

УДК 378.4.016:[615.85:78](4)

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-3-4>

Руфіна Олегівна ДОБРОВОЛЬСЬКА,

доктор філософії (PhD),

старший викладач кафедри вокально-хорової підготовки, теорії та методики музичної освіти імені

Віталія Газінського,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

E-mail: rufina.dobrovolska@vspu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-1414-8861

МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ В ОСВІТІ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

У статті проаналізовано стан розвитку музичної терапії в Україні як здоров'язбережувальної технології. У соціокультурному просторі інформаційного суспільства у XXI столітті посилюється інтерес науки та практики до розв'язання проблем кризових станів, у які потрапляє людина в обставинах війни й інших кризових ситуацій; збереження психоемоційного здоров'я, використання тих технологій профілактики синдрому емоційного вигорання, які створюють комфортні об'єктивні умови для емоційно-психологічної саморегуляції, забезпечують емоційну стабільність особистості та є важливим чинником у досягненні успіхів. Саме інформаційне суспільство характеризується зростанням потоку інформації, великою кількістю кризових ситуацій, прискоренням темпів суперечливого життя сучасної людини, тому інтенсивність комунікативних зв'язків, пов'язаних із негативом, впливає на психологічне здоров'я людини, якість її життя, душевний баланс і благополуччя, рівновагу та гармонію, здатність до подолання стресу, підтримку працездатності в різних сферах життя та професійної діяльності.

У статті акцентовано виокремлення музичної терапії як здоров'язбережувальної технології країн Європи та Сполучених Штатів Америки в самостійний підрозділ нашого наукового дослідження, яке зумовлено нижчезазначеним. Перша умова – це підвищений запит сучасного суспільства на впровадження теоретичних досліджень науковців у практику збереження здоров'я громадян, підвищення їхньої професійної активності, культурного й освітнього рівнів саме у країнах Європи та Сполучених Штатів Америки. Друга умова – це спроба дослідників музичної терапії перейти від теорії музичної терапії до використання інновацій у галузі мистецтва на практиці; науково осмислити теоретичні та практичні проблеми, які потребують розв'язання. Доведено, що актуальність зазначеної проблеми загострює те, що питання застосування музичної терапії у професійній діяльності майбутніх фахівців мистецького спрямування в університетах Європейського Союзу та Сполучених Штатів Америки не мали належного відображення в наукових працях. А в соціокультурному й освітньому просторі України проблемі використання музичної терапії та підготовці для цього фахівців мистецького спрямування донедавна зовсім не приділялась увага.

Ключові слова: музична терапія, освіта, психоемоційне здоров'я, здоров'язбережувальні технології, український досвід.

Rufina Olehivna DOBROVOLSKA,

Doctor of Philosophy (PhD),

Assistant Professor at the Department of Vocal and Choral Training,

Theory and Methods of Music Education named after Vitaliy Gazinsky,

Vinnitsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University

E-mail: rufina.dobrovolska@vspu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-1414-8861

MUSIC THERAPY AS A HEALTHCARE TECHNOLOGY IN EDUCATION: THE UKRAINIAN EXPERIENCE

The article analyzes the state of development of music therapy in Ukraine as a health-saving technology. In the socio-cultural space of the information society, in the 21st century, the interest of science and practice in solving the problems of crisis situations, which a person falls into in the circumstances of war and other crisis situations, is increasing; preservation of psycho-emotional health, the use of those technologies for the prevention of the "emotional burnout" syndrome, which create comfortable objective conditions for emotional and psychological self-regulation, ensure the emotional stability of the individual and are an important factor in achieving success. The information society itself is characterized by a growing flow of information, a large number of crisis situations, an acceleration of the pace of the contradictory life of a modern person, therefore the intensity of communication links associated with negativity affect a

person's psychological health, quality of life, mental balance and well-being, balance and harmony, ability to overcome stress, maintenance of work capacity in various spheres of life and professional activity.

The article focuses on the separation of music therapy as a health-saving technology of the countries of Europe and the USA into an independent division of our scientific research, which is conditioned by the following conditions. The first condition is the increased demand of modern society to implement the theoretical research of scientists in the practice of preserving the health of citizens, increasing their professional activity, cultural and educational levels, especially in the countries of Europe and the USA. The second condition is an attempt by researchers of music therapy: to move from the theory of music therapy to the use of innovations in the field of art in practice; to scientifically understand theoretical and practical problems that need to be solved. It has been proven that the relevance of the mentioned problem is exacerbated by the fact that the issue of the application of music therapy in the professional activity of future specialists in the artistic direction in the universities of the European Union and the USA was not sufficiently reflected in scientific works. And in the socio-cultural and educational space of Ukraine, until recently, no attention was paid to the problem of using music therapy and the training of specialists in this field of art.

Key words: *music therapy, education, psycho-emotional health, health-saving technologies, Ukrainian experience.*

Вступ. Важливим завданням музикотерапії є об'єктивізація діагностичних і лікувальних методів в інтерпретації отриманих результатів, для оцінки ефективності та підбору музично-терапевтичних програм.

Незважаючи на відмінність підходів у напрямках, методах музикотерапії, поясненні, інтерпретації ефектів впливу музики на людину, безперечним є зростання інтересу до цієї галузі психотерапії. Великого успіху на цьому шляху досягла НАМТ, яка створила статут, розробила стандарти для освітніх і клінічних вимог до навчання на університетському рівні, зробила дослідження та клінічну підготовку пріоритетними, створила реєстр, а потім і вимоги до сертифікації ради директорів, опублікувала дослідні та клінічні журнали. НАМТ діяла в 1950–1997 рр. і стала свідком створення програми сертифікації ради директорів (1985 р.), визнаних критиками слухань у Сенаті із проблем старіння (1991 р.) та зростання музичної терапії з кількох десятків практиків до тисяч [1].

В цьому контексті можемо зазначити, що у ХХІ ст. роль технологій, які ефективно діють на відновлення та збереження психологічного здоров'я людини, регулювання її фізичних, емоційно-психологічних станів, протистояння стресовим ситуаціям тощо, значно зростає. Одним із найбільш ефективних засобів цих технологій є музикотерапія.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Такі вітчизняні вчені, як В. Гриньова, Г. Побережна Т. Строгаль та інші, уважають музикотерапію одним із найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість і збереження психологічного здоров'я [3; 13]. Ми поділяємо думку Г. Побережної, яка визначила музичну терапію як універсальну виховну систему. За допомогою музикотерапії сучасне суспільство може розв'язувати проблеми екстремальних ситуацій і кризового стану, може ефективно налагодити особистісний розвиток індивіда в суперечливих умовах інформаційного суспільства. «Музика як носій сакральної інформації та музична терапія як могутній інструмент впливу спроможні допомогти людині гармонізувати себе і свої стосунки зі світом <...> Саме поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим музичним впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так і суспільства загалом» [12, с. 96]. Ми підтримуємо наукову позицію Г. Шанських, що психологічне здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. науковець підкреслює, що хаос не у світі, він усередині нас. І саме музика є психомоторним ресурсом гармонізації емоційної сфери людини [14].

Виклад основного матеріалу дослідження. Осмислення природи та закономірностей феномену музичної терапії ґрунтується на важливих думках В. Гриньової щодо біорезонансного сполучення музичних звуків із вібраціями окремих органів і систем організму. Нам імпонує думка науковця, що саме звук є носієм інформації та моделює біоритми людини. Вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді в підсвідомості людини. Це пояснюється тим, що музика, як ритмічний подразник, стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються як у руховій, так і у вегетативній сфері. Ритмічні рухи є єдиною функціональною системою, руховим стереотипом. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини, у якій темпоритм є співробітником почуття, механічним збудником пам'яті [3].

Зазначимо, В. Гриньова вважає, що музична терапія – це «процес міжособистісного спілкування, комунікація. Це дуже важлива категорія, де кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну та духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я» [3, с. 20].

Можливості дії музичної терапії на емоційний та інтелектуальний розвиток людини залежать від психо-емоційно-моторних музичних здібностей людини, її зв'язку з активністю психічних процесів і психо-емоційно-моторною природою музики. Як уважає С. Ковальова, вплив музичної терапії налаштовано на розвиток здатності міжособистісної комунікації, побудови емоційного, позитивного комунікативного середовища, стабілізацію нервово-психічного стану людини, нормалізацію функціонального стану фахівця, активізацію когнітивних процесів і рефлексивних механізмів [5]. Ми цілком поділяємо думку дослідниці.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що механізм впливу музикотерапії пов'язаний із музикою, музичним звуком, який володіє стимулюючою дією на настрій, емоції, почуття та переживання людини, оскільки він є одним з основних носіїв інформації, найбільш могутній за силою впливу на мозок людини. Сучасні досягнення вітчизняних учених С. Ковальової й О. Плаксіної в галузі музикотерапії довели, що емоційний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини адекватно сприяє розвитку особистісних якостей людини (комунікативності, креативності, перцептивності, емоційної стабільності, сугестивності), здатності керувати власним емоційно-психологічним станом, активізації творчого потенціалу з виходом за межі ситуацій. Тому ми вважаємо музикотерапію засобом формування емоційної стабільності у професійній діяльності, керування психічним станом фахівця, що відповідно впливає на збереження психологічного здоров'я. Адже вітчизняні науковці наголошують, що саме музична терапія є ефективним механізмом збереження психологічного здоров'я фахівців, профілактики синдрому емоційного вигорання [6].

Ми цілком поділяємо думку О. Плаксіної щодо важливості для українського соціокультурного простору такої функції музичної терапії, як оздоровча рекреаційна функція, що полегшує експресію емоцій, спонукає людину до невербальних комунікацій [11]. Дослідниця визначає низку системних принципів застосування музичної терапії для оздоровчої рекреації, це: цілісність, структурність, взаємозалежність середовища та системи, ієрархічність.

Проблемами становлення та розвитку музичної терапії як елемента арт-терапії, результатами впливу мистецтва на психіку людини цікавляться такі відомі українські науковці, як Н. Вареник, В. Газолишин, О. Львов, Н. Жабко [2; 4; 7–10].

Н. Вареник слушно зауважує, що ритм і тембр сучасної музики часто запаморочують і п'янять молодих людей музичною какофонією. Тоді як правильно підібраний музичний ритм, який нормалізує біологічні ритми, сприяє правильному перерозподілу енергії, гармонії, доброму самопочуттю. Музика може значно поліпшити психологічний клімат у сім'ї та колективі, оскільки в кожній людині, окрім інтелектуального розуму, є первинний – емоційний. Він набагато сильніший і допомагає підсвідомо шукати метод заспокоєння, зняття стресу тощо. На жаль, величезні можливості музичної терапії важко торують собі шлях у нашому суспільстві [2].

Вітчизняний науковець В. Газолишин, аналізуючи форми арт-терапевтичної роботи, убачає великі перспективи арт-терапії засобами музичної діяльності. Цьому, на його думку, сприяють такі чинники:

- музика є провідним і найпоширенішим видом мистецької діяльності людини;
- музична освіта має розгалужену та найбільш масову структуру навчальних закладів, які могли б стати професійною базою музичної арт-терапевтичної роботи;
- музика з усіх видів мистецької діяльності має найбільшу кількість висококваліфікованих кадрів, які за деяких умов (переорієнтація діяльності, перекваліфікація) могли б створити професійне товариство музикантів-психологів;
- з усвідомленням суспільством значення музичної терапії для корекції психічного стану людини зростатиме попит на цей поки що мало відомий у нас напрям сучасної психології [4].

Голова секції арт-психотерапії Української спілки психотерапевтів, психолог-психотерапевт, музикотерапевт, психофізіолог О. Львов наголошує: «Музика дає людині можливість вступити в життєво важливий контакт з важкодоступними рівнями існування. Подання музикою другої

складової світу і людини викликано здатністю музики відобразити саму людину» [7, с. 126]. Нам дуже імпонує цей вислів. Також ми цілком поділяємо думку автора, що музика та мова – це засоби комунікації для вираження емоційного сенсу через високоорганізований соціально прийнятний малюнок звуку, і музична граматики може бути розпізнана та схожа на граматику мови [7; 10].

О. Львов разом із Н. Жабко досліджують такі терапевтичні методи, як музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки, зазначають, що музикотерапія тісно пов'язана з іншими суміжними науковими дисциплінами, як-от психотерапія, психологія, медицина, музикознавство й освіта. Серед аспектів музичних інтеракцій дослідники наводять такі:

1) музика має здатність виражати весь спектр людських почуттів і настроїв; вона є віддзеркаленням стану тіла та душі;

2) тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно з її несвідомими та підсвідомими меседжами;

3) активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків [8].

Отже, в інформаційному суспільстві XXI ст. музикотерапія є важливим ресурсом у збереженні та відновленні психологічного здоров'я людини, особливо в умовах війни, пандемії й інших кризових ситуацій. Однак музикотерапія ще не посіла достойне місце у вітчизняному суспільстві. І якщо на сучасному етапі в мистецько-педагогічній науці й освіті значно зріс інтерес до вивчення її релаксично-педагогічних і психотерапевтичних властивостей, а також існує глибокий науковий фундамент для дослідження різних аспектів проблеми, цього не можна сказати про практику професійної діяльності, у якій не досить використовуються унікальні можливості музикотерапії у створенні позитивного емоційно-психологічного середовища, самозбереженні та саморегуляції емоційних станів, використанні музикотерапевтичних тренінгів тощо. У музикотерапевтичній практиці для збереження психологічного здоров'я людини в соціокультурному просторі необхідно не тільки розуміти природу музичності та природу музичного мистецтва, ураховувати психофізіологічні властивості музичного звуку, особливості музичного сприйняття, природу музичного мистецтва, її фізичні характеристики, але й обирати ті форми, методи та засоби, які адекватно сприяють позитивним якісним динамічним змінам. Музикотерапія в сучасному суспільстві має стати життєвою та професійною потребою, необхідною кожній людині, незалежно від її віку, професії, музичних уподобань, досвіду, особистості, яка здатна та прагне до пізнання глибин своєї душі, самозбереження здоров'я.

Висновки. Зауважимо, що в умовах інформаційного суспільства теорія та практика музичної терапії продовжують більш динамічно розвиватися у країнах Західної Європи та США. Сучасні науковці цих країн дійшли висновку, що ідентифікація психогенних чинників у розвитку захворювань є показанням до призначення психотерапевтичних заходів. Водночас дослідники підкреслюють, що відкритими залишаються питання пошуку методів, які тією чи іншою мірою поєднують вплив на ментальний, психічний та фізичний рівень існування людини та дозволяють таким чином здійснювати індивідуальну психосоматичну гармонізацію особистості з позицій цілісного організму. Учені вказують на те, що зазначена проблематика може бути застосована до такого виду оздоровчої практики, як музична терапія. Відповідно до класифікації, запропонованої Національним центром комплементарної та альтернативної медицини Національного інституту здоров'я США, музична терапія належить до групи тілесно-ментальних впливів і енергетичної медицини (звукотерапія) рівною мірою [15]. Це підкреслює цілісність зазначеного підходу. Отже, є актуальним розгляд музичної терапії з позицій пошуку ефективних, рентабельних і легко відтворюваних технологій оздоровлення.

Література:

1. American Music Therapy Association & Certification Board for Music Therapists. Legislative language template : working document. Copy in possession of authors. 2014. URL: <https://www.musictherapy.org/> (дата звернення: 09.01.2023).
2. Вареник Н. Ці чарівні і небезпечні звуки музики. *Дзеркало тижня*. 2007. № 12 (641). С. 22.
3. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Випуск 16. С. 20–27.

4. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. Херсон, 2007. 75 с.
5. Ковальова С. Музикотерапія як ресурс збереження здоров'я та попередження синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників. Народна освіта : електронне фахове видання. 2018. Вип. 1. С. 15–22. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5236 (дата звернення: 12.01.2023).
6. Ковальова С. Музикотерапія у збереженні психологічного здоров'я педагогів: теоретичний аспект. *Світові освітні тренди: створення творчого середовища STEAM-навчання* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної online-конференції. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 134 с.
7. Львов О. Музикотерапія як напрям. *Історія, розвиток, перспективи, техніки* : Форум психіатрії та психотерапії. 2019. Т. 12. С. 126–138.
8. Львов О., Жабко Н. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. *Психологія і особистість* : науковий журнал. 2018. № 2 (14). ISSN 2226-4078 (Print), ISSN 2410-3527 (online).
9. Львов О. Музична імпровізація – “via regia” до несвідомого. *Збірник матеріалів XXIV Науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Чернівці, 2018. С. 92–96.
10. Львов О. Музикотерапія – психологія, терапія, наука, творчість. *Арт-простір: мінливість та стабільність – пошуки балансу* : збірник матеріалів XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Харків, 15–17 лютого, 2019 р. С. 126–138.
11. Плаксина О. Музична терапія як один із засобів оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка* : науковий журнал. 2020. Вип. 22. Т. 2. С. 47–49.
12. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87–97.
13. Строгаль Т. Музична терапія в українському освітньому просторі: досвід та перспективи становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 14 «Теорія і методика мистецької освіти». 2017. Вип. 23. С. 7–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchpr_014_2017_23_4 (дата звернення: 10.01.2023).
14. Шанських Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво у школі*. 2003. № 5. С. 28–31.
15. Hawks J.H., Moyad M.A. CAM: definition and classification overview. *Urologic Nursing*. 2003. Vol. 23. Iss. 3. P. 221–223.

References:

1. American Music Therapy Association & Certification Board for Music Therapists. Legislative language template [working document]. Copy in possession of authors. 2014. Retrieved from: <https://www.musictherapy.org/> [in English].
2. Varenyk, N. (2007). Tsi charivni i nebezpechni zvuky muzyky [These magical and dangerous sounds of music]. *Dzerkalo tyzhnya*. 12 (641). Pp. 22 [in Ukrainian].
3. Hrynova, V. (2015). Muzykoterapiia yak skladova zdorov'iazberezhuvalnoi tekhnologii vykhovannia studentskoi molodi [Music therapy as a component of the health-saving technology of education of student youth]. *Vytoky pedagogichnoyi majsternosti*. 16. Pp. 20–27 [in Ukrainian].
4. Hazolyshyn, V. (2007). *Art-terapiya: Mystetstvo bachyty* [Art therapy: The art of seeing]. Kherson. 75 p. [in Ukrainian].
5. Kovalova, S.V. (2018). Muzykoterapiia yak resurs zberezhennia zdorov'ia ta poperedzhennia syndromu “profesiinoho vyhorannia” v pedahohichnykh pratsivnykyv [Music therapy as a resource for preserving health and preventing the syndrome of «professional burnout» in pedagogical workers]. *Narodna osvitaelektronne fakhove vydannia*. 1. Pp. 15–22 [in Ukrainian].
6. Kovalova, S.V. (2021). Muzykoterapiia u zberezhenni psykhohichnoho zdorov'ia pedahohiv: teoretichnyi aspekt [Music therapy in preserving the psychological health of teachers: theoretical aspect]. *Zbirnyk materialiv Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi online-konferenciyi “Svitovi osvitni trendy: stvorennia tvorchoho sredovyssha STEAM-navchannia”*. P. 134 [in Ukrainian].
7. Lvov, O. (2019). Muzykoterapiia yak napriamok. Istorii, rozvytok, perspektyvy, tekhniki [Music therapy as a direction. History, development, prospects, techniques]. Forum psykhiiatrii ta psykhoterapii. 12. Pp. 126–138 [in Ukrainian].
8. Lvov, O.O., & Zhabko, N.V. (2018). Muzychna psykhodrama ta muzykoterapevtychni rozstanovky [Musical psychodrama and music therapy arrangements]. *Psykhohiia i osobystist. Naukovi zhurnal*. 2 (14) [in Ukrainian].
9. Lvov, O.O. (2018). Muzychna improvizatsiia – “via regia” do nesvidomoho [Musical improvisation is a «via regia» to the unconscious]. *Zbirnyk materialiv XXIV naukovo-praktychnoyi konferenciyi z mizhnarodnoyu uchastyu*. Pp. 92–96 [in Ukrainian].
10. Lvov, O.O. (2019). Muzykoterapiia – psykhohiia, terapiia, nauka, tvorchist [Music therapy – psychology, therapy, science, creativity]. *Zbirnyk materialiv XVI Mizhnarodnoyi mizhdscyplinarnoyi naukovo-praktychna konferenciyi “Art-prostir: minlyvist ta stabilnist – poshuky balansu”*. Pp. 126–138 [in Ukrainian].
11. Plaksina, O.F. (2020). Muzychna terapiia yak odyv iz zasobiv ozdorovchoi rekreatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity [Music therapy as one of the means of health recreation for students of higher education]. *Naukovyy zhurnal “Innovacijna pedagogika”*. 22. Pp. 47–49 [in Ukrainian].

12. Poberezhna, H.I. (2010). Muzykoterapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku [Music therapy as an innovative technology of personal development]. *Vyshha osvita Ukrayiny*. 3. Pp. 87–97 [in Ukrainian].
13. Strohal, T.Yu. (2017). Muzychna terapiia v ukrainskomu osvitnomu prostori: dosvid ta perspektyvy stanovlennia [Music therapy in the Ukrainian educational space: experience and prospects of development]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 14 "Teoriya i metodyka mysteczkoyi osvity"*. 23. Pp. 7–11 [in Ukrainian].
14. Shanskykh, H. (2003). Muzyka yak zasib korektsiinoi roboty [Music as a means of corrective work]. *Mystetstvo v shkoli*. 5. Pp. 28–31 [in Ukrainian].
15. Hawks, J.H., & Moyad, M.A. (2003). CAM: definition and classification overview. *Urologic Nursing*. Vol. 23. Is. 3. P. 221–223 [in English].