як: засіб збереження психічного здоров’я дітей і профілактики емоційно-стресових станів; один із шляхів соціалізації та подолання

комунікативних проблем; механізм стабілізації функціонального стану учнів.

Для використання музикотерапії в роботі з підлітками необов'язково навчати їх професійно співати або грати, чи змушувати вчити музичну грамоту – можна просто взяти будь-який музичний інструмент і з його допомогою виразити те, що відчуваєте. Мистецтву терапії належить роль природного

В завершенні даної магістерської роботи можна стверджувати про те, що всі поставлені завдання вирішені і мета роботи досягнута. В результаті проведеного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Основуючись на положеннях опрацьованих першоджерел та ознайомившись з історією проблеми, можна стверджувати, що музикотерапія, як учення про цілительські властивості музики, пройшла довгий і складний шлях свого розвитку, зазнала високого злету та забуття і починає відроджуватись в наш час. У сучасному світі музичну терапію застосовують практично в усіх розвинених країнах світу, що сприяє формуванню різних музично-психотерапевтичних шкіл — шведської, американської, німецької, японської, китайської, російської, французької тощо. Кожна з них, взаємодоповнюючи одна одну, дали наукове обґрунтування цьому явищу і створили цілий напрямок у сучасній науці.

2. Музикотерапія - це система психосоматичної регуляції функцій організму людини, отже, це наука практична, яка тісно пов'язана з практичною діяльністю психологів, медиків, музикознавців, вчителів тощо. Багатство творчих шкіл і широка спеціалізація музикотерапії зумовило наукові розробки різних методик її впровадження в практику. Серед них найбільш ефективними є методика доктора Р.Блаво ( Санкт-Петербург), І.Тарханова (Москва), С Шабутін та І. Шабутіна (Росія - Греція), С. Хміль (Україна - Греція) О.Чебікіна і А. Андрієвського (Україна) та ін.

3. Сучасну музикотерапію використовують як засіб впливу на психічний та фізичний стан людини, і, систематизуючи основні механізми цих впливів, їх можна визначити як: психорегуляція, психокорекція,

лікування і профілактика.

4. Психорегуляція - це довільна і цілеспрямована зміна окремих психофізіологічних функцій і психічних станів в цілому, які здійснюються самим суб'єктом шляхом спеціально організованої психічної активності. Психорегуляцію рекомендується застосовувати з дитячого віку, коли формуються музичні смаки, що в майбутньому забезпечить людині психічне здоров'я.

5. Психокорекція - це діяльність по виправленню (коректуванню) тих якостей психічного розвитку, які по прийнятій системі критеріїв не відповідають оптимальній моделі. Психокорекцію необхідно використовувати, коли потрібно виправити недоліки попереднього стану.

6. Форми роботи що застосовуються в музикотерапії: рухове розслаблення та злиття з ритмом музики; музично-рухові ігри; вправи; вокальні вправи-співи; гра на музичних інструментах та рухлива декламація; рецептивне сприйняття музики; рухова драматизація під музику; музична розповідь; дихальні вправи під музичний супровід.

7. Методи музикотерапії поділяються на такі, що спрямовані на емоційну активізацію, тренінгові, релаксуючі, комунікативні, а також творчі методи у формі інструментальної, вокальної, рухової імпровізації, музичний тренінг чутливості для вироблення здатності бачити виявлення життя в музиці.

8. Саме ця "програма" була частково застосована в умовах роботи Правдівської школи, з учнями середніх класів. Визначивши їх музичні уподобання (рок, реп, поп), які з позицій терапевтичного впливу мають зворотню дію (підвищують агресивність, дратівливість, сприяють втраті здорового глузду, збуджують негативні емоції), зумовило примінити до них механізми психокорекції, для чого була розроблена музична програма і частково впроваджена в роботу з учнями експериментальної групи.

9. На основі спостережень та бесід з учнями середніх класів Правдівської школи з запропонованих їм різних жанрів музичної творчості,

які володіють найбільшим терапевтичним впливом, було визначено, що саме народна пісня, особливо в живому виконанні, а ще краще - у власному, викликає у дітей сильні емоції і відповідно впливає на їх психічний стан. Отже, можна стверджувати, що дитячий організм і психіка швидко реагують на звучання народної пісні і українських класичних творів, основаних на народних пісенно-танцювальних інтонаціях, що пояснюється нашою генетичною пам'яттю, бо цей музичний матеріал є справжнім художнім оберегом нашої історії, традицій, національного менталітету.

10. На основі проведеного дослідження та аналізу музично-слухової практики, яка існує в США, можна рекомендувати наступні заходи:

1) ввести в практичну діяльність школи відповідні музичні програми із використанням української класики та народної музики, враховуючи при цьому програмні вимоги щодо уроків музики;

2) створити умови для більшої співпраці між учителем музичного мистецтва, шкільним психологом, батьками, класними керівниками тощо, яка б була направлена на забезпечення духовного і фізичного здоров'я дітей;

3) запровадити музичні програми, які б використовувалися під час відпочинку учнів, тобто на перервах, і були стимулюючим, підбадьорюючим засобом для школярів у подальшому процесі навчання;

4) з метою психорегуляції, основним завданням якої є створення бадьорого настрою, оптимістичного світосприйняття та віри в свої сили рекомендується запровадити слідуєчі форми роботи:

- музичні “зустрічі” (музика зустрічає дітей перед початком уроків );
- п'ятихвилинні музичні перерви ( кінець уроку, або перерва);
- виконання спеціальних вправ під супровід музики, наприклад, для оптимістичного світовідчуття ( В.Моцарт. Фінал „Маленької нічної серенади”, танцювальна музика з оперет І.Штрауса, І.Кальмана, Ф.Легара тощо) або для активізації життєвих сил ( М.Равель. „Болеро” та ін. ) (Див. 88, 86-91) тощо;

5) з метою психокорекції, основним завданням якої є направлена дія на

корекцію естетичних установок школярів, яка стає необхідною вже в середніх класах, рекомендується організація спеціальних тематичних лекцій-концертів, музичних бесід, музичних лекторіїв та вечорів тощо.

В процесі спостереження було виявлено, що кожний паралельний клас має свій колективний психічний „тонус”. Одні - урівноважені і „тихі”, інші - рухливі і моторні (часто аж занадто). Формування загальної „аури” дитячого колективу залежить від багатьох факторів. Але є очевидним, що для кожного з них, враховуючи дані характеристики, необхідно створювати окрему психореґулюючу музичну програму;

б) з метою лікування та профілактики рекомендуємо проводити групові та індивідуальні музичні сеанси. Наприклад, перед загрозою епідемії грипу, простудних захворювань використовувати музичні програми, направлені на зміцнення імунної системи ( твори В. Моцарт, М. Равеля, м'який джаз ). Для індивідуальної роботи рекомендуємо проводити так звані “Музичні сни”, які здійснюються в домашніх умовах, або в кабінетах психореабілітації, а при серйозних захворюваннях - використовувати відповідні лікувальні програми разом з медикаментозним лікуванням за порадою спеціаліста;

7) для досягнення більшого ефекту всіх напрямків психотерапевтичного впливу рекомендується використовувати “живий” спів, особисте виконання голосом, який є природним цілющим інструментом. А основним матеріалом для співу використовувати народну пісню, яка вражає своєю різноманітністю.

Дане магістерське дослідження тільки частково торкнулося надзвичайно важливих проблем щодо терапевтичного впливу музики на людину, тому потребує більш глибокого і різностороннього вивчення та застосування на практиці.