

УДК 37.016: 78

ІРИНА МАЛАШЕВСЬКА
(Київ)

ГЕДОНІСТИЧНИЙ ПРИНЦИП МУЗИЧНОГО НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ І МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Обґрунтована необхідність застосування гедоністичного принципу у процесі музичного навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на музикотерапевтичній основі. Розглянуто сутність гедонізму, сугестивного та катарсичного методів. Виявлено характер впливу позитивних та негативних переживань на здоров'я та психофізіологічний стан людини.

***Ключові слова:** музична освіта, діти дошкільного та молодшого шкільного віку, музикотерапія, гедонізм, гедонія, сугестивний та катарсичний методи, ендорфіни.*

В умовах дії ряду негативних факторів сучасності спостерігається значне погіршення стану здоров'я молодого покоління. Нинішній загальноосвітній процес характеризується збільшенням інтелектуального та емоційного навантаження на дитину. Це призводить до невідповідності біологічних затрат адаптаційно-компенсаторним можливостям дитячого організму. За таких умов особливої актуальності набуває пошук альтернативних шляхів збереження дитячого здоров'я та способів емоційно-психологічного розвантаження дітей у процесі навчальної діяльності.

Музикотерапія як ефективний метод корекції психофізіологічних станів особистості набуває все більшої популярності в теорії та практиці сучасності.

Впровадження методів і прийомів музикотерапії у систему музичного навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку уможливить створення умов для отримання радості й естетичного вдоволення від музично-навчальної діяльності.

Ще В. Сухомлинський, який започаткував школу з гуманними гармонійними стосунками, творив під таким девізом: «Школа повинна стати для дітей – школою радості, для вчителів – школою творчості, для батьків – школою спокою!» [5, с. 10]. У підтвердження цього видатний академік І. Зязюн зазначав: «Успішним і ефективним розвиток молодшої людини буде лише тоді, коли освіта, навчання й учіння супроводжуватимуться позитивними емоціями та почуттями» [2, с. 12].

Загалом, аналізуючи історію класичної педагогіки, підтверджено, що навчальний процес є більш успішним, якщо його супроводжують гедоністичні, позитивні, переживання. Ця теорія бере свій початок зі шкіл Конфуція, Піфагора, Сократа, Платона, Аристотеля тощо. В умовах сьогодення вона отримала своє продовження в теорії «Педагогіка щастя», яка була введена в науковий обіг у 1992 р. О. Субетто. Ця теорія базується на етнопедагогіці народів світу, «педагогіці серця» Г. Сковороди, ідеї «завтрашньої радості» А. Макаренка, концепціях вальдорфської школи Р. Штайнера, «школі радості» В. Сухомлинського, «школі життя» Ш. Амонашвілі та інших. Ідею «педагогіки щастя» як педагогічної системи XXI ст. спрямовано на творче пізнання життя. Педагогіка щастя, інтегруючи у собі всі педагогічні системи, де радість і щастя виступають головною умовою педагогічного процесу, є педагогікою творчості та співтворчості. «Педагогіка щастя», будучи метафорою педагогіки XXI ст., містить синтез таких напрямів, як: пріоритет педагогіки творчості, спрямування на духовно-інтелектуальний та творчо-моральний розвиток, акумулювання принципу психофізіологічної гармонії особистості, становлення «етичного інтелекту», набуття самоактуалізації та самореалізації, актуалізація креативної філософії та онтології Світу [4, с. 27].

Метою статті є обґрунтування необхідності застосування принципу гедонізму у процесі музичного навчання дошкільників та молодших школярів із використанням музикотерапії, розкриття сутності гедонізму та механізмів музичного катарсису.

Серед виховних, комунікативних, гносеологічних, аксіологічних функцій музичного мистецтва особливе місце посідає гедоністична, яка є засобом естетичної насолоди. Дія музикотерапії широко базується на гедоністичній функції музичного мистецтва. І це зрозуміло, адже це сприяє: появі вдоволення дітей від музичної творчості, збереженню психоемоційного дитячого здоров'я, позбавленню негативного асоціального досвіду та емоційних переживань.

У перекладі з латинської «гедонізм» (*hedon*) має кілька значень: задоволення, насолода, вдоволення, радість. У філософському енциклопедичному словнику зазначається, що гедонізм – це «етична позиція, яка стверджує його як найвище благо і критерій людської поведінки і зводить до нього все розмаїття моральних вимог. Прагнення до насолоди в гедонізмі розглядається як рухова основа людини, що закладена в неї від природи і визначає всі її дії» [6, с. 105].

Про гедонізм мистецтва зазначали ще древні філософи. Зокрема, Платон писав, що привнесене музикою почуття ритму і гармонії, сполучне з насолодою є дарунком Богів людині для відпочинку від трудів і турбот. Аристотель також вказував, що музика окрім того, що відповідає найвищій цілі, приносить ще й відпочинок і задоволення. У свою чергу, Ф. Шіллер взагалі вважав гедоністично-розважальну функцію мистецтва головним призначенням і сутністю

мистецтва. До речі, в японській мові слово «музика» складається з двох ієрогліфів і вони перекладаються як *насолода* і *звук*.

Основоположником гедонізму вважають *Aristonina* (435-335 рр. до н. е.), який розрізняв два стани душі. Перший – задоволення, як щось м'яке та ніжне, а другий – біль – грубий та поривчастий рух душі. Головною вимогою щасливого життя він вважав уникання болю та досягнення максимального задоволення. Загалом у вченнях про гедонізм присутня загальна мета – звільнення людини від страждань.

Гедонізм, будучи вченням про уникнення страждань та наявності позитивізму, є результатом духовного, культурного, емоційного розвитку суспільства та особистості. На даному етапі головним виміром етичних норм розвитку людини та цивілізації має стати позитивне ставлення до життя, вміння отримувати радість від простих речей існування людини у світі, наявність творчого самовираження особистості й прийняття того, що всі люди мають право на вдоволення та радість у житті. Загалом сучасна філософська думка базується на сприйнятті гедонізму з позиції принципу активності, який затверджує принцип задоволення досягнення, а не досягнення задоволення.

Задоволення та радість є різновидом, насамперед, емоційних переживань і почуттів, які традиційно відносяться до психології. З. Фрейд принцип задоволення пов'язував з добром і благом, характеризуючи онтологію задоволення як онтологію гармонії та безконфліктності. Це ситуація цілісного сприйняття світу, знаходження людини у гармонії із собою та світом [7, с. 382]. За Дж. Локком, те, що здатне викликати або збільшити задоволення – це добро. А зі стражданнями англійський просвітитель пов'язував зло [3, с. 280].

Загалом у психології широко використовують поняття *гедонія* як психічний стан, якому властиве приємне самопочуття, відчуття піднесення, задоволення, *насолоди*. Психологи запевняють, що дані емоції та почуття є одним із необхідних компонентів життєдіяльності людини, які сприяють дії відновлювальних процесів, переключенню психоемоційних механізмів. Особливо важливим це є для дитячої особистості, яка характеризується ще неусталеною психікою. У психоаналізі сфера задоволення, інстинктів є визначальною. Адже вона впливає на розумову діяльність, мораль та культуру людини.

Дотримання вимог гедоністичного принципу у процесі музичного навчання з використанням музикотерапії спонукатиме педагога до створення ситуацій успіху, здійснення схвальних відгуків, підбадьорення в будь-яких ситуаціях, навіть за умови отримання незначних навчальних результатів. Виступаючи важливим стимулятором музично-освітньої діяльності, гедоністичний принцип спрямовуватиме дітей до здійснення самостійно-рефлексивних дій у руслі позитивізму та оптимізму, сприятиме розкриттю ресурсів емоційної стійкості та опірності до життєвих негараздів. Окрім того, застосування гедоністичної функції музичного мистецтва в освітньому процесі дошкільників та молодших школярів уможливило адекватне сприймання шедеврів класичної та народної музики, отримання музично-естетичної *насолоди*. Під час використання гедоністичного принципу процес музичного навчання сподобляється своєрідному навчально-музичному тренінгу та творчій діяльності, які базуються на потребі людини в задоволенні, *насолоді* і спираються на любов до музичного навчання. У такий спосіб гедоністичний принцип музичної освіти надає процесові навчання особливої привабливості.

Окрім того, створення гедоністичного забарвлення навчання музики призводить до глибинного самовираження дитини, розрядки внутрішньо-особистісного напруження через досягнення катарсису у процесі музично-творчої діяльності, ефекту естетичної насолоди і в результаті – формування інтересу до музичних занять.

Гедоністичний принцип тісно пов'язаний із сугестивним та катарсичним методами. Розглянемо сутність та особливості впливу кожного методу з позиції використання музикотерапії у системі музичного навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Сутність *сугестивних методів* полягає у навіюванні позитивних стверджень і суджень стосовно себе та інших. У музикотерапії сугестія здійснюється за допомогою релаксаційних музичних композицій, які вводять у стан спокою та внутрішньої рівноваги, супроводжуючись словесним промовлянням або вокальним приспівуванням позитивних стверджень. До сугестивних музикотерапевтичних методів належать: медитація (пасивна та активна), афірмації (музичні та словесні) та музична релаксація.

На відміну від сугестивних методів, які слугують доповненням недостаючих емоцій та почуттів, *катарсичний метод* допомагає позбавитися від негативних емоцій та почуттів. Катарсис дуже тісно пов'язаний із емоційною сферою та культурою особистості. Ще *Аристотель* указував, що музика за допомогою катарсичного очищення робить людину шляхетнішою, звільняючи її душу від негативних пристрастей та переживань. Метою мистецтва, музичного зокрема, є катарсис, – вказував відомий філософ.

Про необхідність переживання особистістю музичного катарсису зазначає і сучасний вчений *Г. Горбуліч*. Цей феномен науковець визначає як «стійкий духовний стан особистості, що включає *раціонально-пізнавальний* (сприйняття і пізнання художньої цінності музичного твору), *емоційно-ціннісний* (емоційна оцінка) й *поведінковий* (акт саморегуляції) компоненти й характеризує результат сприйняття художнього образу у творі мистецтва» [1, с. 196]. Катарсичне «зцілення» є результатом перетворюючого впливу мистецтва на людину в ім'я відновлення цілісності особистості. Автор виділяє три *типи музичного катарсису*: *психофізіологічний* як засіб ствердження типологічних рис особистості, *гедоністичний*, що визначає рівень художньої насолоди музикою і *естетичний* – як рівень насолоди музикою як об'єктом, що побудований за законами краси [1, с. 198].

Найголовніша цінність застосування гедоністичного підходу до музичного навчання дошкільників та молодших школярів полягає у створенні умов для акумулювання позитивних переживань та позбавлення від негативних емоцій і почуттів.

Уплив позитивних і негативних переживань на здоров'я та психофізіологічний стан людини досліджено багатьма науковцями та практиками. Не даремно позитивне позначається знаком «+», що за логікою знаків і символів додає, а негативне – знаком «-», що символізує віднімання. Подібне відбувається і зі станом здоров'я людини, коли вона відчуває позитивні або негативні переживання.

Під час проведення одного з майстер-класів на конференції «*Арт-терапія: простір зцілення*» було проведено показовий експеримент. Він мав на меті продемонструвати практичну дієвість вислову «Так усе погано, що аж руки опускаються». Одному з учасників конференції, добровольцю, було запропо-

новано витягнути праву руку в сторону і декілька хвилин подумати про щось приємне і хороше. Через певний час ведучий майстер-класу спробував різким і несподіваним рухом опустити руку. Рука практично повністю залишилась на місці. Згодом учасника експерименту попросили, не змінюючи положення руки, пригадати якісь неприємні події і переживання. Рука відреагувала миттєво: вже в процесі простого спогаду вона почала опускатися і майже зовсім була нездатна чинити опір при наступному різкому та несподіваному натисканні на неї. Той самий ефект мав малюнок із посмішкою, у нормальному та перевернутому стані. Даний експеримент дав змогу нам зрозуміти, що коли ми посміхаємося і переживаємо позитивні емоції та почуття, то енергетика та здатність організму до опору зростає. І навпаки, коли ми перебуваємо у полоні негативізму – дійсного (в цей час) чи уявного (спогад) – ми починаємо втрачати фізичну силу та психічну енергію. Висновок: оптимісти живуть довше і краще.

Ще одним підтвердженням дієвості гедоністичного принципу є висновки вчених про вплив ендорфінів, «гормонів щастя» на психофізіологічний стан людини. Зниження цих гормонів в організмі призводить до погіршення пам'яті, сонливості, апатії тощо. Однак твердження, що недостатність даних гормонів призводить до появи поганого настрою у людини – це лише один бік ситуації. Насправді все відбувається взаємозумовлено: наш настрій також впливає на кількість гормонів в організмі. Головному мозку байдуже, що слугує причиною радості: чи перегляд веселої комедії, чи проживання радісної події – головне наявність позитивних емоцій, які виконують своєрідну роль переносників інформації від однієї клітини до іншої. Вони є нейротрансмітерами, які переносять імпульси від однієї клітини до іншої. Навіть мімічні м'язи, які задіюються під час посмішки або сміху, здатні активізувати ті зони головного мозку, що відповідають за «центр задоволення» у людини. Те саме відбувається і в процесі активної рухової діяльності. Її називають м'язова радість. У процесі танцювальної діяльності задіюються майже всі м'язи, які передають сигнал в кору головного мозку і активізуються центр задоволення. Отже, важливо зрозуміти, що не тільки кількість ендорфінів в організмі впливає на наш емоційний стан, а і наші дії, які викликають позитивні емоції, примушують збільшуватися кількість ендорфінів в організмі.

Таким чином, на основі нашого дослідження ми дійшли до таких висновків:

- використання принципу гедонізму у процесі музичного навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на музикотерапевтичній основі сприяє гармонізації психофізіологічних станів особистості та підвищенню успішності її музично-навчальної діяльності;

- застосування музикотерапевтичних технологій у якості катарсичної розрядки створює підґрунтя для самовираження дитини через творчість, появи відчуття захищеності і безпеки, розкріпачення та позбавлення від негативних емоцій та переживань;

- досягнення радості та задоволення від музично-навчальної діяльності оптимізує освітній процес згідно вимогам часу та частково вирішує питання загального оздоровлення підростаючого покоління;

- використання *сугестивних методів і прийомів* у процесі музичного навчання дошкільників і молодших школярів уможливорює оптимізацію емоційно-психологічного стану дітей через навіювання позитивних думок, почуттів,

цінностей, створення настрою на успіх, формування впевненості у власних силах, позитивного настрою на життя.

Подальший напрям роботи вбачаємо в розробці ідеї використання гедоністичного підходу до системи підготовки майбутніх учителів музики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Горбуліч Г. В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису: зміст і структура / Г. В. Горбуліч // Вісник ХДАДМ. – 2010. – № 1. – С. 195-197.
2. Зязюн І. А. Емоційно-почуттєве в освітніх технологіях і педагогічній творчості / І. А. Зязюн // Єдність раціонального та емоційно-почуттєвого в освітньо-виховних системах : наук.-метод. зб. – Х., 1996. – С. 10-13.
3. Локк Дж. О человеческом разумен (соч. в 3-х т): [сб. произведений] / Дж. Локк. – М. : Мысль, 1985. – Т. 1. – 621 с.
4. Субетто А. И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония (Этюды креативной антологии) / А. И. Субетто // Сочинения. Ноосфоризм. Т. 4; кн. 1: Ноосфера или неоклассическое человековедение: поиск оснований / под ред. Л. А. Зеленова. – Кострома : КГУ имени Н. А. Некрасова, 2006. – С. 265-417.
5. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения : в 3 т. / В. А. Сухомлинский. – М. : Педагогика, 1980. – . – Т. 2. – 384 с.
6. Философский энциклопедический словарь [гл. ред. Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковальов и др.] – М. : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного : [сб. произведений] / Зигмунд Фрейд / сост., научн. ред., авт. вступ. сл. М. Г. Ярошевский. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.

ИРИНА МАЛАШЕВСКАЯ

ГЕДОНИСТИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП МУЗЫКАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Обоснована необходимость использования гедонистического принципа в процессе музыкального обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста на музыкотерапевтической основе. Рассмотрено сущности гедонизма, суггестивного и катарсического методов. Выявлено характер влияния позитивных и негативных переживаний на здоровье и психофизиологическое состояние человека.

Ключевые слова: музыкальное образование, дети дошкольного и младшего школьного возраста, музыкотерапия, гедонизм, гедония, суггестивный и катарсический методы, эндорфины.

IRYNA MALASHEVSKA

HEDONISTIC PRINCIPLE OF USING MUSICAL THERAPY IN MUSIC LEARNING OF PRE-SCHOOLERS AND JUNIOR SCHOOLCHILDREN

The necessity of using the principle of hedonism in the process of musical learning of preschoolers and junior schoolchildren is grounded in the article. The article reveals the usage of musical therapy on the hedonistic base, which optimizes the process of the music teaching activity of younger generation by accumulating their positive feelings and forming the conditions for their emotional and psychological discharge. The theory of the «Pedagogic of happiness» by O. Subetto, which is based on the ethnopedagogics of the people of the world, is considered in the publication. The synthesis of the next directions of this theory: the priority of creative pedagogics, the direction to spiritual and intellectual, the creative and moral development, the accumulation of the psychophysiological principle of the person's harmony, the formation of «ethical intellect», the acquirement of self-actualization and self-realization, actualization of creative philosophy and ontology of the world are taken into attention. The essence of the term «hedonism», which is translated from Latin as hedon and has several meanings: satisfaction, pleasure, delectation, joy has been studied. The term he-

hedonia has been revealed as psychological state, the peculiarities of which is pleasant general state, the feeling of enthusiasm, satisfaction and delight, which encourage the actions of the regenerative processes of the human body and is one of the necessary components of the human's activity. It was established, that the hedonistic principle is related to the suggestive and cathartic methods. The essence of the suggestive method is considered to be obvious in the casting of the positive affirmations and the judgments over oneself and the others. By the usage of the musical therapy in the process of the musical education the suggestion occurs with the help of the quiet (relaxed) musical compositions, which bring into the state of quietness and the inner balance while using the speech or crooning.

The following suggestive musical and therapeutic methods have been obtained: carrying out of the meditation (active and passive) as well as the musical and therapeutic exercises, crooning or the declaration of the positive affirmations. The study of the cathartic method allowed us to find out that its usage helps the child to get rid of the negative emotions and feelings by sublimating them into the creative work. The character of the influence of positive and negative feelings on health, psychological and physiological state of the person is revealed. It was stated, when the person feels positively he gets vital energy.

By feeling negatively the person weakens the protective functions of his organism. As conclusion it is confirmed, that the usage of the hedonism principle in the process of the musical education of the preschool and junior schoolchildren while using the musical therapy creates the conditions for harmonization of their psychological and physiological state and increases the success of their musical and educational activity.

Keywords: *musical education, preschoolers and junior schoolchildren, musical therapy, hedonism, hedonia, suggestive and cathartic methods, endorphins.*

Одержано 6.11.2014, рекомендовано до друку 11.11.2014.