

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

2. Сметанський М. Деякі аспекти поліпшення якості педагогічної освіти майбутніх учителів / М. Сметанський // *Вища освіта України*. – 2008. – № 1. – С. 103 – 109.

3. Князян М. О. Система формування самостійно-дослідницької діяльності майбутніх учителів іноземних мов у процесі ступеневої підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / М. О. Князян. – Одеса, 2007. – 45 с.

4. Афанасьєв А. О. Основи наукових досліджень: навчальний посібник / А. О. Афанасьєв, Є. Ю. Кузькін. – Харків: ХНЕУ, 2005 – 157 с.

5. Курило В. С. Взаємодія науки й практики: проблема зміцнення / В. С. Курило // *Освіта Донбасу*. – 2010. – № 4 – 5. – С. 5 – 7.

6. Рептух Н. О. Підготовка до науково-дослідної діяльності магістрів як науково-теоретична проблема / Н. О. Рептух // *Вісник Національної академії оборони*. – 2009. – № 4. – С. 54 – 59.

Стаття надійшла до редакції 17.12.2014

УДК 781.3

**Світлана Теодорович**, викладач кафедри хорового співу  
**Михайло Ковбасюк**, доцент кафедри хорового співу факультету культури і мистецтв  
Львівського національного університету імені Івана Франка

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У даній статті проаналізовано вплив високих взірців класичного і народного музичного мистецтва на фізичне і душевне здоров'я людини.

**Ключові слова:** музична терапія, фізичне здоров'я, емоції, душа особистості.

*Лит. 6.*

**Светлана Теодорович**, преподаватель кафедры хорового пения  
**Михайло Ковбасюк**, доцент кафедри хорового пения факультету культури и искусств  
Львовского национального университета имени Ивана Франко

## МНОГОГРАННОСТЬ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье проанализировано влияние высоких образцов классического и народного музыкального искусства на физическое и душевное здоровье человека.

**Ключевые слова:** музыкальная терапия, физическое здоровье, эмоции, душа личности.

**Svitlana Teodorovych**, Lecturer of Choral Singing Department  
**Mykhaylo Kovbasyuk**, Docent of Choral Singing Department Culture and Arts Faculty  
Lviv National University by I. Franko

## DIVERSITY OF MUSICAL ART AND ITS INFLUENCE ON PHYSICAL AND PSYCHIC STATE OF A HUMAN

This article analyzes the impact of higher models of classical and folk music on physical and mental health.

**Keywords:** music therapy, physical health, emotions, the soul of the individual.

**П**остановка проблеми. З давнини використовується цілющість музики не тільки для духовного здоров'я, але й для фізичного та психічного. Терапевтичну властивість музики підкреслюють і психологи, стверджуючи, що за допомогою певної мелодії можна спонукати певного емоційного стану людини.

Особливу актуальність мають заходи з удосконалення існуючих та створення нових ефективних засобів, що підвищують резервні

духовно-фізіологічні можливості організму. Усе більшого визнання набувають інтегративні методи відновлення, зміцнення та збереження фізичного й психічного благополуччя педагога та вихованця. Одним з таких перспективних методів визнаний ключовий вид психолого-педагогічного, естетотерапевтичного впливу на особистість, це – музикотерапія.

Дослідницьку думку зосереджуємо на аналізі впливу високих взірців класичного і народного музичного мистецтва на фізичне і душевне здоров'я людини.

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА Й ОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

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

Існують дослідження, які не залишають осторонь аспект емоційно-естетичного впливу музики на людину. Зокрема таю 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 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, С. Назайкінський, В. Асаф'єв, Е. Курт досліджували процес впливу музики на людину на трьох рівнях: фізичному, душевному і духовному.

С. Бєляєва-Екземплярська, Е. Курт, В. Петрушин, В. Бехтерев, І. Павлов, Т. Сеченов, І. Тарханов проводили психологічні і фізіологічні дослідження мови як ефективного естетотерапевтичного впливу на людину та обґрунтування необхідності запровадження музикотерапії в сучасне освітньо-педагогічне середовище.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є вивчення теоретико-методологічних засад музичної мови як ефективного естетотерапевтичного впливу на людину та обґрунтування необхідності запровадження музикотерапії в сучасне освітньо-педагогічне середовище.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Музика приходиться в життя людини з першою колисковою піснею матері; вона активно впливає на фізичне і духовне самопочуття, наповнює життя яскравими фарбами, підносить дух в життєвих випробуваннях.

Відомий індійський філософ, суфій, психолог, музикант Хазрат Інайт Хан в своїй праці “Містицизм звуку” говорить: “Музика є мініатюрою гармонії Всесвіту, тому що гармонія Всесвіту є саме життя, і людина також як мініатюра Всесвіту демонструє гармонійні або негармонійні акорди у своєму пульсі, в ударах серця, у своїй вібрації, ритмі і тоні. Її здоров'я і хвороба, її радість і смуток – все свідчить про наявність або відсутність музики в її житті” [5, 200].

Давньогрецькі філософи Аристотель, Піфагор, Платон звертали увагу людей на профілактичну і лікувальну силу музики. Вони вважали, що музика встановлює порядок у Всесвіті і гармонізує людське тіло. Ще знаменитий перський лікар Авіценна (Ібн Сіна) стверджував, що “музика – це нелікувальний спосіб лікування”, поряд з дієтою, пахощами і сміхом.

Французький психіатр Жан-Етьєн Домінік Ескіроль в XIX столітті почав використовувати музичну терапію в психіатричних закладах. Ще на початку XX століття було експериментально доведено, що музичні звуки сприяють вібрації кожної клітини організму. Музикотерапія в медицині є інтегративною дисципліною, яка розвивається на зламі нейрофізіології, психології, рефлексології, музичної психології і музикознавства. Яким же чином відбувається вплив музики на організм?

В людському мозку існують електричні коливання з різним діапазоном частот; отже, мозок має декілька ритмів – альфа, бета, тета, гама. Альфа-хвилі мають найбільшу частоту коливання – від 14 до 100 Гц. Вони домінують у нашому мозку під час чуття, відповідають за активне пізнання світу. Бета-хвилі – від 8 до 13 Гц – виникають в стані релаксації і умиротворення, тета-хвилі – від 4 до 8 Гц – під час переходу до сну, і дельта-хвилі – менше 4 Гц – фіксуються під час сну.

За допомогою різноманітних звуків музика активізує роботу всього мозку. “Звук є вібрацією, а на нашій Землі вібрає все. З цієї причини на Землі немає предмету, який не можна було б почути” [6, 123], – стверджував Джон Мілтон Кейдж, американський композитор, філософ, музикознавець. Музичні вібрації уловлюються вухом і передаються в мозок. Вони синхронізуються між собою, гармонійно взаємодіють один з другим, або ні. Музичні звукові хвилі за довжиною, частотою і іншими показниками можуть співпадати чи не співпадати із біополем людини. При співпадінні народжується гармонія, людина отримує найвищу естетичну насолоду, слухаючи улюблені твори. В результаті багатьох експериментальних досліджень науково доведено, що музика укріплює імунну систему, активізує відновлювальні процеси в організмі, покращує обмін речовин, впливає на клітини тіла.

Музично-терапевтичне товариство Швеції здійснило експеримент, в якому довело, що звуки дзвону, які мають ультразвукове випромінювання, вбивають тифозні палички, збудників жовтухи і віруси грипу за декілька секунд. Сильний терапевтичний ефект має духовна, релігійна музика. Але найбільш позитивний вплив на організм має музика В.А. Моцарта. Цей музичний феномен називається “ефект Моцарта”, але він так і не розгаданий до кінця. Про нього пише у своїй книзі “Ефект Моцарта” відомий американський музикант Дон Кемпбелл: “Вчені висловили припущення, що прослуховування музики В. Моцарта дозволяє “впорядкувати

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

вогняну силу” нейронів в корі головного мозку. Це особливо посилює творчі процеси правої півкулі, які пов’язані з просторово-часовим мисленням. Прослуховування музики, на думку вчених, діє як “модельна вправа”, що покращує симетричну організацію, пов’язану з вищими функціями півкуль мозку” [2, 10].

Музична терапія отримала широке визнання і використовується в медичних установах різних країн світу. Певні музичні твори, маючи сильну анальгетичну дію, полегшують післяопераційні болі.

Наш мозок виробляє хімічну речовину – ендорфін, який може діяти як опіум – гасити больові відчуття та викликати природне піднесення. Як зазначає американський вчений Авраам Гольштейн, під час прослуховування радісної, піднесеної музики в організмі утворюються анестетики, які сприяють зміцненню імунної системи. Він вибудував теорію, згідно з якою музичне задоволення – відчуття піднесення, радості, доброго самопочуття від прослуховування певної музики – це результат вивільнення ендорфіну. Ця речовина виробляється гіпофізом і є результатом електричної активності, яка поширюється в мозку і пов’язана з діяльністю лімфатичних і автономних центрів керування.

У медичній літературі за останній час збільшилась кількість публікацій про вражаючі ефекти лікування “музичним еліксиром життя”, тобто музикою. Це наводить на думку, що такий метод лікування – панацея майбутньої медицини. Людський організм є досконалою симфонією Всесвіту, у якій Творець збалансував звучання кожної групи “інструментів” (органів тіла), які породжують неперевершений консонанс – наше здоров’я.

Окрім вібраційно-лікувального впливу на організм людини, музика має неабиякий вплив на стан душі особистості. Як зазначає львівська співачка і педагог Анна Дашак, “високе мистецтво збагачує душу, очищає її, виявляє і пробуджує її глибинні пласти. Це той момент, коли говориться, що душа з душею розмовляє, або спілкується серце з серцем. За словами Бертольда Авербаха, німецького письменника, “лише музика є світовою мовою і не потребує перекладу, адже говорить про душу” [1, 67].

В чому ж причина такого глибинного ефекту, про який ми навіть не завжди замислюємося? Справа в тому, що музичне мистецтво, як, зрештою, й інші види мистецтв, несе в собі певний емоційний заряд. Щоб бути послідовним, треба розібратися, що таке емоція, які є види емоцій і емоційних станів, і як вони взаємодіють з душею людини.

Сучасні українські психологи Михайло і Люсія Некрасови дають наступне визначення емоції: “Емоція – це одна з психічних функцій, основне призначення якої – активізація або пригнічення життєвих процесів живих систем з метою успішної реалізації їхніх потреб і цінностей. Іншими словами, емоція – це здатність, при необхідності, гіперболізовано реагувати на ті чи інші життєві ситуації і зміни” [3, 125]. І ця здатність зовсім не є розкішшю, вона необхідна для виживання і можливого розвитку істот і організмів. Все, що здатне боротися за життя і розвиватися, є по-своєму емоційним а, отже, має “психею”, тобто душу.

Емоції поділяються на позитивні, негативні і нейтральні. Найціннішими є позитивні емоції, але не всі так звані “позитивні” емоції є насправді такими. Справа в тому, що позитивною є така емоція, що служить творенню та зміцненню життя у всіх його проявах і на всіх рівнях. Якщо людина радіє, коли отримала владу над людьми, втішається з чужої біди або хитрістю здобула собі омріяні пільги, то радість, задоволення, які переживає особа, не є емоціями позитивними, тому що торжествує лише ego і невтішно сумує душа.

Оскільки все живе за своєю природою є емоційним, тому і всі структурні складові людської істоти (тіло, особистість, душевна сфера) є також по-своєму емоційними. На тілесному рівні людський організм здатний емоційно реагувати на події, пов’язані із задоволенням тілесних потреб, і відчувати такі емоції як біль, голод, спрага, бажання сну, легкість та інші. Особистісні емоції – найбільш досліджена галузь емоцій. До них належить страх, гнів, образа, гордість, роздратування, радість і багато інших. А ось емоції і емоційні стани душі називаються почуттями, і емоційна сфера душі є незрівнянно багатшою, ніж емоційна сфера особистості. На відміну від особистісних емоцій, душевні почуття-емоції не залежать від діяльності свідомості. Чим більш багата душа людини, тим яскравішим буде прояв її почуттів, незалежно від її розумового рівня. Але більшість емоцій душі часто залишається поза увагою особистісної свідомості. Доступ до потаємних переживань душі інколи відкривається у сновидіннях, в екстремальних психофізичних ситуаціях, в медитації, молитві і при прослуховуванні високих взірців класичного і народного мистецтва. Музичний критик Олександр Серов сказав: “Музика – це мова душі; це галузь почуттів і настроїв; це життя душі, відображене в звуках”.

Музичний твір зароджується спочатку в душі

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

композитора, і вже в розумі, в свідомості зароджується форма його втілення ужиття. Якщо в душі забриніли життєстверджуючі, оптимістичні струни, то в музичному творі неодмінно буде присутня ця енергія, навіть якщо твір торкатиметься не дуже веселої або сумної теми. Наприклад, “Реквієм” В.А. Моцарта присвячений людині, яка відійшла в інший світ, і на рівні свідомості може сприйматись як панахида, служба за померлим, але на рівні душі – це величний гімн Життю. Автор ніби промовляє нам: “Цінуй кожну хвилину свого життя, особливо перед лицем смерті, живи повноцінно і творчо, адже життя прекрасне!”

Звичайно, велике значення має ще обдарованість і майстерність митця, але все-таки твори, в яких закладена руйнівна і песимістична енергетика, незважаючи на талант їхніх авторів, приречені на забуття. Натомість, доторкнувшись до такого твору, як “Реквієм” В.А. Моцарта, слухач відчуває оновлення, душевне очищення, просвітлення на емоційному і душевному рівнях.

У своїй праці “Народження громадянина” Володимир Сухомлинський сказав: “Пізнання світу почуттів неможливе без розуміння і переживання музики, без глибокої духовної потреби слухати музику і отримувати насолоду від неї” [4, 553].

Дмитро Кабалецький у свої книжці “Як розповідати дітям про музику?” описує останні хвилини перед загибеллю пароплава “Титанік”, який наскочив на айсберг і через це почав тонути. Жак охопив людей, які були на пароплаві. І тут сталося щось неймовірне. На верхню палубу вийшли музиканти симфонічного оркестру, що був на “Титаніку” і вечорами давав концерти для пасажирів. Вони вийшли зі своїми інструментами в руках, посідали в такому ж порядку, як завжди сиділи на концертах, і заграли... Заграли Третю симфонію Бетховена. Героїчну симфонію героїчного композитора. Симфонію великого музиканта, чие життя і чия творчість були насичені невтомною, напруженою боротьбою проти жорстоких ударів долі, що звалювалися на нього буквально з перших до останніх днів його життя. Музика Бетховена звучала мужньо і велично, заглушаючи шум води, що заповнювала “тіло” корабля, заглушаючи страждання нещасних людей. Вона звучала до тієї хвилини, доки хвилі не вкрили палубу разом із музикантами, разом із останніми звуками бетховенської симфонії. Яку могутню силу повинна мати музика, щоб підтримувати людей у таку трагічну хвилину життя, допомогти їм не втратити душевної рівноваги, людської гідності! Отже, музика є

своєрідним емоційним камертоном, вона допомагає людям у різних життєвих ситуаціях.

Кожний музичний твір несе в собі певну емоційно-інформаційну наповненість, і це є наслідком того душевного стану композитора, в якому він писав свою музику. Чим чистішою і багатшою є його душа, тим гучніше в його творах звучить лейтмотив любові до життя, прагнення свободи, волі до перемоги світла над темрявою. Ці почуття знайдуть відгук в серцях слухачів і, можливо, завдяки цьому світ стане трошки добрішим, світлішим і більш гармонійним.

Усі види мистецтва пов’язані з формою, лише музика безформна. Тому вона є містком між формою і безформним. І тому з усіх видів мистецтва музика, за своєю духовною цінністю, стоїть найближче до Великого і Безформного, до Абсолюту.

Кожна людина тягнеться до музики, але залежно від рівня своєї духовної еволюції, характеру, смаків, інтелектуального розвитку вона віддає перевагу певному виду музики. Лише музика шліфує найтоншими гранями людську душу, одухотворює її і сповнює натхненням. Оскільки музика – досконала й універсальна мова, за допомогою якої можна виразити весь психічний і духовний світ, вона – єдина мова, якою можна спілкуватися, не знаючи інших мов. Музика, яка не має ні матеріальності, ні форми, музика як абстрактна категорія найкраще сприяє душі у її стремлінні до наближення і сприйняття Безмежного, Ідеалу Досконалості – до Бога. На Сході музика служить також для медитації як найтонший і найвпливовіший фактор у союзу душі і Вищого Ідеалу. Під час духовної концентрації музика органічно зливається із піднесеним станом душі. Душа стає музикою, а музика підносить душу у Високі сфери Світла і в екстазі очищує її. Таке глибоке, містичне сприйняття музики і звуку в цілому служить високим цілям духовної еволюції і є результативним засобом у вдосконаленні людства.

Треба відмітити, що сьогодні не тільки на Сході, а й на нашому технократичному Заході починає пробуджуватись глибокий інтерес до духовного розвитку, медитації, східної філософії і психології, езотерики. У Львові, наприклад, з 2004 року існує координаційний центр всіх психологічних і езотеричних напрямків, який очолює його засновник біоенергетик Олександр Корицький. Тут відбуваються семінари, тренінги, зустрічі, які в переважній більшості супроводжуються спеціально підібраною музикою.

Широкий спектр наукових медичних досліджень у сфері вібраційного впливу на

## БАГАТОГРАННІСТЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА Й ОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУШЕВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

організм людини відкриває нові перспективи у музичному вихованні майбутніх поколінь. Космічна основа музики, яка має “право голосу” у багатьох інших аспектах життя, а не лише у вузькопрофесійному, змусить майбутні покоління музикантів визнати її “всесвітню прописку”, її могутній вплив на духовне і фізичне здоров’я людства, а це зумовить розширене бачення перспектив розвитку музичної творчості, її масштабне застосування у духовній еволюції людства.

**Висновки.** Музичне мистецтво в цілому і особливо його високі взірцеві надбання – народна творчість, класична музика – мають величезний потенціал впливу як на фізичний стан людини, так і на її душевну сферу, формуючи людину багатогранну, духовно багату, яка може й повинна змінювати світ на краще.

Музика, завдяки своїй властивості впливати на внутрішній світ людини, допомагає звільнитися від душевного дискомфорту, конфлікту, може відновити душевний спокій, створюючи необхідні умови для ефективного навчання й виховання дитини в умовах навчального закладу. Зусилля сучасних педагогів, психотерапевтів-музикознавців створюють необхідні умови щодо широкого використання технік музикотерапії в

традиційній роботі педагога, незалежно від наявності в нього спеціальної музичної освіти й суттєво впливати на результати професійної діяльності вчителя.

Отже, музиканти-педагоги, що працюють з молоддю, мають бути добре обізнані в сучасних наукових відкриттях щодо впливу музичного мистецтва на всі сфери буття людини і сприяти утвердженню національно свідомої і духовно зрілої особистості.

1. Дашак А. *Божественна природа звуку. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів культури і мистецтв.* – Львів: Світ, 2003. – 130 с.

2. Кемпбелл Д. *Эффект Моцарта.* – Минск, 1999. – 320 с.

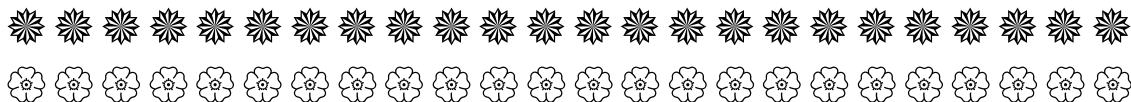
3. Некрасов М.М., Некрасова Л.С. *Вітансихологія.* – “Манускрипт”, Львів, 2011. – 283 с.

4. Сухомлинський В.О. *Народження громадянина / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори: в 5-ти т. – К.: Рідна школа, 1976. – Т. 3. – 654 с.*

5. Хан Хазрат *Инаят Мистицизм звука.* – М., 1997. – 342 с.

6. Cage John. 1973. *Silence: Lectures and Writing.* – Wesleyan University Press, Hanover, 1973. – 277 p.

Стаття надійшла до редакції 27.11.2014



*“Ідеальна музика – це тиша, а музиканти займаються створенням красивої рамки навколо цієї досконалості”.*

Стінг  
англійський рок-музикант і актор

*“Людина народжується не заради музики єдиної. Тому ніколи не сприймайте музику надто серйозно. Нехай вона розважає вас”.*

Річі Блекмор  
британський рок-музикант

*“Мелодія – єдине, що пережило всі музичні епохи”.*

Ігор Стравінський  
російський композитор та диригент українського походження

