

*Тетяна Смокович,
викладач фортепіано та концертмейстер
Оксана Кобук,
викладач диригування*

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У статті актуалізовано проблему психоемоційного впливу музики на здоров'я людини. Визначено особливості реакції людського організму на певні звукові подразники. Акцентовано увагу на проблемі розвитку духовної культури особистості та лікування за допомогою музичного мистецтва.

Ключові слова: *музичне мистецтво, музикотерапія, психовегетативні процеси, терапевтичний вплив, інтелектуальний розвиток.*

Протягом багатьох століть мистецтво було для людини джерелом насолоди і засобом самовираження. Воно завжди мало велике значення і для розвитку духовної культури особистості. Проте лікування за допомогою мистецтва – феномен відносно новий. З розвитком засобів масової інформації та інших новітніх технологій можливості використання мистецтва значно розширилися. Поступово склалися самостійні розділи медичної терапії, як от: театротерапія, книготерапія, арт-терапія, музикотерапія.

Не зважаючи на давнє існування музикотерапії як науки про позитивно-лікувальний вплив музики на людину, вона залишається не до кінця дослідженою. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи та не до кінця апробовані.

Музику здавна застосовували у медицині, і музикотерапія має доволі глибокі коріння. Ще у Біблії згадується цілюща сила музики: царю Саулу, який страждав на розлади психіки, дуже допоміг Давид своєю грою на арфі. Вплив музики на людину з давніх часів використовувався для боротьби з різними хворобами у багатьох народів. Вони інтуїтивно відчували в музиці велику оздоровчу силу, ще не вміючи пояснити цього.

У наш час науково-технічний прогрес дозволив на більш високому рівні, ніж у попередні століття, дослідити фізіологічні реакції організму (дихання, частоту серцевого ритму, кровообіг, кров'яний тиск та ін.) на звук і музику. Їхній цілющий вплив, в першу чергу, став необхідним у зв'язку з нагальною потребою знімати втому та стрес у століття війн, політичних баталій, катастроф.

Музика широко застосовується у дитячій неврології. Вона розвиває здатність дитини слухати і аналізувати, активно впливає на її настрій, сприяє формуванню мови і психіки. З цієї точки зору музичні заняття – у сім'ї, дитячому садку, школі – слід віднести не до другорядних, а до основних предметів.

Цілком закономірною є зростаюча тенденція запровадження музики у навчальний процес різних вузів, оскільки сучасний рівень розвитку техніки та звукозапису робить її практичне використання широко доступним.

Усім відомо, що будь-які ліки необхідно точно дозувати. В іншому випадку вони можуть дати протилежний ефект. Музика – не виняток, особливо, коли мова йде про силу звука. Велика гучність викликає підсвідоме відчуття тривоги, а негативно впливає на психіку, особливо на слабку психіку дітей і підлітків.

Найбільш шкідливим для організму людини є шум вище 95 Дб. (Для порівняння: шелест листя на вітрі дорівнює 25 Дб; тикання настінного годинника на відстані одного метра – 30). Він є першопричиною зниження працездатності, порушення ритму серцебиття, появи незвичної блідості, роздратованості, і може призвести до серйозних психічних розладів. Дисгармонійна музика, що втратила свій глибинний зміст і стала лише шумовим фоном, а особливо та, що належить до „важкого металу”, також завдає великої шкоди людському організму.

Отже, музикою ми можемо регулювати нашу психіку, змінювати наші настрої у різних життєвих ситуаціях. У станах нездужання, поганого самопочуття ми звикли покладатися на допомогу лікарів, забуваючи, що володіємо власною могутньою силою – психічною енергією, силою духу, силою творчої уяви, яка у поєднанні з вібраційним впливом відповідної музики може слугувати для нас найефективнішими ліками для подолання будь-якої хвороби.

Сьогодні в країнах світу – більше 100 університетів і коледжів, які пропонують курси вивчення музикотерапії. Майбутнім фахівцям належить право на вдосконалення технології цілющої дії музики, тим більше що сфера застосування музикотерапії, як незалежної дисципліни, постійно розширюється, захоплюючи Великобританію, Грецію, Францію, Австралію, країни Південної Америки. Поступового розвитку музикотерапія отримує і в Україні. У середині кожної людини звучить музика. Стародавні вважали, що музика народилася разом із створенням світу. Все у всесвіті виткане із звуків. Якщо прислухатися, то це - звуки музики.

Наука з доісторичних часів накопичила величезний досвід впливу музики на людину. Ще в старозавітні часи люди зрозуміли, що музика впливає не тільки на психіку, але й на всі системи організму. Але, що ще більш незвичайно, музика впливає на духовну суть особистості. Недаремно в православних храмах використовується хоровий спів, у католицьких - органна музика, у мечетях Коран виконується наспівно.

Як вважають деякі вчені-дослідники, головною складовою музики є ритм. На думку деяких фахівців з музикотерапії саме ритм лежить в основі її лікувальних властивостей. У природі все підпорядковане певним ритмам, наш організм не виняток. Кожен орган має свої вібро-характеристики, і його вібрації співпадають з ритмом енергії цілком певних звуків та інструментів. Наприклад, звуки фортепіано налагоджують роботу нирок, гармонізують

психіку, покращують діяльність щитовидної залози; звуки органу корегують роботу мозку і хребта; барабанний дріб лікує печінку, відновлює ритм серця, упорядковує кровоносну систему; мелодія флейти благотворно впливає на кровообіг, легені та бронхи.

Сучасна наука, яка різнобічно вивчає феномен людини, підійшла до усвідомлення того, що розвиток творчої уяви дитини, її здатність викликати струм образів є запорукою позбавлення дитячої психіки від внутрішніх психологічних бар'єрів, якими переобтяжена людська особистість у дорослому віці і які нерідко стають на заваді всебічного розкриття емоційного та інтелектуального потенціалу при формуванні індивідуальності. І тут саме музиці як найдосконалішому й водночас найприроднішому засобу "видобування" цього струму образів належить пальма першості. Характерно, що не тільки виконання музичних творів, а навіть пасивне прослуховування музики (особливо є цінним і дієвим сприйняття "живого" виконання) гармонізує й збалансовує взаємодію окремих ділянок мозку, і - що є найціннішим - всебічно сприяє розвитку творчої уяви.

Отже, музика якнайприродніше сприяє утворенню імпульсів, які спричиняють виникнення, рух і зникнення образів.

Ще задовго до народження Христа лікарі, філософи, вчені, жерці, вчителі різних філософських шкіл різних країн і епох використовували гру на музичних інструментах як засіб відновлення психічного стану і лікування здоров'я організму. Так було в давньому Єгипті, Римі, в Елладі, у стародавньому Китаї, Індії та інших державах. Вже тоді зрозуміли, що тиха розмірена мелодія заспокоює людину, врівноважує її, зміцнює її органи. Більш того, помітили, що музика формує високоморальну, духовну особистість.

Музикотерапія – один з найбільш цікавих і поки малодосліджених напрямів традиційної медицини. Терапевтичний ефект цієї методики базується на частотному коливанні музичних звуків, резонуючих з окремими органами, системами або всім організмом людини в цілому.

Виділяють чотири основні напрями лікувальної дії музикотерапії:

- 1.) Емоційне активування в ході вербальної психотерапії;
- 2.) Розвиток навиків міжособистісного спілкування (комунікативних функцій і здібностей);
- 3.) Регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- 4.) Підвищення естетичних потреб.

Як механізми лікувальної дії музикотерапії визначають: катарсис, емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення, усвідомлення власних переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових відносин і установок.

Музикотерапія існує в двох основних формах: активною і рецептивною. Активна музикотерапія є терапевтично направленою, активною музичною діяльністю: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського

голосу і вибраних музичних інструментів.Рецептивна музикотерапія передбачає процес сприйняття музики з терапевтичною метою.

Частіше використовується рецептивна музикотерапія. Учасникам групи пропонують прослуховувати спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорити їх власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них в ході прослуховування. На одному занятті вони прослуховують, як правило, три твори або більш менш завершені уривки (кожен по 10-15 хвилин).Програми музичних творів будуються на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпу з урахуванням їх різного емоційного навантаження. Перший твір повинен формувати певну атмосферу для всього заняття, проявляти настрої учасників групи, налагоджувати контакти і ввести в музичне заняття, готувати до подальшого прослуховування. Це спокійний твір, що відрізняється розслабляючою дією. Другий твір - динамічне, драматичне, напружене, несе основне навантаження, його функція полягає в стимулюванні інтенсивних емоцій, спогадів, асоціацій проектного характеру з власного життя людини. Третій твір повинен зняти напругу, створити атмосферу спокою. Воно може бути спокійним, релаксуючим або, навпаки, енергійним, таким, що дає заряд бадьорості, оптимізму.

Не зважаючи на давнє існування музикотерапії як науки про позитивно-лікувальний вплив музики на людину, вона залишається не до кінця дослідженою. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи та не до кінця апробовані.

У наш час науково-технічний прогрес дозволив на більш високому рівні, ніж у попередні століття, дослідити фізіологічні реакції організму (дихання, частоту серцевого ритму, кровообіг, кров'яний тиск та ін.) на звук і музику. Їхній цілющий вплив, в першу чергу, став необхідним у зв'язку з нагальною потребою знімати втому та стрес у століття війн, політичних баталій, катастроф.Впливаючи на психоемоційний стан людини, музика призводить до певних гормональних і біохімічних змін в організмі, позитивно впливає на інтенсивність обмінних процесів. Позитивні емоції, що виникають під час звучання музики, стимулюють інтелектуальну діяльність людини.

Цілком закономірною є зростаюча тенденція запровадження музики у навчальний процес різних вузів, оскільки сучасний рівень розвитку техніки та звукозапису робить її практичне використання широко доступним.

Отже, музикою ми можемо регулювати нашу психіку, змінювати наші настрої у різних життєвих ситуаціях. У станах нездужання, поганого самопочуття ми звикли покладатися на допомогу лікарів, забуваючи, що володіємо власною могутньою силою – психічною енергією, силою духу, силою творчої уяви, яка у поєднанні з вібраційним впливом відповідної музики може слугувати для нас найефективнішими ліками для подолання будь-якої хвороби.

Список використаної літератури:

1. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2002. С.550
2. Драганчук В.М. Апробація методів і форм психокоригуючої дії музики у вихованні дітей вікової категорії 5-6 років // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Професійна мистецька освіта: діалог традицій та інновацій К., 2000. С.129-13
3. Драганчук В.М. Музика і реципієнт: Діалог культур:Україна у світовому контексті. Мистецтво і освіта: Зб.наукових праць. Вип.6. Львів,2001. С.21-29