

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА

Кафедра музики

**МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ: ІСТОРИЧНИЙ, СОЦІАЛЬНИЙ,  
МУЗИЧНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТИ**

**Текст лекції**

**до навчального курсу «Історія музичного мистецтва»**

Укладач: *Євстігнєєва Наталія Іванівна* –  
асистент кафедри музики

**Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини: історичний, соціальний, музично-теоретичний аспекти:** Текст лекції до навчального курсу «Історія музичного мистецтва» для спеціальності 7.010104, 7.020411 "Початкове навчання і музичне виховання" – Полтава: ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2004 р.– 34 с.

**Рецензенти:** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музики

Полтавського державного педагогічного університету імені

В.Г. Короленка *О.О. Лобач*

кандидат біологічних наук, асистент кафедри біофізики

Полтавської Медичної стоматологічної академії *С.В.Мищенко*

Лекція «Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини: історичний, соціальний, музично-теоретичний аспекти» входить до тематичного плану проекту програми навчального курсу «Історія музичного мистецтва» для спеціальності 7.010104, 7.020411 «Початкове навчання і музичне виховання», розробленої за вимогами кредитно-модульної системи для студентів стаціонарної та заочної форм навчання психолого-педагогічного факультету.

Затверджено вченою радою Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
протокол № 5 від 29 листопада 2004 р.

## ПЛАН

### **1. Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини (історичний аспект):**

1.1. Музика у Древній Греції (теорія етосів, вчення про евритмію, герменевтика, катарсична теорія, давньогрецькі міфи).

1.2. Залежність процвітання нації від характеру музики (Древній Китай).

1.3. Система мантр і мистецтво раги в Древньої Індії, знаменита тарантела Древнього Риму.

1.4 Лікування меланхолії музикою в середні віки; теорія афектів про вплив музики на психіку людини; «іатромузика» А. Кірхера.

1.5. Розвиток музичної психології в 19 ст.: резонансна теорія почуттів, ідеї атомізму, естетика почуття.

1.6. 20 ст.: музична герменевтика; психологічний енергетизм, «закон парсіномії» та ін.

### **2. Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини (соціальний аспект):**

2.1. Характеристика прикладної, сугестивної, гедоністичної, компенсаторної, катарсичної, комітатної, комунікативної, інформаційної, виховної, естетичної функцій музичного мистецтва. Поліфункціональність музики.

2.2. Роль музики в моделюванні внутрішнього стану людини, яка зайнята розумовою працею. Функціональна музика.

2.3. Психотерапевтичний потенціал музики. Використання музики в музикотерапевтичній практиці.

2.4. Особливості сприймання класичної та естрадної музики людиною.

### **3. Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини (музично-теоретичний аспект):**

3.1. Специфічність природи музики.

3.2. Характеристика основних засобів музичної виразності з точки зору впливу на внутрішній стан людини.

3.3. Закономірності впливу на психофізичний стан людини звуків різної висоти і тривалості.

3.4. Зв'язок ритму музики з ритмікою органічних процесів людини і його трудової діяльності.

3.5. Спільність мовних, побутових, позамузичних інтонацій із музичними.

3.6. Музична форма як процес. Часова природа музичного твору і динаміка суб'єктивних почуттів людини.

3.7. Самопізнання через музику. Емоційне пізнання. Інформаційність звукового потоку.

3.8. Різновиди музичних комунікацій. Сприймання музики і музичне сприйняття.

**Основні поняття:** теорія етосів, герменевтична теорія, благотворний музичний вплив, "музика загибелі", мантри, раги, теорія афектів, ідеї атомізму, позамузичні асоціації, психологічні константи, музична герменевтика, елементарна афективна схема музичного змісту; соціокультурна ситуація; поліфункціональність; прикладна, психогігієнічна, релаксаційна, гедоністична, компенсаторна, комунікативна, сугестивна, катарсична, естетична, виховна функції музики; функціональна музика; активна музична терапія, рецептивна музична терапія; ізо-принцип, левел-принцип музикотерапії; функціональні домінанти; "музикотерапевтичний" аналіз музичного твору; звукова природа музики, активність, "нав'язливість" звуків музики; ритм, інтонаційність, "емоційно-акустичний код", процесуальність, музична комунікація, комітатне, рецептивне та активне сприйняття, регулятивний потенціал

Вплив музики на людину був помічений здавна. У давньогрецькій філософії традиція вивчення таємничого взаємозв'язку музики і людини походить від **теорії етосів** ("етос" у перекладі з грецької означає – вдача, характер), яка трактує музику як засіб етико-виховного впливу. Подібні погляди простежуються у давньогрецьких міфах та ліричній поезії Сапфо, Алкея, Терпандра [25,265]. Так, Піфагором були виявлені мелодії й ритми, які нейтралізують непомірні пристрасті людини, внутрішні розлади, роздратування, гнів тощо.

У герменевтичній теорії окремому музичному ладові приписувалось певне діяння на емоційне життя людини. Так, наприклад, вважалось, що дорійський лад – мужній та поважний – врівноважує емоції; фригійський – нестримний та екстатичний – дезорганізує дії; лідійський – розслаблює (Платон, Дамон, Аристотель). "Корисними" для добропорядних громадян вважалися мелодії, написані у дорійському ладі. Їх рекомендувалось виконувати на струнних інструментах (кіфарах, лірах, наблах). "Шкідливим" вважалось звучання авлетичних інструментів (авлосу, флейти, бубон, тимпанів), тому що воно справляє занадто розслаблюючу дію, занадто пом'якшує душу [22].

Засоби впливу на внутрішній світ людини за допомогою мистецтва розроблялись й у **вченні про катарсис**, яке базується на положенні про те, що під час слухання музики або гри на музичних інструментах людина звільнюється від хворобливих афектів та переживає "нешкідливу радість" [2].

У пам'ятках древніх культур міститься багато свідочств про благотворний музичний вплив. Так, Гомер розповідає, що кровотечу рани Уліса було припинено ліричною піснею; Ахілл переборював власні напади люті завдяки співу; Орфей за допомогою пісень пом'якшував не тільки норів людей, але й приборкував диких птахів та звірів; спартанський цар Лікурґ писав музику для

свого війська, що виконувалась на трубах та барабанах. За висловом Платона, навіть держави залежать від музики, яка в них звучить, тому що музичні ритми і лади здатні зробити душі людей відповідними до них. Філософ радив не слухати будь-яку музику, крім сором'язливої і цнотливої, бо інша музика розбещує людей і призводить до загибелі розвинутих держав. У фінській епічній поемі "Калевала" описується випадок гіпнозування натовпу за допомогою музики. Біблейський цар Саул "виганяв із себе злого Духа", звертаючись до арфіста Давида.

У Древньому Китаї музику також вважали всемогутньою, бо вона начебто гармонізує два протилежні види енергії – "янь" та "інь" (чоловічого та жіночого начал), усуває безлад та відновлює космічний та громадський порядок. Стан культури і моральності ототожнювали зі станом музичного мистецтва, тому капельмейстери мусили слідкувати за чистотою "древніх тональностей". Поети того часу говорили про "музику загибелі", під час звучання якої руйнувались палаци, темрява вкривала небо та гинули держави. Люї Бувей у творі "Весни та осені" писав: "... Коли у світі мир, коли всі речі перебувають у спокої,... тоді музика піддається завершенню. Коли бажання та пристрасті не йдуть невірними шляхами, тоді музика піддається удосконаленню. У досконалої музики є своє обґрунтування. Вона виникає із рівноваги. Рівновага виникає із правильного, правильне виникає із змісту світу. Держави та дозрілі для загибелі люди теж, правда, не позбавлені музики, але їх музика не радісна. Отже, чим бурхливіша музика – тим сумніші люди... Музика упорядкованого століття спокійна і радісна, а правління рівне. Музика неспокійного століття схвильована та шалена, а правління помилкове. Музика держави, яка має загинути – сентиментальна та сумна, а його уряд у небезпеці".

Видатний давньокитайський мислитель Конфуцій теж надавав величезного значення "ює" – музиці, найкращому засобу виправлення поганих звичок та вад. Ознакою "шляхетного чоловіка" був музичний інструмент, з котрим він не розлучався.

В Індії теж широко використовувались терапевтичні можливості музики.

Навіть існували певні мантри (наспіви), здатні викликати такі вібрації в організмі людини, які призводили хворого до одужання. Наприклад, **мантра** "храам" рекомендувалась при захворюваннях легенів, "храйм" – при урологічних відхиленнях тощо. Певні почуття викликало й слухання та виконання **раги** (усталеної звукової ладоінтонаційної структури): любов, веселощі, сум, спокій, героїзм, огиду, жах, здивування.

Отже, древні мислителі, визнавши вплив музичного мистецтва на внутрішній стан людини, започаткували вчення не тільки про етико-моральну, а й регулюючу функції музики, відзначили, що різні співвідношення музичних тонів і ритмів викликають неоднакові психічні та соматичні реакції, сприяють активізації або розслабленню людини.

У середні віки **теорія афектів** (від латинського affectus – хвилювання душі, пристрасть) містила тезу про те, що музика "зображує" людські почуття (афекти) та управляє ними (Р. Декарт, Г. Аретинський, Боецій). У роботах А. Веркмейстера, В.К. Прінтца, Ф.В. Марпурга міститься класифікація афектів та пояснення афективної дії різних музичних ладів, ритмоформул, музичних форм, танцювальних рухів. М. Марсенн писав: "Консонанс зображує радість, дружбу, спокій, дисонанс – боротьбу. Тому кожна хороша людина, яка поважає порядок, отримує більше задоволення від консонансу, ніж від дисонансу" [40, 6]. Інтервали, що знаходяться поруч – виражають ласку та сум; пунктирні та уривчасті ритми – веселий та грубий настрій; витримані й пунктирні ноти – серйозність та патетику [40].

Пояснюючи природу музичних уподобань людей, німецький теоретик А. Кірхер говорив: "Меланхоліки люблять серйозну, безперервну журливу гармонію; сангвініки, завдяки легкому збудженню кров'яної пари, завжди приваблюються танцювальним стилем. До таких же гармонійних рухів тяжіють і холерики, котрих танці призводять до сильного запалення жовчі. Флегматиків хвилюють тонкі жіночі голоси" [29,10].



Отже, в теорії афектів простежується тенденція назвати емоції, які містяться у музичному творі; віднайти закономірності зв'язку характеру людини з характером музики, якій вона віддає перевагу.

У XIX ст. суттєвий вплив на пояснення впливу музики на внутрішній стан людини справили природознавчі відкриття. Так, німецький природознавець Г. Гельмгольц у праці "Вчення про слухові відчуття як фізіологічна основа теорії музики" обґрунтував резонансну теорію слуху, яка пояснювала виникнення слухових відчуттів резонуванням внутрішніх органів слуху у відповідь на зовнішні впливи. У такому ключі розвивались і погляди К. Штумпфа. Він вважав, що зміна частоти коливання звуку (його фізична ознака) призводить одночасно й до зміни двох психологічних ознак – тембру та висоти. Ідеї атомізму (вплив окремих простіших відчуттів на більш складні психічні процеси) поруч з вищезгаданими вченими розробляли М. Майер, Г. Ревеш, В. Келер.

З'ясування музичного впливу паралельно проводилось і дослідниками теорії естетики почуття. Г. Лотце писав: "Зрозуміло, що музика може втілити не створені почуття, але тільки звукові фігури, за допомогою яких вона відтворює тільки форму існування чогось реального, якоїсь події, тоді як власне оригінальний зміст певного почуття не може бути виражений тільки такими фігурами... Музика безпосередньо не змальовує цих почуттів, але... передає тільки форму, яка належить їй як порухам нашої душі, наприклад, постійність або мінливість, ступінь рухливості, гнучкості, велика кількість або недостатність внутрішніх змін стану, – все це було пов'язане з почуттям, і все це може бути абсолютно однаково у радості та відчаї, гніві та коханні" [40, 3]. Дослідники доходять висновку, що музичний процес є еквівалентним почуттю не як конкретному емоційному стану, а як зміні різних станів; також почуття, які передаються музикою, не схожі на звичайні почуття, а мають особливий відтінок, до якого можна застосувати позамузичні асоціації (Е. Ганслік). Очевидність взаємозв'язку музики і людських почуттів створює ґрунт для спроби співвіднесення музичної тканини та позамузичного змісту. Цим ґрунтом

визнано категорію руху. Х. Нолем були визначені три типи музичного руху, які відповідають певним психологічним типам:

- 1) легкий, прозорий, плавний рух, що створює враження невтомності;
- 2) поривчастий, конфліктний рух, який націлює вперед;
- 3) рух у собі – не націлений до мети, який створює враження самозаглиблення.

В. Данкрет пояснював вищезгадані психологічні константи ще й фізіологічними закономірностями типів ритміки дихання, яка акцентована або вдихом, або видихом, або їх рівновагою.

У **музичній герменевтиці** (поч. ХХ ст.) містилась ідея про те, що елементи музики є "фігурами" певних емоційних станів людини, які неможливо однозначно назвати словами (Л. Мейер, Д. Кук, Г. Кречмар). В основу класифікації таких фігур Г. Кречмар поклав елементарну подібність темпу звукового руху, його діапазону, характеристик гучності – міміко-голосовому вираженню емоцій:

Повільно – обережно, розсудливо, обачливо	Швидко – бадьоро, весело, жваво
Низько – пригнічено, пригноблено	Високо – радісно
Вузький інтервал – боязко, нерішуче	Широкий інтервал – рішуче
Тихо – стримано, приховано	Голосно – сміливо, мужньо

Також, на думку Г. Кречмара, елементарна афективна схема музичного змісту оживає всередині суб'єкту, завдяки асоціаціям, спогадам, життєвому досвіду "у світі поезії, мрії та передчуттів" [40, 37]. Тобто під час слухання музики людина слухає сама себе.

Як бачимо, кожна епоха пропонувала свої погляди на взаємодію систем "Внутрішній стан людини – Музика", виокремлюючи ті спільні сторони, які притаманні людським почуттям і музичній тканині, пояснюючи механізми

регулюючого впливу музичного мистецтва. Розглянувши генезис теорій діяння музики на людину, можна стверджувати, що на сьогодні склалися певні теоретичні засади регулюючого потенціалу музичного мистецтва, який розповсюджується на фізіологію, психіку, соціальну поведінку особи.

Наступним чинником теоретичного обґрунтування використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану, на наш погляд, виступає **соціокультурна ситуація**, для якої характерне те, що музичний ефір є природним середовищем існування людського суспільства. У цьому значенні, заслуговує на увагу підхід до музичного мистецтва як до засобу глобальної екології людини А. Юсфіна [42].

Так, на думку дослідника, музика існує всюди, всюди проникає, її неможливо знищити, контролювати в глобальному функціонуванні. Всі соціальні й індивідуальні акти людства існують "під музику" – від народження окремої людини до зникнення цілих цивілізацій. Вчений розглядає функціонування музичного мистецтва в контексті глобальної екології людини і виділяє такі типи впливу музики: індикаторні – ті, що констатують стан людини і соціуму; каталітичні – коли музика безпосередньо не бере участі в життєвих процесах, але супроводжує різноманітні трансформації індивіда і суспільства; ініціюючі – акустичні, інформаційні, естетичні, польові – у разі, коли музичне мистецтво безпосередньо бере участь у формуванні або руйнуванні людини і соціальних зв'язків.

У контексті екологічного статусу людини, А. Юсфін вважає музику засобом релаксації; чинником трудотерапії; засобом індикації внутрішнього стану; інструментом контактного або дистантного управління увагою; засобом невербальної і невізуальної комунікації; помічником в боротьбі з шумом, загальною аудіозасміченістю планети; прямою або непрямою зброєю; феноменом посилення (ослаблення) фізичних сил і розумових здібностей людини; джерелом додаткової енергетики; чинником "амуротерапії" на всіх етапах і рівнях спілкування; засобом самопізнання – відкриття в людині

раніше невідомих глибинних духовних структур; універсальним інструментом зв'язку з космосом, що формує "космічне відчуття" .

На думку вчених, музичному мистецтву властива **поліфункціональність** – поєднання різноманітних функцій, обов'язків, ролей, які воно виконує в життєдіяльності людини і суспільства [6;10;22;35]. Розглянемо функції музики, які визначають її можливості як засобу профілактики стомлення, емоційного напруження, моделювання стану операційної напруженості, знання яких дозволить майбутньому вчителю підібрати музичний репертуар для прикладного застосування у навчальному процесі початкової школи.

Серед функцій музичного мистецтва, які пояснюють його вплив на функціональний стан людини, можна назвати **прикладну, психогігієнічну, релаксаційну, гедоністичну, компенсаторну, комунікативну, сугестивну, катарсичну, естетичну, виховну** (Арістотель, К. Бюхер, Ю.Б. Борев , Л.С. Виготський).

Музика історично виникла як елемент супроводу трудової діяльності людини, пластичних жестів, рухів, мовлення, тому вона й донині виконує **прикладні функції**, а саме: супроводжує обряди, колективні трудові акції, танці, розваги, драматичні дії в театрі, кіно і т.д. Це зумовлено тим, що історично музика не існувала самотійно, а була частиною синкретичного прамистецтва, яке містило в собі елементи танцю (рухи, дії, жести), поезії (слова), обряду (драматичне дійство).

Музичне мистецтво здатне підвищити емоційний тонус людини, зняти стомлення, психічне напруження, підвищити працездатність, активізувати інтелектуальну діяльність, створити сприятливе тло для оптимального пристосування індивіда до умов навколишнього середовища, атмосферу психологічного комфорту. Таким чином, музика виконує **психогігієнічну функцію** [13].

Прикладний та психогігієнічний потенціал музики реалізується у вигляді музичного супроводу трудового процесу з метою підвищення продуктивності фізичної і розумової праці на виробництві (І.А. Гольдварг, В.К. Липинський,

А.Б. Леонова). Музика, яка використовується для супроводу трудової діяльності людини через домінування в ній прикладних, психогігієнічних функцій, в науковій літературі називається "функціональною музикою" (А.А. Калашников, М.Р. Могендович, Р.П. Повилейко, В.Б. Полякова). Отже, *функціональна музика* – це виокремлена з певною метою частина музичного мистецтва, яка підлягає загальним закономірностям впливу музики на людину, підібрана за певними критеріями, покликана стимулювати психофізіологічні функції людини в процесі трудової діяльності [16].

В основі застосування функціональної музики для оптимізації розумової працездатності лежать певні теоретичні положення. Музика по відношенню до головного виду діяльності, яку виконує людина, виступає слабким субдомінантним подразником нервової системи, який посилює осередок робочої домінанти – виконання основної діяльності (згідно з вченням О.О. Ухтомського про домінанту). Тому музика впливає на організм працюючої людини як звуковий подразник, що сприяє впорядкуванню фізіологічних процесів, їх оптимальному перебігу. Крім цього, музика є емоційним подразником, який формує позитивні емоції, оскільки підвищує збудливість вищих відділів ЦНС, активізує інтелектуальну діяльність [18].

Як засіб емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності учнів музику використовують в трьох аспектах: як необхідний супровід, адекватний змісту дидактичного матеріалу; як умову управління увагою і супровід фізкультпауз. Вважається, що функціональна музика має емоційно мобілізуюче значення на всіх етапах навчального процесу [1].

Загальним для всіх перелічених праць є положення про те, що музичний супровід створює позитивну атмосферу, сприяє гарному настрою, спрямовує й стимулює фантазію, зменшує емоційне напруження в емоціогенних ситуаціях, знімає стомлення, посилює сугестивні установки (Е.Л. Гейтвул, В.С. Міддлтон, Т.Н. Метельницька, Л.Н. Трегубова).

У контексті нашого дослідження для організації музичного супроводу учбової діяльності школярів перед учителем стоїть завдання підібрати

музичний репертуар або відповідну функціональну музику, яка покликана підтримувати оптимальний для навчання функціональний стан учнів.

Актуалізація прикладної та психогігієнічної функцій музичного мистецтва потребує вибіркового ставлення майбутнього вчителя до музичного репертуару, урахування виду учбової діяльності, періоду розумової працездатності, особливостей сприймання музики молодшими школярами.

Психогігієнічній функції, за своєю сутністю, аналогічна психотерапевтична функція, яка полягає у посиленні фізичних можливостей людини; активізації інтелектуальних здібностей; удосконаленні і поглибленні оперативної і довготривалої пам'яті; гармонізації духовного простору людини; зміцненні її волі; продовженні життя; синхронізації ритмів життя людини з різними природними ритмами; активізації всіх біохімічних і психоенергетичних процесів людського організму; стимуляції і активній участі в формуванні людської особистості; об'єднанні людей єдиними почуттями для виконання загальних цілей [42]. В основі такої регулятивної дії музичного мистецтва лежать такі механізми: катарсис, емоційна розрядка, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення власних переживань, конфронтація з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових установок і відносин [30,66].

Певні зразки музичного мистецтва справляють на людину **релаксаційну дію**, ознакою якої є психофізіологічне розслаблення. З. Фрейд вважав, що ілюзії композитора, втілені в музиці, занурюють слухача в легкий наркоз, що на деякий час відсуває життєві негоди і забезпечує відпочинок для відновлення сил [6]. Одночасно музика виконує й **сугестивну функцію** – навіює реципієнту певні емоції, посилює або відповідно ослабляє підсвідомі емоції. Сугестивна функція музичного мистецтва обумовлює можливість моделювання внутрішнього стану людини через навіювання певного настрою, який «підіймає» людину над власними переживаннями, допомагає зняти емоційне напруження, стомлення, сприяє активізації сил [21]. Подібний вплив музики

зумовлений емоційною насиченістю, інтонаційною різноманітністю, енергетичною активністю музичного твору [23]. Наприклад, цю особливість музики здавна використовували військові: коли необхідно було надихнути солдат на перемогу – музиканти грали на духових і ударних музичних інструментах бадьорі, патріотичні пісні оптимістичного характеру з переважанням висхідних інтонацій. Сугестивні потенції музики можуть спричиняти й так званий психоделічний ефект – в деяких випадках вплив музики подібний до наркотику. Психоделічний ефект може бути збудливим, коли людина відчуває прилив енергії, бажання виявити свою силу, волю і агресивні інстинкти (це притаманно деяким зразкам афро-негритянської культової музики – шаманським вигукуванням, екстатичним фольклорним обрядовим танцям, а також композиціям сучасного хард-року). Музика може справляти й протилежний ефект – вводити людину в тихий транс, зумовлювати галюцинації, коли виникають порушення перцептивної діяльності людини. Подібна музика розвивається в традиційних культурах Індостану, Японії, арабських країн, сучасних авангардистських течіях «мінімалізму» (Д. Кейдж), «інтуїтивізму» (К. Штокхаузен).

Крім цього, музика може виконувати **компенсаторну функцію** – компенсувати ті емоції, які людина не переживає в житті, але до яких прагне. Це гармонізує й збагачує внутрішній світ особистості, відновлює гармонію в духовній сфері [6].

Призначення музики не тільки доповнювати переживання, яких бракує, але й позбавляти від негативних емоцій шляхом катарсису – (Аристотель). **Катарсична функція** характеризується виникненням сильного переживання, яке відчуває людина в процесі спілкування з мистецтвом, коли відбувається «самоспалення» негативних емоцій. На думку Л.С. Виготського, це своєрідне “очищення душі” [10]. Тому музика може бути «емоційним клапаном», завдяки якому знімається емоційне напруження.

**Комунікативна функція** музики виявляється у вигляді взаємодії особи і музичного твору, під час якої в узагальненому вигляді відтворюються

різноманітні ситуації міжособистісного спілкування. Інакше дану функцію називають сигнально-комунікативною (Шип), акцентуючи увагу на тому, що природні афекти людини у вигляді жестів, звуків, музичних в тому числі, сприймаються іншими людьми як сигнали-подразники й викликають відповідні психічні й рухові реакції [там само]. Саме тому музику вважають комунікативним феноменом або музично-художньою комунікацією, яка здатна передавати людські почуття, емоційно забарвлені образи, уявлення [23].

Як яскрава палітра емоційних сплесків і згасання, музика дає насолоду, задоволення людині, тобто виконує **гедоністичну функцію**. Ще у XVIII ст. І. Кант стверджував, що сприйняття мистецтва відрізняється безкорисливістю, незацікавленістю в результаті, відповідністю своїй природі, тим, що приносить задоволення людині без усвідомлення причин, підкреслює самоцінність людського буття, є виявом гуманістичного ставлення до людства [5]. У зв'язку з цим відмічають властивість музики бути важливим доповненням людських відносин, «пестливим елементом» зовнішнього світу (Д. Полендак, Д. Будик). Під час добору музичного репертуару для саморегуляції функціонального стану учнів, майбутньому вчителеві слід враховувати музичні уподобання учнів.

Отже, музика може бути емоційним допінгом, який доповнює брак емоцій, розширюючи емоційний досвід особистості та розвиваючи її сенсорну чутливість. В результаті, людина стає здатною глибше проникати в таємниці оточення і вчиться адекватно сприймати емоційний стан і поведінку інших людей.

Окреслені функції музики певною мірою реалізуються у психотерапевтичній практиці – як засіб оптимізації внутрішнього стану людини для лікування і профілактики нервово-психічних захворювань [7]. Як засіб посилення сугестивних установок, музичний супровід застосовують також під час сеансів аутогенного тренування, різноманітних релаксопедичних сеансів, психогімнастичних вправ тощо (О.С. Ромен, Й. Шульц, В.П. Шварц). В означених галузях музичне мистецтво також виступає у вигляді супроводу, поєднується з малюванням, танцями, драматичним дійством, фізичними та



дихальними вправами.

Неоцінимий досвід використання музичного мистецтва як засобу моделювання і корекції внутрішнього стану людини дає відносно нова галузь психотерапії – музикотерапія. Музикотерапія (в перекладі означає «лікування музикою») вивчає можливості музичного мистецтва в управлінні психічним станом людини, “лікує” не в буквальному клінічному значенні, а певним чином соціалізує людину, використовує музику в контексті опосередкованого впливу на психофізіологічні процеси, внаслідок якого зміцнюється психосоматичне здоров'я реципієнта. Крім зміцнення здоров'я, задачею музикотерапії є активізація творчих потенцій людини, стимуляція її саморозвитку та самовдосконалення (І.М. Альтшуляр, О.А. Блінова, О. Галінська, В.Ю. Зав'ялов, А. Менегетті, В.Е. Рожнов, Ж.Г. Шошина, М.М. Обозов, К. Швабе, О. Сакс). Музикотерапія використовує музичне мистецтво таким чином, що музика сама по собі не тільки забезпечує цілющу атмосферу або особливий терапевтичний клімат, а виступає головним інструментом для створення необхідних змін у внутрішньому стані людини [2].

Музикотерапевти, використовуючи у своїй практиці різноманітні музичні твори, виявили, що людині, яка знаходиться в стані депресії, допомагає тиха, заспокійлива, плавна, мінорна музика (наприклад, елегії, ноктюрни, колискові). У цьому випадку музика немов "співчуває" актуальному станові людини. З точки зору музикотерапевтичного впливу вважається, що мажорні твори повинні прослуховуватись після декількох «мінорних» сеансів. Найчастіше, мінорна тональність викликає "депресивний" ефект; швидко пульсуючі ритми та дисонанси – збуджують; твори з рівномірним ритмічним малюнком та консонанси – заспокоюють. Вважається, що найбільш сильний і виразний ефект створює рівна за характером музика, оскільки складний твір передає багаторазову зміну настроїв, тому сумарний кінцевий вплив важко передбачити [2;8;39;41;43;44]. Отже, перевагу у доборі музичного репертуару для використання його як засобу саморегуляції функціонального стану слід віддавати музичним фрагментам з яскраво вираженою функціональною

домінантою. Оскільки найбільший науково-практичний досвід використання музики для оптимізації внутрішнього стану людини пропонує музикотерапія, розглянемо детальніше її методи.

О. Галинська пропонує таку класифікацію методів музикотерапії: методи, спрямовані на відреагування, емоційно активізуючі; тренінгові методи; релаксуючі методи; комунікативні методи; творчі методи в формі музичної, вокальної, рухової імпровізації; психоделічні, екстатичні, естетизуючі, споглядальні; музичний тренінг чутливості для уміння бачити вияви і відгомони життя в музиці [21].

Найбільш вдало узагальнив методи музичної терапії, на наш погляд, німецький вчений К. Шваббе. Так, вчений розрізняє: 1) *активну* музичну терапію, куди входить інструментальна імпровізація, терапія співом, рухова імпровізація під музику, танцювальна терапія, і 2) *рецептивну* музичну терапію, яка передбачає використання музичної комунікації в формі репродуктивно-рецептивних дій [44].

Рецептивну музикотерапію поділяють на комунікативну (спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку контактів взаєморозуміння і довіри); реактивну (спрямовану на досягнення катарсису) і регулятивну (яка сприяє зниженню нервово-психічного напруження); виокремлюють чотири основних напрямки лікувальної дії музикотерапії: емоційне активування в процесі вербальної психотерапії; розвиток навичок міжособистісного спілкування (комунікативних функцій і здібностей); регулюючий вплив на психовегетативні процеси; підвищення естетичних потреб [30,66].

Основними принципами організації музичних тренінгів в музичній терапії є ізо- та левел- принципи [2;21]. Суть ізо-принципу полягає в тому, що спочатку для прослуховування пропонуються музичні фрагменти, які відповідають актуальному настрою людини; потім пропонується музичний фрагмент нейтрального характеру, після цього прослуховують фрагменти такого характеру, що відповідає внутрішньому стану реципієнта, який необхідно змоделювати. Для правильного добору музичного матеріалу з точки

зору оптимізуючого впливу необхідно ідентифікувати настрій реципієнта [21].

*Левел-принцип* музичної терапії полягає в тому, що перша музична ілюстрація (наприклад, проста мелодія) покликана пробудити цікавість реципієнтів, включити їх в загальне групове слухання. Друга – ритмічного, виразного характеру, яка впливає, передусім, на інстинктивні (підсвідомі) елементи психіки, начебто розважає. Після цього, в залежності від мети, слухають веселі або сумні твори. Наприкінці тренінгу звучить музика, яка підтримує утворення необхідних асоціацій.

Дані висновки зроблені на основі емпіричного досвіду застосування музики в музикотерапевтичних сеансах. Однак з ними можна не погодитися, оскільки сприйняття музики є індивідуальним для кожної людини, тому настрій, викликаний спілкуванням з музикою, може відрізнитися від того, який потрібно змоделювати. У зв'язку з цим музикотерапевти застосовують незнайомі реципієнту музичні фрагменти, підлеглі загальним закономірностям впливу на стан людини, щоб не виникло позамузичних асоціацій, які можуть справити небажаний ефект. У нашому дослідженні ми будемо слідувати рекомендаціям музикотерапевтичної та психологічної літератури щодо впливу музики на внутрішній стан людини.

Отже, вищезазначені функції музики характеризують об'єктивний, безпосередній вплив, незалежний від волі, міри свідомості, віку, освіти реципієнта. Це свідочтво демократичності й доступності музичного мистецтва, що дозволяє використати його як засіб саморегуляції функціонального стану учнів в умовах навчального процесу початкової школи.

В ході безпосереднього впливу на функціональний стан, музика сприяє й емоційно-естетичному перетворенню особи, тобто виконує естетичну функцію [6]. Це відбувається тоді, коли на підсвідомий відгук накладається усвідомлене сприйняття, що дозволяє переживати і спостерігати безліч інших емоцій як свої, збагатитися досвідом інших людей, освоїти його, зробити фактом свого життя [32;33]. **Естетична функція** є специфічною для мистецтва взагалі, музики зокрема, і полягає в тому, що музичне мистецтво впливає на

формування естетичних смаків, потреб, здібностей особистості. Спілкування з музикою створює основу ціннісних орієнтирів людини в світі, сприяє пробудженню творчих починань, виступає стимулом для бажання жити і творити за законами краси. Музика виконує й **виховну функцію**. Так, формування певних якостей і рис характеру особистості здійснюється під впливом спілкування з музикою. Створені за допомогою музики міцні системи відносин позитивно діють на формування думок, почуттів, вчинків особистості протягом багатьох років [4;32]. Виховний потенціал музики традиційно використовується педагогікою, тому що емоції, які виникають в процесі спілкування з музикою, опосередковано спонукають особистість до здійснення майбутніх дій, формують сьогодні певну установку на майбутнє [10]. Знання естетичної та виховної функцій музики дозволить майбутньому вчителю використовувати як засіб саморегуляції функціонального стану учнів високохудожні музичні твори.

Проте музично-практичний досвід показує, що всі музичні твори не можуть в однаковій мірі виконувати всі функції. В середині музичного мистецтва виділяються різні **функціональні домінанти**. Наприклад, одні музичні твори (їх відносять до “серйозної музики”) більше впливають на свідомість і підсвідомість людини, сприяють виникненню складних емоцій, різноманітних асоціацій і думок, мають глибоке виховне значення. Інші (“легка музика”) – можуть служити фоном, розважати [36].

У результаті нейрофізіологічних досліджень, проведених Л.П. Новицькою, було доведено, що класична музика спричиняє збільшення об'єму пам'яті на образний матеріал; підвищує зорову увагу; створює суб'єктивне відчуття легкості, тепла, асоціацій, пов'язаних з пластичними образами; викликає бажання думати; навіює впорядкованість, плавність думок, зосередженість; сприяє стійкості зорової уваги; створює позитивне емоційне тло; спрямовує увагу на вираз очей і обличчя портретного образу; викликає почуття оптимізму, впевненості в своїх творчих силах, бажання згадувати, фантазувати; обумовлює цілісність зорового сприйняття; підвищує бажання

людини скористатися словами і поняттями, які мають гуманістичне, соціально-моральне значення; полегшують сприйняття групи світлих кольорів і кольорових сполучень [27]. Тому класична музика потребує усвідомлення емоційного змісту музичних творів, що потребує уваги слухача.

«Легка музика» – та, що задовольняє потребу людей в розвагах і відпочинку, не несе великий пізнавальний й інформаційний потенціалу, витонченої емоційної експресії. Так, вплив естрадної музики, за Л.П. Новицькою, відрізняється від класичної тим, що її сприйняття підсвідомо викликає у людини яскраво виражені рухові реакції, збільшення об'єму короткочасної пам'яті на цифри, і зменшення такого на образний матеріал; викликає труднощі в концентрації уваги; сприяє деталізації сприйняття зорового образу, підвищує контрастність сприйняття його контурів; ускладнює мотивацію людини до здійснення асоціативно-мовної діяльності та її реалізації; викликає бажання нецілеспрямованого фізичного руху, пересування за допомогою транспортних засобів, дозволяє відчувати силу м'язів; обумовлює швидкість і фрагментарність зорового сприйняття; сприяє використанню індивідом слів і понять, які мають конкретно-наочний і побутовий зміст; полегшують сприйняття групи темних і ахроматичних кольорів і кольорових сполучень; не викликають бажання мріяти, фантазувати [27]. З цього можна зробити висновок, що деякі музичні твори, які відносяться до легкої музики, можна використовувати як супровід певної трудової діяльності людини, так як вони не потребують пильної уваги для слухання.

Оскільки рухова активність характерна для сучасних молодих людей, то з метою оптимізації їх внутрішнього стану рекомендовано прослуховування концертів сучасної естрадної музики та участь у дискотеках. Під час подібних заходів відбувається синхронізація кольорових і музичних впливів з біоритмами учасників, що благотворно впливає на внутрішній стан молодої людини. Але для позитивного впливу на психічне здоров'я і функціональний стан молоді, музика не повинна бути занадто голосною [15].

Таким чином, функціональна різноманітність музичних творів

відображується в складній системі музичних жанрів і стилів музичної культури. Певні музичні твори не потребують зусиль і підготовки до сприймання, бо переважно виконують прикладні та психогігієнічні функції, інші взірці музичного мистецтва потребують ґрунтовної підготовленості реципієнта, його високого рівня музичної культури.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що перевагу у доборі музичного репертуару для використання його як засобу саморегуляції функціонального стану слід віддавати музичним фрагментам із яскраво вираженою функціональною домінантою. **Знання функцій музичного мистецтва** дозволить вчителю здійснити своєрідний “*музикотерапевтичний*” *аналіз* музичного твору, тобто проаналізувати засоби музичної виразності твору в контексті впливу на функціональний стан учнів та його доречності використання як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.

Дослідження у теорії музики дозволяють зробити висновок, що об’єктивною передумовою впливу музики на внутрішній стан людини є специфічна природа музичного мистецтва – звукова сутність, ритмічність, інтонаційність, процесуальність, синкретичність [3;20;23;26;34]. На наш погляд, для ефективного використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів, **знання закономірностей впливу музики** на психосоматику людини є необхідними для майбутнього вчителя, оскільки вони забезпечують свідомий підхід до відбору музичного репертуару. Розглянемо їх детальніше.

Так, **звукова природа** забезпечує музиці своєрідну активність, “нав’язливість”, робить її сильним безпосереднім подразником нервової системи людини. Відоме напруження музичного тону спричиняє напруження психофізіологічних систем людського організму. Тому під час сприймання музики реципієнт інстинктивно ставить себе на місце “виробника” музичного *тону*, в процесі чого рефлексивно “заражається” його емоційним станом. Цим пояснюється властивість музичних тонів заспокоювати, активізувати, **тонізувати** людину [20].

Звуки в музиці певним чином організовані ритмом. У широкому значенні – **ритм**, за Б.М. Тепловим, – це усталена організація процесу, який протікає у часі. Обов'язковою умовою існування ритму виступає послідовне впорядкування елементів і включення їх у часовий ряд [37]. Як відомо, ритм лежить в основі перебігу всіх органічних процесів людського організму: на фізіологічному рівні існування індивіда, де виявляється у вигляді функціонування внутрішніх обмінних процесів; психічному – у чергуванні напруження й розслаблення, сну і бадьорості; поведінковому – в чергуванні роботи і відпочинку, зміні видів діяльності. Будь-які порушення ритму призводять до дезорганізації життєдіяльності індивіда [29].

Ритм у музиці також проявляється як рівномірне повторення або чергування, що справляє враження на людину як рушійна і наполеглива сила [25,463]. В музичних творах використовуються ритми, які повторюють періодичність фаз людського дихання, частоту серцевих скорочень, швидкість ходіння, бігу. Деякий зв'язок музичної ритмічної пульсації можна простежити з біоритмами мозку [38].

Аналізуючи характер біоритмів, психофізіологи констатують різноманітні емоційні стани людини. Наприклад, підвищений об'єм дельта-хвиль говорить про стан стомлення і гальмування; бета-хвиль – про схвильованість і активність; альфа-хвилі є ознакою стану врівноваженості і готовності до дій. Завдяки властивості нервової системи "засвоювати" ритм, а також резонансу, музичні ритми викликають зміни біоритмів, а впливають на ритміку різних систем і органів людини [29]. Саме тому ритмічна періодичність музики стимулює ритмічність людських рухів. Особливо яскраво рефлексивна потреба відтворити ритм музики виявляється у дітей молодшого шкільного віку. Тілесні рухи людини регулюються ритмом і виявляються в тісному зв'язку з ним. Найчастіше весь цей процес сприймається як позитивний, стимулюючий, синхронізуючий [21].

Ритм і темп характеризують ступінь психологічного напруження взагалі, тому зростання інтенсивності ритму і прискорення темпу музики призводить до

зростання напруженості нервової системи людини, уповільнення – сприяє розслабленню. Тут цікаво зазначити, що позитивні емоції й пов'язані з ними функції організму передбачають високу міру ритмічності, негативні ж емоції спричиняють порушення ритміки організму. Тому ритм створює у людини почуття рівноваги, свободи, простору, сили, і вважається одним із основних засобів підвищення продуктивності праці, джерелом задоволення, заспокійливим і стимулюючим засобом [45]. Також, ритм соціалізує слухачів, об'єднує їх одним настроєм, що уможливорює цілеспрямоване управління цілою групою (колективом учнів класу), моделювання в них загального настрою (М. Бюллер, П. Рюзіг).

Отже, завдяки **резонансу**, музичні ритми викликають відповідні зміни у функціонуванні різних систем і органів людського організму, тому використання певних музичних ритмів може справити каталітичну дію на саморегулятивні процеси школярів.

Сутністю та особливістю музичного мистецтва, яка обумовлює його вплив на функціональний стан людини, є **інтонаційність**.

Музика, за Б.В. Асаф'євим, є мистецтвом інтонуємого змісту, тому, музична інтонація є звуковим втіленням музичної думки, що кодує в собі соціально-історичний контекст суспільства – музичний словник епохи, країни, певної соціальної верстви населення. Музична інтонація – цілісне явище, яке формується із комплексу засобів – висоти, ритму, темпу, динаміки, тембру і т.п. Інтонаційні елементи мають символічно-асоціативну форму, в образній музичній думці втілюють стани процеси зовнішнього світу, внутрішні людські переживання [3].

Варто відзначити, що музична інтонація, як і мовленнєва, безпосередньо передає ступінь напруження емоційного стану (М. Арнольд, Е. Блахова, Л. Мазель, М. Моравек, Р. Лючингер). Деякі інтонації в музиці й мові мають загальні закономірності: висхідні інтонації асоціюються із зростаючим напруженням, низхідні – із заспокоєнням; при активних, стенічних емоційних реакціях інтонації голосу завжди йдуть вгору, при пасивних, астенічних – вниз.



Цікавим є факт дивної спільності емоційних реакцій на різні звуки у всіх представників живого світу, на який звернув увагу Ч. Дарвін. Можна припустити існування, за виразом В. Леві, певного “емоційно-акустичного коду”, загального для різних біологічних видів, в якому певні звуки й інтонації пов'язуються з певними емоціями, і навпаки. Наприклад, почувши сильний і несподіваний звук, будь-яка жива істота здригнеться, будь-хто прислухається до потаємного шепотіння [10,93].

Музика одночасно виражає емоції й заражає ними слухачів, тому має сильний емоційний вплив на людину, вважається емоційним стимулятором, зокрема, розумової працездатності [11;12;14;16].

В музиці емоція, за думкою В.В. Медушевського, є синтезом певних семантичних значень, основою диференціації яких виступає рух, спрямованість, забарвлення і напруження музичного переживання [23]. Тобто психологічні характеристики явищ навколишнього світу передаються в музиці за допомогою засобів музичної виразності. Наприклад, за допомогою фактури, тембру, гучності, регістру, музика передає масу тіла, яке рухається. Так, насичена фактура музичного твору, мінорна тональність, стриманий темп, превалювання звучання музичних інструментів низьких тембрів використовуються для передачі, наприклад, важких кроків скорботи і туги; навпаки, висока теситура музичного твору, швидкий темп, мажорна тональність, звучання струнних інструментів здатні створити враження радісної стрімкої ходи. Крім цього, музичний твір за своєю суттю є змістовним і художньо організованим інтонаційним процесом (Б.В. Асаф'єв, Л.А. Мазель). Втілені в музиці емоційно-психологічні стани не випадково невіддільні від **процесуальності** (тобто мінливості у часі). Адже емоція – це рух душі. Вона ніколи не залишається незмінною, завжди варіює рівень свого напруження (зростає, слабшає, переходить в інші емоції). Процесуальність музики об'єднує її з часовою природою функціонального стану людини, його мінливістю у часі, динамікою в контексті періодичності розумової працездатності.

Наступною об'єктивною передумовою використання музики як засобу

саморегуляції функціонального стану виступає здатність людини сприймати музику, оскільки сприймання музики – це вроджена внутрішня властивість людської психіки [37]. Отже, сприймання музики властиве будь-кому з людей, бо у кожної людини "закладені основні музичні елементи, здібність до руху, слух, емоційність, інтелект" [28,11].

Сприймання музики є процесом активної взаємодії реципієнта з музичним твором, в якому беруть участь активні і пасивні, довільні і мимовільні, усвідомлені й неусвідомлені компоненти людської психіки, а способами виступають сенсомоторні, перцептивні, свідомі дії суб'єкту [10]. Активна взаємодія реципієнта і музичної інформації можлива завдяки діалогічному характеру музичного мистецтва, внаслідок якого відбувається асоціювання музичних образів з життєвими. Так, музичні образи викликають у людини різноманітні позамузичні аналогії із власними переживаннями, фактами навколишньої дійсності, тобто викликають певні асоціації. Допоміжну роль в цьому грає явище синестезії (взаємодія зору, слуху і інших відчуттів в процесі сприйняття музики) [33]. Асоціативність сприймання музики призводить до того, що певні музичні твори або фрагменти, які були одного разу використані вчителем для оптимізації функціонального стану учнів, закріплюються в свідомості школярів як такі що насправді активізують або заспокоюють, і в майбутньому одне тільки їх звучання може призвести до бажаного ефекту.

Сприймання музики безпосередньо пов'язане зі сферою емоційних, естетичних, етичних переживань, пізнанням і спрямованістю особистості. Тут варто зазначити відмінності в поняттях «музичне сприйняття» і «сприймання музики». Так, поняття «музичне сприйняття» поєднується з досить високим професійним рівнем музичної перцепції особи, є своєрідною якісною рисою, яка дає їй можливість відчутти і усвідомити композиторську логіку музичного твору, здійснюючи пошук ідей твору згідно авторського задуму [32;33]. Поняття ж «сприймання музики» є процесом спілкування індивіда з музикою, тому в цілому більш широке за об'ємом і включає в себе як музичне

сприйняття, так і розгорнені творчі контексти індивідуальної перцепції індивіду [31;37].

Дослідники виділяють таку зону сприймання музики, в межах якої звукові форми загальновідомі, оскільки еквівалентні колективним підсвідомим архетипам, які визначив К.Г. Юнг. Кожний з архетипів несе в собі певний емоційний зміст, який можна виразити за допомогою музики. Вважається, що "джерелом породження змісту при сприйманні музики є неусвідомлені структури психіки, які резонують з архетипічними аналогами музичної мови..." [29,75]. Тобто існують символічні константи підсвідомого розуміння музики. Це так зване "неусвідомлене сканування" відбувається в ритмі людського дихання [40,53].

Для нашого дослідження важливо те, що музичне мистецтво справляє об'єктивний емоційний вплив на людину, бо знаходиться на найвищому рівні загальнолюдських естетичних цінностей, які за своїм почуттєвим вираженням ближче усього до природного сприймання, що є ознакою його **доступності**.

Процес взаємодії реципієнта і музичної інформації або спілкування людини з музикою називається **музичною комунікацією** [23]. Музичні комунікації характеризуються мірою активності реципієнта, передбачають комітатне, рецептивне та активне сприйняття, тобто вирізняються за формою сприймання [17].

Комітатне музичне сприйняття не передбачає спеціального слухання ("чую, але не слухаю"), осмислення, переживання змісту музичного фрагменту, що дозволяє поєднувати процес сприймання музики з різними формами розумово-практичної діяльності [17]. Можливість існування такого феномену пояснюється тим, що процес сприймання музики людиною в широкому об'ємі охоплює різноманітні непрямі, фонові впливи на особистість. У цьому випадку сприймання музики реципієнтом відбувається опосередковано, не усвідомлено. Музичний супровід виконує функцію каталізатора емоційних процесів, а увага реципієнта спрямована на щось інше (наприклад, на виконання учбової діяльності). Музичний супровід учбової діяльності учнів має створювати

сприятливий психологічний клімат під час педагогічної взаємодії, оптимізувати функціональний стан [24].

Рецептивну і активну музичні комунікації розрізняють на основі різновидів музичної діяльності людини [31]. В основі **рецептивної музичної комунікації** лежить так зване “пасивне” сприйняття музики, що передбачає слухання музики реципієнтом. Під час рецептивної музичної комунікації реципієнт знаходиться у стані так званої “концертної псевдопасивності” (за визначенням Г. Лозанова). Стан "концертної псевдопасивності" – це стан психічного розслаблення, який виникає в результаті поведінкової пасивності (як на концерті), коли слухачі не прикладають ніяких спеціальних інтелектуальних зусиль щось запам'ятати або зрозуміти, а віддаються спокійному інтуїтивному сприйманню запропонованих музичних програм. Інтелектуальна та поведінкова пасивність не є справжньою пасивністю (і тому є псевдопасивністю) особистості, оскільки паралельно відбуваються складні внутрішні процеси, що породжують у реципієнта настрої, асоціації, ідеї тощо [19,55]. За своєю якістю концертна псевдопасивність практично ідентична стану релаксації (стану фізичного та психічного розслаблення), бо в обох випадках спостерігається глибоке м'язове розслаблення, почуття емоційного спокою, відчуття тепла. Різниця полягає в тому, що людина не фіксує свідомо відчуття важкості та тепла у кінцівках тіла та таке інше. У стані концертної псевдопасивності ці відчуття розвиваються мимовільно. На думку деяких вчених, стан розслаблення знімає явища розумової перевтоми а також активізує інтелектуальні та емоційні процеси, отже сприяє оптимізації функціонального стану (Л.Г. Ушакова, А.Л. Гройсман, В.Г. Огарь).

**Активна музична комунікація** заснована на активному переживанні емоційно-образного змісту музичного твору: його усвідомленні, усній або письмовій вербалізації, передбачає малювання вражень, рухи під музику. Крім активного прослуховування музичних творів, активна музична комунікація включає виконавську і творчу музичну діяльність (спів, гру на музичних інструментах, музично-ритмічні рухи) [21].

Знання особливостей музичного сприйняття та сприймання музики дозволить вчителю підібрати відповідні музичні комунікації, адекватні цілям саморегуляції функціонального стану учнів.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Андриевский А.Н., Чебыкин А.Я. Функциональная музыка в структуре эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Второго Всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь, 19 – 24 мая 336. – М., 336. – С.54-56
2. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. – К.: ІЗМН, 1997. – 260 с.
3. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс: Кн. 1, 2. – Л.: Музгиз, 1963. – 378 с.
4. Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал, т.19, № 3, 1998. – С.106-108.
5. Бойченко Т. Здоров'я як предмет валеології, медицини та педагогіки // Біологія і хімія в школі. – 1999. №2. – С.6-8
6. Борев Ю. Б. Эстетика. – 4-е изд., доп. – М.: Политиздат, 338. – 116 с.
7. Брусиловский Л.С. Музыка в системе восстановительного лечения психологических больных (Опыт организации и формы проведения музыкотерапии): Автореферат дис. ...канд. мед. наук: 14.00.18. – Л., 323. – 20с.
8. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия. //Руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 329. – С.256-279.
9. Вопросы психологии музыки / Музыкальная психология. – М., 1992.– С.7-10.
- 10.Выготский Л.С. Психология искусства /Под ред. М.Г. Ярошевского – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 480 с.
- 11.Гольдварг И.А. Музыка на производстве. – Пермь, 321. – 48 с.
- 12.Гольдварг И.А. Функциональная музыка (опыт внедрения на Пермском телефонном заводе). – Пермь, 1968. – 98 с.

13. Готсдинер А.А. Генезис и динамика формирования способности к восприятию музыки: Автор. дис. д-ра псих. н.: 19.00.07 /АНП СССР НИИ общей и педагогической психологии. – М., 1918. – 45 с.
14. Дорфман Л.Я. Влияние эмоций, вызванных музыкой, на работоспособность в связи с силой нервной системы // Психологический журнал –336. – Т. 7. – № 5. – С. 132 – 136.
15. Дряпика В.І. Орієнтації студентської молоді на цінності музичної культури: соціально-педагогічний аспект. /АПН України, Інститут педагогіки. – К.: Держ.Центр. Укр.вид-во; Кіровоград, 1997. – 215 с.
16. Калашников А.А. К вопросу о влиянии функциональной музыки на физиологические показатели и работоспособность при умственной работе // Физиологический журнал, 329. – Т. 25. – № 2. – С. 116 – 181
17. Костюк Г.С. О многообразии форм музыкального восприятия // Тезисы докладов к III Всесоюзному съезду психологов. – Т. 2. – М., 323. – С.99-22.
18. Костюхина Л.В. Эмоциональное стимулирование учебно-познавательной деятельности учащегося ПТУ средствами сопутствующей музыки. Дис.... канд. пед. н. – Одесса, 1918.
19. Лозанов Г. Основы суггестологии, София, 336. – С.55-70.
20. Мазель Л.А. О природе и средствах музыки: теоретический очерк. – 2-е изд. – М.: Музыка, 1991. – 80 с.
21. Матейова З., Машура С. Музыкотерапия при заикании. – К.: Вища школа, 334. – 304 с.
22. Матонис В.П. Музыкально-эстетическое воспитание личности. – Л.: Музыка, 338. – 88 с.
23. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. – М.: Музыка, 328. – 245 с.
24. Метельницкая Т.Н. Применение музыки в педагогическом процессе. – Б. , 330. – 25 с.

25. Музыкальный энциклопедический словарь /Гл. ред. Г.В. Келдыш.– М.: Сов. энциклопедия, 1990. – 672 с.
26. Назайкинский Е. В. Звуковой мир музыки. – М.: Музыка, 338. – 254 с.
27. Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных тактов на психологическое состояние человека // Психологический журнал. – Т.5, № 6. – 334. – С.79-85.
28. Остроменский В.Д. Восприятие музыки как педагогическая проблема. – К.: Музична Україна, 325. – 32 с.
29. Петрушин В. И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей высш. муз. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
30. Психотерапевтическая энциклопедия. /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999. – 752 с.
31. Ростовський О.Я. Педагогіка музичного сприймання: навч.-мето. посібник.– К.: ІЗМН, 1997. – 41 с.
32. Рудницька О.П. Музыка і культура особистості: проблеми сучасної педагогіки освіти. – К.: ІЗМН, 1998. – 41 с.
33. Рудницька О.П. Формування музичного сприйняття в системі розвитку педагогічної культури майбутнього вчителя: Дис. ... д-ра пед. н: 13.00.01 / Український педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994.
34. Сохор А.Н. Вопросы социологии и эстетики музыки. Ч. I-III.– Л.: Сов. композитор, 330-333.
35. Сохор А.Н. Воспитательная роль музыки. – 2-е изд., доп. – Л.: Музыка, 325. – 64 с.
36. Сохор А.Н. О музыке серьезной и легкой. – Л.: Музыка, 1964. – 88 с.
37. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М., Л.: Изд-во АПН РСФСР, 317. – 335 с.
38. Уолтер Г. Живой мозг. – М., 1966.– 332 с.
39. Фурдуй Ф. И. Стресс и здоровье. – Кишинев: Штинца, 1990. – 338 с.



40. Чередниченко Т.В. Тенденции современной западной музыкальной эстетики. К анализу методологических парадоксов науки о музыке. – М.: Музыка, 1918. – 223 с.
41. Шошина Ж. Г. О музыкальной терапии // Психология процессов художественного творчества. – Л.: Наука, 330.
42. Юсфин А. Музыка и проблемы глобальной экологии человека // Советская музыка. – 1990. – № 8. – С. 10.
43. Musik and the mind mechine: The paychophysio lody and psychopatholody of the sense of musik / Ed: R. Stuidbery. – Berlin etc: Springer, 1995. – 270 p. – Red. After art. – Ind.: p. 267 – 270.
44. Schwabe C. Metodic der Musiktherapie und Derer Theoretickskhe Grundlanden. – Leipzig Borth. 330. – 41 p.
45. Seashor C.E. Psychology of Musik. – N.Y., 1990. – 357 p.

**Музичне мистецтво як засіб саморегуляції:  
історичний, соціологічний, музично-теоретичний аспекти**

Тексти лекцій

Укладач Н.І.Євстігнєєва

Комп'ютерний набір, верстка Н.І. Євстігнєєва

Підписано до друку 12.10.2004

Формат 60×84 1/32. Папір друкарський.

Гарнітура *Times New Roman Cyr* Друк офсетний.

Умовн. друк. арк. 1,2

Тираж 300 прим.

Видання Полтавського державного педагогічного університету  
ім. В. Г. Короленка