

У процесі таких занять школярі активно спілкуються із природою, вчаться найважливішому для художньої творчості – умінню бачити оточуюче середовище очима художника. Окрім цього, формується спостережливість, уважність, навички первинного сприймання творів різних видів мистецтв, а також їх фрагментів у творчості різних народів.

Наступні *розвідки* у царині ознайомлення школярів з флористичними мотивами народів світу присвячуватимуться розгляду декору італійського мистецтва епохи Відродження.

#### Список використаних джерел

1. Дмитриева Н.А. Искусство Древнего Мира / Н.А.Дмитриева, Н.А.Виноградова. – М., 1989. – 207 с.
2. КаптереваТ.П. Искусство средневекового Востока / Т.П.Каптерева, Н.А.Виноградова. – М., 1989. – 239 с.
3. Моран А. История декоративно-прикладного искусства от древнейших времен до наших дней / Анри де Моран. – М. : Искусство, 1982. – 578 с.
4. Образотворче мистецтво. 5-7 класи. Програми для загальноосвітніх закладів України. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 160 с.

*The article deals with distinctive peculiarities of floristic ornamental motives of China and Japan in the context of acquaintance of pupils with vegetable décor of the peoples of the world.*

*Key words: floristic motives, ornamental, vegetable décor, art lessons, pupils, methods of acquaintance.*

УДК 784.9:787.5

Чайка М. М., Чайка С. В.

### ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ МУЗИЧНОГО ФОЛЬКЛОРУ

*У статті розглядається терапевтичний вплив музичного мистецтва та можливості використання музикотерапії в умовах роботи з школярами, студентами.*

*Ключові слова: музичне мистецтво, психотерапія, музичне сприйняття, музикотерапія.*

Використання музики для стимулювання навчання і оздоровлення має давню історію. Зв'язок між музикою і медициною давній. Коріння виникнення музикотерапії як методу лікування сягає початків історії людства.

Музика має великий емоційний вплив на людину, яка її слухає. Він не залежить від віку, професії, соціальної приналежності слухача. Сприйняття музики не вимагає попередньої підготовки і доступне навіть маленьким дітям, але музичні образи, мова музики повинні відповідати запитам конкретної особистості.

У наш час у Європі і в світі в цілому, поряд із захопленням мільйонів людей музикою масової культури, вражає та особлива дбайливість, ентузіазм, з якими спеціалісти та меломани ставляться до проблем музичної терапії, використовуючи в своїй роботі народну та класичну музику.

Музична терапія допомагає особистості 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, музикознавство не тільки досліджували музичний матеріал з

© Чайка М. М., Чайка С. В., 2011

суто теоретичної або історичної позиції, але й займалися вирішенням проблем впливу музики на психіку і фізичний стан особистості.

Ознайомившись з історією проблеми, можна стверджувати, що музикотерапія, як учення про цілительські властивості музики, пройшла довгий і складний шлях свого розвитку і починає відроджуватись у 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, французької тощо. Кожна з них, доповнюючи одна одну, дали наукове обґрунтування цьому явищу і створити цілий напрямок у сучасній науці.

Сучасну музикотерапію використовують як засіб впливу на психічний та фізичний стан людини.

Ефективними методиками музикотерапії сьогодні є: доктора Блаво (Санкт-Петербург), С. Хміль (Україна - Греція), О. Чебикіна і А. Андрієвського (Україна) та ін.

Загально визнано що саме народна пісня, особливо в живому виконанні, а ще краще – у власному, викликає у дітей та юнацтва сильні емоції і відповідно впливає на їх психічний стан.

Отже потрібно вводити в практичну діяльність школи відповідні музичні програми із використанням української класики та народної музики, враховуючи при цьому програмні вимоги щодо уроків музики. Необхідно створювати умови для більшої співпраці між учителем музики, шкільним психологом, батьками, класними керівниками тощо, яка була б направлена на забезпечення духовного і фізичного здоров'я дітей. Потрібно запровадити музичні програми, які б використовувалися під час відпочинку учнів, тобто на перервах, і були стимулюючим, підбадьорюючим засобом для школярів у подальшому процесі навчання.

У кожному музичному інструменті відтворення звуку відбувається за рахунок його джерела (звуку), вібратора, що визначає висоту звуку, і резонаторів, що надають тональні властивості. Наприклад, у гітарі це, відповідно, пальці виконавця, струни і корпус гітари.

Наш голос може бути не тільки музичним інструментом великої сили, характеру і пристосованості, але, як і будь-який інструмент, одним з найдоступніших звукових ліків, чудовим засобом зцілення. Джерело голосу – видих легенів, вібратор – голосові зв'язки в гортані, а резонатори – повітряні порожнини і структури горла, рота, носа і синусоїдальних пазух.

Голос людини або звуки на основі дихання, на відміну від безлічі звуків, що виробляються нашим тілом (плескання в долоні, тупання ногами, скрегіт зубів і ін.), відображають не тільки його фізичний стан, але і розумове, і емоційне, духовне життя. Так само, як душа пов'язує окрему особу з духовною єдністю людства, так і голос встановлює контакт між індивідуальною системою коливань організму і тією, що складає сітку коливань космосу, з'єднує найдрібнішу хвилю або частинку енергії з енергією Всесвіту.

Розуміння природи голосу, знання ефекту звуків, які він генерує, є наукою не тільки зцілення, але і самопізнання.

Відкриття і звільнення голосу сприятливо діє на фізичне здоров'я, розумовий і емоційний стан, зовнішній вигляд, соціальну впевненість і мистецтво спілкування. Навіть окремо вимовлений звук може робити масаж м'язових тканин верхньої частини тіла і примусити вібрувати органи, що знаходяться всередині. Вокал, релігійні співи, тонування мантр і спів молитов дозволяють і наблизитися до духовності, і відчутти її корисну дію на практичному рівні: зменшити біль, полегшити або зняти спеціальну напругу, підвищуючи при цьому життєву силу і стійкість.

Голос має не тільки терапевтичні, а й діагностичні властивості. Вслухаючись в нюанси власного голосу і голосу інших людей, можна зрозуміти багато з аспектів здоров'я. Ознаки здорового голосу – різносторонність, чутливість, теплота і чистота тону: голос повинен бути чистим, яскравим і відкритим, без слідів примусу або напруги. Крім того, здоровий голос володіє достатком життєвої енергії, здатності долати труднощі, розчарування й біль.

Допомогти розпізнати проблему може не тільки характерний звук самого голосу, але і стан здоров'я голосових органів. Наприклад, хронічні ангіни можуть бути результатом тривалого конфлікту з кимось із близьких, навіть якщо дисгармонію приховувати і не визнавати.

Для тих, хто слухає з істинною увагою, голос може також розповісти, як ми справляємося з різними етапами життя і процесами розвитку і дозрівання.

Страх перед дорослішанням, емоційними потребами і відповідальністю дорослого життя виявляється в дитячому голосі і дитячій артикуляції, здатних зберегтися і в зрілому віці. Хрипкий, переривистий голос „маленької дівчинки” – характеристика жіночого кокетування, так само, як і лаконічні глибокі тони відповідного чоловічого еквівалента.

Відчуття марності і життєвого краху, які можуть супроводжувати старість, ясно помітні в апатичному і буркотливому голосі, іноді посиленому поставою „черепахи”, за якої людина втягує голову в ший, тоді як плечі мають знаходитися нижче щелепи, аби голос звучав природно.

У 40-х і 50-х роках минулого століття декілька найкрупніших новацій в області терапії голосом були зроблені доктором Полем Дж. Мозесом, професором клініки мови і голосу факультету отоларингології Стенфордського медичного університету. Він вважав, що голос – основна форма вираження індивідуальності. Якщо уважно прислухатися до нього, можна проаналізувати різні моделі поведінки, простежити за ними і підібрати відповідне лікування. Подібно річним кільцям на зрізі дерева, інтонація, модуляції, інтенсивність й інші об'єктивні характеристики голосу дають простий ключ до аналізу історії життя і долі кожної людини.

Проводячи аналіз написаних на плівку бесід із різними людьми, Мозес навчився встановлювати медичний діагноз кожному пацієнту за його голосом. Грунтуючись на діапазоні і симетричності голосу кожної людини, на переважанні в ньому певних інтонацій, на тому, як голос виражає мелодіку і ритм, а також на гучності, чіткості, акцентах та інших змінних величинах, доктор Мозес побудував складну фізичну і психологічну модель (профіль) голосу. Як експеримент, він одного разу провів аналіз особи підлітка тільки на основі запису його голосу. Результати вченого співпали з тим, що написали в історії хвороби психіатри, які оглядали дитину. „Голосова динаміка – точне і достовірне віддзеркалення психодинаміки, – зробив висновок П.Дж. Мозес. – Кожна емоція людини має своє вокальне вираження” Новаторська робота Мозеса з лікування шизофренії за допомогою голосу давно стала предметом досліджень багатьох фахівців.

Відомо, що українська народна пісня має значні резерви музико-профілактичного впливу, котрі використовуються в практиці роботи з дітьми в умовах навчального закладу, але ще не достатньо і не систематично. Оздоровча дія народних музично-поетичних творів може виявлятися, по-перше, у процесі урізноманітнення акустичного середовища школи (непрямі впливи); по-друге, у ході розвитку естетичних потреб, збагачення емоційної сфери, формування стресостійкості, як компоненту валеологічної культури (прямі впливи) [3] .

Оздоровчий вплив української народної пісні, який виявляється в поліпшенні саморегуляції та оптимізації емоційних станів слухача, зумовлений особливою глибиною художнього спілкування, що досягається під час прослуховування народних творів; налагоджений таким чином контакт не поступається в цьому

глибині взаємодії, що виникає в процесі сприйняття інструментальної класичної музики. Українська народна пісня вражає своєю різноманітністю. Так, опираючись на дані зарубіжних джерел, відомий дослідник історії української музики Г. Нудьга зазначає, що українська пісня – одна з найбагатших у світі як за кількістю знаних творів, так і за поетичною досконалістю. Нині вже зібрано близько двадцяти тисяч народних творів із мелодіями; що ж до текстів, то їх сотні тисяч [4, 6].

Генетично найдавніше визначається ліро-епічний підрозділ, до якого входять переважно обрядові пісні (колядки, щедрівки і веснянки, купальські і петрівчані, обжинкові, гребовецькі, весільні, трудові, ігрові, хороводні пісні), замовляння, дитячі пісні. Наступний вид народної творчості – це балади та історичні музично-поетичні твори. Третій – жартівливі та сатиричні пісні. Загального визнання в усьому світі набули українські ліричні пісні. Умовно їх розмежовують за такими тематичними групами: “пісні про кохання”, “про родинне життя”, “соціально-побутові” (козацькі, чумацькі, антикріпосницькі, наймитські та заробітчанські, емігрантські, рекрутські та солдатські) та пісні літературного походження.

Сьогодні українську народну пісню люблять не лише на Батьківщині, а й цінують, знають і цікавляться нею як культурним феноменом в усьому світі. Вона, як відзначають навіть іноземці, – “неперевершена своєю мелодією, та ще й без диригента співається хором”

З метою перевірки запропонованої гіпотези щодо доцільності використання української пісні як засобу етнопревентивного впливу Кіндратюк Б. застосовує метод конвент-аналізу. Він звертається до відомостей стосовно виступів вітчизняних хорових колективів, які представлені в книзі Г. Нудьги “Українська пісня в світі”. У цьому дослідженні описуються гастролі хору під керівництвом О. Юшиця та українського народного хору під керівництвом Г. Верьовки в багатьох країнах світу і наводяться відгуки преси на їхні виступи – у Франції, Швейцарії, Австрії, Англії, Бельгії, Німеччині, Фінляндії, Франції, Португалії. Усі відгуки, за свідченням Г. Нудьги, були зроблені у свій час відомими музикантами та професійними журналістами. Опираючись на дані матеріали, автор спробував окреслити музико-профілактичні можливості української народної пісні. Для цього необхідно розв’язати одну з найскладніших проблем сучасної музичної психології, а саме визначити рівень музичної компетентності слухачів, зокрема врахувати індивідуально-психологічні особливості їхнього музичного сприймання. З цього приводу звернемося до робіт Г. Тарасова, в яких розвивається підхід стосовно структури особистісного музичного досвіду, що зумовлює рівень сприймання і розуміння людиною музики. Цей учений вважає, що “мотиваційні фактори, які регулюють способи реалізації справді особистісного досвіду при зверненні людини до музики” [5], діють через дві взаємопов’язані структури: 1) організацію “зовнішніх впливів” (класичний музичний твір); 2) організацію “внутрішніх умов” (побудову особистісно-значущого досвіду). Останній охоплює три рівні, котрі відповідають трьом ступеням розвитку музичної потреби: 1) емоційно-контактний рівень; 2) перцептивно-пізнавальний рівень; 3) інтелектуально-конструктивний рівень.

У формуванні музичної потреби зазначений учений виділяє два етапи: 1) допредметний; 2) предметний. Допредметний етап узгоджується з виявами емоційно-контактного рівня музичної потреби. “Слухач встановлює живі, безпосередні зв’язки з музикою. Вона виступає як форма вираження процесуального розгортання актуальних емоцій слухача ( його настрою, життєвого тону, стану в даній життєвій ситуації)” – [3, с. 76. ] Предметний етап – це досягнення слухачем рівня художнього спілкування з твором, оволодіння засобами музичної мови, розуміння ідей та відношень, закладених композитором при написанні твору. Даний етап пов’язаний із перцептивно-пізнавальним рівнем розвитку музичної потреби.

Кіндратюк Б. у своєму дослідженні припускає, що рівень особистісно-значущого досвіду (за Г. Тарасовим) і музичної компетентності авторів відгуків на виступи хорів О. Кошиця та Г. Верьовки був неоднорідним: від емоційно-контактного до інтелектуально-конструктивного (останній притаманний переважно композиторам).

Докладний аналіз змісту відгуків дозволяє виокремити сім гіпотетичних чинників (понять – груп). Вони отримані на основі лише первинного кількісно-якісного аналізу матеріалу. Перші три чинників (групи – поняття) мають вигляд полярних шкал, що попарно об'єднують протилежні за змістом якості.

Водночас секрет “магічного” впливу наших вокально-поетичних творів прихований у тому, що вони не такі прості, як це видається спочатку. Помітна прихильність, яку пісні нашого народу викликали навіть у зарубіжних фахівців, знавців класичної музики, спричинена не тим, що їм притаманна простота, а, вірогідно, властива надзвичайна цілісність. Адже поряд з оцінкою “простоти” пісні, критики одноставно зазначили, що вона в той же час і різноманітна, граційна, оригінальна, витончена, фантазійна. Отже, українську пісню вирізняє виняткова єдність, гармонійна взаємопов'язаність елементів, внаслідок чого вона сприймається як щось цілісне та безпосереднє. Це вкрай суттєво для розуміння механізмів впливу українських фольклорних музично-поетичних творів на слухача. Так, Г. Тарасов стверджує, що “музична потреба нерозривна зі звучанням цілісного музичного твору, який їй протистоїть. При цьому цілісність така, що інтонована і виступає як результат багаторазового слухового “входження” у твір. Стабільність концертних виступів молодих музикантів безпосередньо залежить від способу цілісного мотиваційно-слухового регулювання їхньої діяльності” [5]. Глибинні особливості народних пісенних перлин сприяють тому що слухач більш легко переходить від допредметного етапу формування музичної потреби, націленого на свої власні настрої, до етапу предметного, рівня власне художнього спілкування з піснею, розуміння ідей, образів, символів і відношень, які закладені в ній.

Коли особистість сприймає класичний музичний твір на рівні художнього спілкування, то намагається відчутти настрої композитора, перейнятися способом музичного мислення митця, зрозуміти його задум тощо. Інакше кажучи, у процесі сприймання твору за допомогою засобів музичного мовлення і відбувається справжнє спілкування, котре, розгортаючись у музичному просторі та часі, допомагає збагатити інтелектуальну сферу особистості, оптимізувати її емоційні стани, стабілізувати душевні ритми, створити нові можливості для глибокого самопізнання.

З ким спілкується особистість, коли прослуховує чи виконує українську народну пісню? Інтимне відчуття безпосередності та відкритості виникає завдяки такій важливій її якості, як “душевність” Саме вона часто-густо відзначається слухачами. Усе це спонукає не розумом (шляхом аналізу пісні), а емоційно, на основі співчуття та співпереживання, стати на позицію наших предків-творців художнього твору, зрозуміти її душею, розпочати з ними глибинний та інтимний діалог. Тому не випадково, що у відгуках на виступи українських хорів, які наводить Г. Нудьга, часто висловлюється думка, яка у стислій формі звучить так: “Ми відчули, що спілкуємося з душею українського народу”. До речі, винятково різкий ефект художньо-комунікативного впливу простежується тоді, коли пісні виконує кобзар. У цих комунікативних ситуаціях співець виступає перед слухачами як уособлення народного досвіду, у ролі своєрідного посланця з минулого.

Закономірно виникає припущення, що особистість, слухаючи пісні у виконанні кобзаря, більш успішно досягає найвищого інтелектуально-конструктивного рівня музичного сприймання (за Г.Тарасовим), бо на її очах створюються думи і пісні, оживають забуті мелодії та образи. Цей психологічний механізм, вірогідно, спричинив те незабутнє враження, що справив виступ кобзаря Остапа Вересая на Третньому археологічному з'їзді.

Саме народна пісня, особливо в живому виконанні, а ще краще – у власному, викликає у дітей і дорослих сильні емоції і відповідно впливає на їх психічний стан. Отже, можна стверджувати, що організм і психіка людини швидко реагують на звучання народної пісні та 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.

#### Список використаних джерел

1. Геник С. Скарби здоров'я навколо нас. – Івано – Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
2. Драганчук В.М. Історія музико – терапії як підґрунтя нових психолого-педагогічних технологій : Зб. наук. праць: - Вип. 3. – Луцьк, 200. – с. 10-17
3. Литвин – Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. – Івано-Франківськ : Плай, 1997. – с. 219
4. Нудьга Г. Українська пісня в світі : Дослідження. – К. : Муз. Україна, 1989. – С.6.
5. Тарасов Г. Потребность в классическом искусстве как психологический феномен // Психологический журнал. – 1993, №6 – С.71-77.
6. Шабутін С. В., Хміль С.В., Шабутіна І.В. Зцілення музикою: Монографія. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 192 с.

*The article deals with the therapeutic effects of music and the possibilities of using music therapy in terms of working with schoolchildren, students.*

*Key words: music, psychotherapy, music perception, music.*