

МУЗИКОТЕРАПІЯ І ЇЇ ВНЕСОК В ОЗДОРОВЧУ, ВИХОВНУ І МОРАЛЬНУ ФУНКЦІЮ МОЛОДІ

УДК 378.371.13

Тетяна Ткаченко, доктор педагогічних наук, професор

Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди

МУЗИКОТЕРАПІЯ І ЇЇ ВНЕСОК В ОЗДОРОВЧУ, ВИХОВНУ І МОРАЛЬНУ ФУНКЦІЮ МОЛОДІ

У статті охарактеризоване значення цілющих властивостей класичної та народної музики й співу в плані їх оздоровчої дії, здатності сприятливого впливу на організм людини, поліпшення його психологічного стану. Стаття містить загальні поради, які сприяють збереженню й підтримці бадьорості, здоров'я, позитивного емоційного стану людини.

Ключові слова: музикотерапія, терапевтична значимість, музика, спів.

Літ. 10.

Постановка проблеми. Сьогодні основною задачею сучасного вищого навчального закладу є підготовка висококваліфікованого фахівця, який має здатність до наукової діяльності й безперервній самоосвіті. І без морального й фізичного здоров'я, без емоційної досконалості, не можна виховати фахівця. Актуальність зазначеної проблеми обумовлена потребою суспільства в здоровіших, морально зрілих особистостях, у необхідності прищеплювання смаку до ліричної музики, співу, що спонукає застосування музикотерапії на всіх факультетах ВНЗ.

Аналіз первинних досліджень. Аналіз наукових джерел свідчить, що арт-терапія завжди була в центрі уваги.

Ще давньогрецькі філософи приділяли великої уваги оздоровчої функції музики й співу. Сучасні дослідження вчених: Е. Калашник, О. Лазарев, М. Манебени, З. Совкова доводили вплив музики на поліпшення емоційного стану, підтримці стійкого трудового ритму людини. Проблеми музичної психології одержали широку розробку в роботах Б. Теплова, В. Медушевського, Р. Тарасова. Найбільш розроблена сфера музичної психології – це психологія музичного сприйняття: Б. Асаф'єв, Б. Яворський, Л. Мазель. Цю проблему в педагогічному аспекті розглядають Н. Ветлугина, Ю. Алієв.

Оздоровчу лікувальну напруженість співу досліджували В. Шушарджан, А. Попов, С. Макаров, В. Антонюк, Г. Вишневічская.

Однак практичне впровадження в програму утвору предметів, які б несли терапевтичну значимість, а саме: “постановку голосу як ораторсько-сценічного мистецтва”, залишається відкритим. Крім того, усередній школі уроки співу, ще є запорукою психоемоційної стабільності, моральної й фізичної досконалості, майже скасовані.

Ціль статті. Шляхом популяризації музики й співу в Україні, як однієї із складових у формуванні виховної й оздоровчої функції особистості довести терапевтичну значимість їх у підвищенні психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу. Для багатьох людей у сьогоднішньому світі мова мистецтва – це начебто незнайома мова чужої країни. Тільки навчившись розуміти цю мову й розмовляти нею, людина отримує можливість не лише висловлюватися про те, що її хвилює та турбує, але й розкривати глибше рівень переживань, який лежить в основі хворобливих проявів.

Дія музики на життя людини дуже велика, адже ритм впливає на здоров'я й психіку людини. І, більш за інші інструменти, на нас впливає спів, його звуки справляють концентроване хвильове враження. Саме спів здатний відновлювати роботу серця, упорядковувати кровоносну систему, що покращує фізичний і емоційний стан людини. Доведено, що в людини після півгодини підвищується настрій. Це називається ефектом синхронізації – взаємодії внутрішнього й зовнішнього ритму, тобто ритмів нашого організму.

У результаті прослуховування ліричної музики відбувається не тільки глибоке розслаблення, але й оздоровлення тіла, людина відчуває приплив сил і можливостей, стабілізується емоційна сфера, підвищується ефективність мислення, розвивається творче сприйняття світу.

Депресивний стан (одне з трактувань допомоги при депресії вихід з-під “преса”) – це тиск (зовнішній або внутрішній). Якщо ця негативна психічна енергія залишиться всередині вона, як правило привід до кризи або ззовні (у діях людини), або зсередини – у хворобі; у психосоматичних проявах, у тривожних думках. Медики підраховали, що з усіх емоцій, які людина випробовує впродовж життя, 45% – це негативні, 35% – нейтральні й лише 20% – позитивні емоції.

МУЗИКОТЕРАПІЯ І ЇЇ ВНЕСОК В ОЗДОРОВЧУ, ВИХОВНУ І МОРАЛЬНУ ФУНКЦІЮ МОЛОДІ

Учені бажають, що наш мозок довше зберігає негативну інформацію і з великою старанністю її відтворює.

З тих пір, як з'явилися дослідження з фізіології мозку, наука звертає увагу на значення музики для людини. Результати цих досліджень частково здатні пояснити дію музики на людину, а також той факт, що в історії розвитку людства не існувало такого суспільства, яке змогло б обходитися без своєї музичної продукції.

Нейропсихологи довели: наш мозок “живиться” музикою так само, як тіло – їжею. За однією з версій, мавпу в людину розумну перетворила зовсім не праця, а спів. Наші предки спілкувалися між собою протяжними мелодійними звуками, які згодом трансформувалися в перші слова. Стародавні люди кілька тисячоліть говорили співучо. Тому підтвердженням – легенди, що дійшли до нас, балади й поеми: їх передавали з вуст у уста, поклавши на музику. Ці мелодії поступово розвивали інтелект, перетворившись на своєрідну “поживу для розуму”.

Ще в четвертому тисячолітті до нашої ери музика була найважливішим медичним засобом, за допомогою якого намагалися уповільнити процес старіння й продовжити життя. Давні арабські лікарі лікували мелодією, ніжним співом хвору людину [1, 86].

У Стародавньому Китаї музика складала найважливіший елемент виховання й входила до числа наук, обов'язкових для вивчення. Відомо, що Конфуцій грав на цині (китайський музичний інструмент) у хвилини крайньої небезпеки, демонструючи непохитну твердість духу самовладання перед лицем смертельної загрози.

У Стародавньому Китаї музика вважалася хорошими ліками, які випереджають медицину. На думку китайців, суть музикотерапії в тому, щоб об'єднати розум, тіло й дух людини Всесвіту. Мабуть, не випадково, що ієрогліф, який символізує слово “медицина”, утворився від ієрогліфа “музика” з додаванням частинки, що позначає “трава”, тобто “небесна музика й земна трава” – криниця здоров'я для людини [1, 72].

В Індії, як і в Китаї, стародавні лікарі широко використовували музику як лікувальний засіб. Вібрації, які виникали в організмі при мові та приспівуванні мантр, приводили до одужування. Уловлюючи майже непомітні зміни в ритмі пульсу, східні лікарі й сьогодні можуть ставити діагноз близько двох десятків хвороб.

У свою чергу, Піфагор, Аристотель, Платон, Квінтіліан, Августин звертали увагу сучасників на цілющу силу музики. Гіпократ радив лікувати

істерію прослуховуванням гри на флейті. З кам'яного століття шейхи наділялися магичним значенням, а деякі народи до цих пір використовують їх в музичних обрядах, пов'язаних з лікуванням людини.

Авіцена присвятив цілий розділ у “Книзі зцілення” зв'язку між мелодією й пульсом. Піфагором, за свідченням його учнів, були встановлені мелодії й ритми, за допомогою яких покращували та корегували настрої людей, їх духовну рівновагу.

Музику, як засіб гармонізації індивіда із суспільним життям розвивав й Аристотель. Він розробив у своїх працях учення, у якому розкривалися уявлення про внутрішній світ людини й способам дії на неї з допомогою мистецтва. У цій теорії була розроблена концепція катарсису, згідно з якою в душі глядача й слухача старогрецької трагедії відбувалося звільнення від хворобливих афектів. На думку Аристотеля, зли людина страждає від якого-небудь хворобливого переживання, її душа відмежовується від життя суспільства. Коли ж у процесі глибокого переживання вона очищається від афекту, її душа піднімається від своєї приватної одиничності до загальності, яка постає у вигляді суспільного життя. А в античних авторів ми знаходимо безліч свідоцтв, що стосуються дії музики на психічний стан людини. В епосі про Одиссея є опис того, як від музики й співу рана Одиссея перестала кровоточити. Знаменитий Орфей своїм співом не тільки пом'якшував удачу людей, але й приборкував диких звірів і птахів.

Демокрит рекомендував слухати музику при інфекційних захворюваннях. Коли Платон пропонував своїм пацієнтам ліки, треба було обов'язково слухати магичні пісні – вважалося, без них ліки діяти не будуть [9, ст. 114].

Як же відбувається чудодійне зцілення музикою? Довгий час її властивості вважали божественним даром. Але у XX сторіччі біолог Д. Деймер знайшов пояснення цьому феномену, змірявши частоту коливань (вібрацій) клітин людського організму. Він за допомогою інфрачервоного спектрометра зміряв коливання ДНК, потім перетворив невидимі вібрації у звуковий спектр – й отримав музику. З'ясувалося, клітини співають! Спів здорових клітин схожий на мантри (священні гімни в індуїзмі й буддизмі, які сприяють зосередженню й медитації). Хворі клітини хриплять, а мертві – злегка шумлять. Знаючи частоту звукових коливань клітин, можна нормалізувати ритм серця, кров'яний тиск, покращити пам'ять та увагу.

Музикотерапія – це свого роду швидка

МУЗИКОТЕРАПІЯ І ЇЇ ВНЕСОК В ОЗДОРОВЧУ, ВИХОВНУ І МОРАЛЬНУ ФУНКЦІЮ МОЛОДІ

допомога, метод виведення людини з депресивного стану. Музика діє вибірково й залежить від інструмента, темпу, ритму й динаміки твору. Різний вплив мають мажорні й мінорні п'єси. Перші викликають радісний настрій, наступні пов'язані із сумом і печаллю. Мінорна музика, виражаючи сильні переживання, може також сприяти активізації фізіологічних процесів і спонукати до активних дій [3; ст. 42; 65].

Класична музика активізує інтелект, а гучна рок-музика викликає стан емоційної напруги. Був проведений такий експеримент. Реципієнтів 22 – 47 років без спеціальної музичної освіти) усаджували в спеціальні крісла у звукоізолюваній камері й через електроди, накладені на шкіру голови, реєстрували електроенцефалограму (ЕЕГ). Спочатку в спокої, потім на тлі музики, після її звучання. Була запропонована така музика: фрагменти з “Концерту для фортепіано з оркестром” №20 і №21 Моцарта і рок-концерти групи “K.o.l.l.i.n.s.i.o.n.e.s”. І та, й інша звучала з різною гучністю: слабкою, середньою й сильною; і передавалася через вухові колонки, що стояли в півтора метрах від респондентів.

Аналіз результатів показав, що різний “тип музики” викликає зміни спектральної потужності в різних діапазонах частот і в різних областях мозку. Класика зменшує активність мозку в низькочастотних діапазонах і збільшує – у високочастотних. Учені порівнюють цей ефект класичної музики зі змінами, які відбуваються в мозку при читанні, рішенні арифметичних завдань або іншому виді розумової діяльності. А рок-музика середньої й сильної гучності підсилює роботу мозку в повільних діапазонах, які пов'язані з емоційною напругою, тривожністю, стресами. Учені дійшли цікавого висновку. У музикантів, які слухають музику професійно, вона викликала великі зміни в лівій – логічній півкулі, а не в правій, як це зазвичай буває [10, ст. 132 – 140].

Стан музики заряджає мозок. Цю теорію кілька років тому висунув і член Французької академії медичних наук доктор Альфред Томаті коли потенціал сірої речовини починає слабшати, ми відчуваємо втому й буквально на очах тупіємо. Як і батареї, клітини мозку потрібно заряджати. А заряджаються вони за допомогою волосових клітин внутрішнього вуха, так званих клітин Карті. Згідно з дослідженням Томатіса, найактивніше клітки Карті вібрують, під час прослуховування музики Моцарта, Глюк, Шобина, Галиєв і т.і. Важкий же рок змушує їх застигнути в німому потрясінні – і слухач на якийсь час тупіє [5, ст. 23].

Дійсно, найбільш незвичайна музика у В. Моцарта: абсолютно чарівна у своїй простоті.

Це свого роду музичний феномен, який вчені назвали “ефект Моцарта”. На думку учених, музика цього композитора сприяє розвитку розумових здібностей у дітей [6; 7].

Музикофілія – це пристрасть, схожа на об'їдання. Музикофілія потребує мелодій так само сильно, як і їжу, сон. На відміну від амузії, музикофілія рідко буває природженою: частіше вона утворюється в результаті будь-яких життєвих потрясінь.

Учені стверджують, що нав'язливі мелодії дійсно крутяться в голові людини. Якщо в цей момент зробити томографію мозку, можна побачити, як якийсь циклічний фрагмент “обертається” в голові. Це своєрідна звукова галюцинація. Музика намертво “закорбовується” у свідомість, проявляючись у найнесподіваніші моменти.

Музика – це свого роду панацея. Є музичні рецепти, перевірені практикою. Під час прослуховування музики робота серця й дихання настраюється на режим музичного твору. Для зняття роздратування показані “Місячна соната” Л. Бетховена і “Симфонія” Й. Гайдна, “Кантата №2” й “Італійський концерт”.

І. Баха. Від неврозів допомагає музика П. Чайковського.

При головному болі рекомендую прослуховувати “Угорську рапсодію” Ліста, “Фіделію” Л. Бетховена, “Американець у Парижі” Гершвіна, “Полонез” П. Огінського. Від мігрені японські лікарі пропонують “Весняну пісню”.

Ф. Мендельсона, “Туморески” А. Дворжака. Нормалізує сон сюїта “Пер Гюнт” Е. Гріга, “Сумний вальс” І. Сибеліуса, “Мелодія” К. Глюка, “Марення” Р. Шумана, будь-яка п'єса П. Чайковського. Щоб заспокоїтися, поставте “Колисанку” Й. Брамса “Світло місяця” К. Дебюсі або “Аве Марія” Ф. Шуберта. Кров'яний тиск і серцеву діяльність нормалізує “Весільний марш” Ф. Мендельсон корисно слухати “Ноктюрн” (ре мінор) Ф. Шопена, “Концерт для скрипки” (ре мінор) І. Баха. Піднімають настрій твори В. Моцарта Ф. Вівальді, а також джаз, блюз, соул, каліпсо і регбі [ст. 81 – 90].

Висновки. І наприкінці кілька порад. Мелодія корисна тільки тоді, коли слухають, а не просто забезпечують тривожним думкам музичний супровід. Музика повинна проходити крізь вас, повністю заповнюючи свідомість і думки. Іноді для сеансу досить кілька хвилин. Якщо мелодія викликає приємні відчуття й спогади – це обов'язково благотворно відіб'ється на самопочутті.

Для дітей дорослих можна застосовувати

музикотерапію під час сну. Музичне терапія “лікує” не в медичному сенсі цього слова, а лише зцілюючим чином впливає на слухача. Музична терапія будить душевні сили, радість, усмішки, мужність відчуттів, натхнення й потяг до прекрасного. Усі наші відносини з навколишнім світом відображають наше ставлення до себе. Коли гармонізуєш простір усередині себе, гармонізується й зовнішній світ, з яким ти стикаєшся.

На підставі загальних положень музичної терапії може бути розроблена велика кількість методів музичного лікування й музичної освіти що забезпечать фізичний та моральний стан людині.

1. Декер-Фойт Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г.Г. Декер-Фойт. – 1-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.

2. Асафьев Б.В. Избр. ст. о музыкальном просвещении и образовании / Б.В. Асафьев. – Л., 1973. – 151 с.

3. Баренбойм Л.А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства / Л.А. Баренбойм. – Л., 1969. – 312 с.

4. Медушевский В.О. Закономерностях и средствах художественного воздействия музыки / В.О. Медушевский. – М., 1976. – 254 с.

5. Музыкальное воспитание в современном мире. XI симпозиум ИСМЕ. – М., 1970. – 182 с.

6. Ражников В.Г. Резервы музыкальной педагогики / В.Г. Ражников. – М.: Знание, 1980. – 218 с.

7. Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия / Е.В. Назайкинский. – М.: Музыка, 1972. – 383 с.

8. Ткаченко Т.В. Основи формування професійно-педагогічної культури вчителя музики й співу. – Харків, 2005. – 241 с.

9. Хей Л. Исцели себя сам / Л. Хей: пер. з англ. Р.В. Родякиной. – М., 2006. – 640 с. – (Серия “Проверено временем”).

10. Ткаченко Т.В. Постановка голосу майбутнього вчителя музики як складова вокально-звукової культури. – Харків, 2009. – 338 с.

Стаття надійшла до редакції 02.03.2012

УДК 378.14

Віталій Ляховський, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри хірургії №1
Микола Кравців, кандидат медичних наук, асистент кафедри хірургії

*Вищого державного навчального закладу України,
“Українська медична стоматологічна академія”*

Марія Кравців, старший викладач кафедри практики англійської мови

*Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка*

ВИЩА МЕДИЧНА ОСВІТА УКРАЇНИ І БОЛОНСЬКИЙ ПРОЦЕС

Стаття присвячена аналізу основних положень Болонського процесу та історії його впровадження в Україні. Доведено, що серед науковців немає одностайної точки зору, щодо входження України до єдиного європейського освітнього простору. Проте експеримент з впровадження принципів Болонського процесу, проведений у вищій медичній освіті, засвідчив результативність, і принципи побудови навчально-виховного процесу на його основних положеннях поширилися на підготовку усіх фахівців-медиків.

Ключові слова: Болонський процес, вища освіта, вища медична освіта, вищий навчальний заклад.

Літ. 9.

Постановка проблеми. Процеси глобалізації та інтеграції у сучасному світі охоплюють усе більше сфер життя. Не стала винятком і освіта. Приєднання України до Болонського процесу започаткувало створення системи вищої освіти, зорієнтованої на загальноєвропейські вимоги. Наша держава, володіючи значним науковим потенціалом, теоретичними і практичними здобутками у різних галузях, традиціями підготовки фахівців, прагне створити умови, які б сприяли розвитку цього потенціалу, спростили українським студентам можливість здобуття освіти, а фахівцям – місця роботи за кордоном.

У 2011 р. випускниками вищих медичних закладів України стали студенти, які працювали за експериментальним навчальним планом. Вступивши до медичних ВНЗ у 2005 р., протягом усього періоду навчання вони працювали у межах кредитно-модульної системи організації навчального процесу. І увесь цей час здійснювався ретельний моніторинг ходу та результатів їхньої діяльності, відбувалася корекція виявлених недоліків та проблем. Цей експеримент виявився результативним, його було визнано вдалим і вже починаючи з 2010 – 2011 н.р. принципи побудови навчального плану на основі Болонської Декларації поширено на підготовку всіх