

РЕНАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет

УДК 364.62-053.6:78

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету,

кандидат філософ. наук, доцент

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри соціальної роботи
реабілітації,

доктор педагогічних наук, доцент

Савицька Г.М.

Сопівник І.В.

« » 2023 р.

« » 2023 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«Соціально-психологічний супровід студентів з підтримки щастя засобами
музикотерапії»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітня програма «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми: доктор пед. наук, доцент Сопівник І.В.

Керівник магістерської роботи

доктор філософії, старший викладач _____ Федченко К.О.

(підпис)

Виконала

Присяжнюк Д.М.

(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет

НУБІП України

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи
та реабілітації
доктор педагогічних наук, доцент
Сопівник І.В.
« » 2023 р.

НУБІП України

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Присяжнюк Людмила Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма «Соціально-психологічна реабілітація»

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічний супровід студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії»

затверджена наказом ректора НУБіП України від « » « » 20 р. №

Термін подання завершеної роботи на кафедру «28» жовтня 2023 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Розкрити сутність поняття музикотерапії, її історичні та види.
2. З'ясувати закономірність формування відчуття щастя завдяки музиці.
3. Обґрунтувати музикотерапію, як головного методу соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя.

4. Розробити практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії

Дата видачі завдання: « 6 » листопада 2022 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Федченко К.О.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання

Присяжнюк Л.М.

(підпис)

(прізвище та ініціали студента)

НУБІП України

РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему «Соціально-психологічний супровід студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Робота містить 59 сторінки основного тексту, у списку використаної літератури наведено 64 літературних джерела. У роботі подано 2 таблиці та 7 рисунків, 6 додатків.

У вступі до магістерської роботи визначені актуальність, мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, теоретична цінність, практичне значення дослідження.

Основна частина магістерської роботи складається з трьох розділів.

У I розділі «Теоретичний аналіз проблематики музикотерапії, як підвиду арт-терапії в соціально-психологічних станах» здійснено аналіз понять «музика», «музикотерапія», «арт-терапія», «щастя»; розкрито сутність видів музикотерапії, її історію та рівень відчуття щастя завдяки музиці.

У II розділі «Особливості використання терапевтичних методів музики у соціально-психологічному супроводі стану студентів» з'ясовано роль підтримки щасливого стану в процесі студентського життя; проведено опитування та розроблено таблицю потреб та цінностей для відчуття задоволеності життям молоді; застосоване і виявлено музикотерапію, як головного методу соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя; вказано та досліджено методи використання музикотерапії у навчальному процесі їх дія на молодь; розглянуто проблеми переживань студентів у сучасному році навчання та покращення стану засобом реабілітації музики. Зокрема до методів та форм музикотерапії можна віднести і поєднати заняття вокалотерапії, танців, фізичне виховання, арт-терапевтичні заняття у супроводі музики тощо.

У III розділі «Результати експериментально-дослідницької роботи» здійснено дослідження впливу музики на студентів університету НУБіП України із застосування методів музикотерапії протяг місяця навчання я соціально-психологічної реабілітації супроводу молоді; здійснено експериментальне дослідження, в якому взяло участь 3 студентів, які відвідували філармонію м. Києва у прослуховування живої класичної музики для покращення і зняття стресу під час навчання у часі війни. Після завершення експерименту, прослуховування живої класики, показники і рівень відчуття гармонії, безпеки, щастя та навички соціалізації значно підвищились, студенти стали більш усміхнені та відкритіші.

Розроблено практичні поради використання методів музикотерапії для студентів у практичних заняттях в Національному університеті біоресурсів і природокористування України по покращенню рівня задоволеності життям: обґрунтовано вибір оптимальних видів, форм, кількості, термінів та порядок реабілітаційних заходів, які мають бути включені до програми реабілітації студентів.

У висновках узагальнено результати дослідження щодо використання музикотерапії у соціально-психологічній реабілітації студентів у супроводі музики для покращення показників відчуття щастя, зокрема: конкретизовано теоретичний зміст основних понять дослідження та особливості використання музикотерапії; подано ключові порівняльні аспекти; подані основні результати емпіричного дослідження, проведеного на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України (1 частина – опитування) та (2 частина – емпіричне спостереження за якісними показниками студентів).

Ключові слова: музикотерапія, музика, арт-терапія, щастя, задоволеність, соціально-психологічна реабілітація, психологічний та фізичний стан, форми музикотерапії, методи музикотерапії, інтеграція, студенти.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ МУЗИКОТЕРАПІЇ, ЯК ПІДВИДУ АРТ-ТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНАХ	10
1.1 Еволюція становлення музики, як засобу терапії	10
1.2 Поняття та складові підвиду арт-терапії музичного мистецтва	16
1.3 Закономірність формування відчуття щастя завдяки музики	22
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВНИЧНИХ МЕТОДІВ МУЗИКИ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	31
2.1 Роль підтримки щасливого стану в процесі студентського життя.....	31
2.2 Застосування музикотерапії, як головного методу соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя	39
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ.....	45
3.1 Результати експериментального дослідження	45
3.2 Практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії.....	53
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

НУБІП України

НУБІП України

ВСТУП

Актуальність дослідження. У соціально-психологічно реабілітації супроводу музикотерапії та її впливу на особистість на сьогодні є особливо висока в Україні – у зв'язку із складними змінами у суспільстві, розгортані війни, вірусу, та культурі.

При використанні різних технологічних пристроїв, таких як комп'ютери, телевізори, ноутбуки та телефони, громадяни України стикаються з психотехнологічною продукцією, яка ритмічно намагається впливати на їхнє сприйняття чужих ідей як власних та стимулювати попит на товари і послуги, або ж насаджує страх за допомогою тривожних новин про війну та страждання. Ця ситуація включає в себе масштабну маніпуляцію, в якій ми можемо спостерігати "феномен натовпу", що об'єднується загальною ритмодеструктивною діяльністю, де індивідуальна особистість, так як мовити, втрачає себе і починає думати не самостійно, а відтворює те, що їй нав'язують через медіа.

У своєму дослідженні ми пропонуємо та запроваджуємо реабілітацію засобами музики у використанні ритмічної структури мови, танцю, колективної дії для залучення і психологічного поневолення adeptів. Це дозволить людині відновити свою порушену самоорганізаційну діяльність в реальному часі.

У періоди різких суспільних змін постійно виникає питання про місце мистецтва у суспільному житті, про його роль у формуванні певної соціокультурної атмосфери. Культура покликана висловити загальнолюдські духовні цінності, зробити їх загальним надбанням. Реалізація загальнолюдського початку у процесі духовного розвитку людства виявляється дуже складною та суперечливою.

Музика має великий вплив на людину, адже знаходиться в нинішньому світі чи не двадцять чотири години на добу і має неабиякий вплив на її психологічний та фізіологічний стани, вона керує емоціями від яких, особливо, молода людина є залежною.

Теоретичний аналіз літературних джерел в нашій роботі складається з наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо впливу музикотерапії на організм, душевний стан, інтелектуальну діяльність та естетичні потреби людини. В своїх працях західні науковці провели спостереження, експерименти, та виокремили такі переконання, що мелодія володіє сильним терапевтичним ефектом. Здатність духовної, релігійної музики відновлювати душевну рівновагу, дарує відчуття спокою, безпеки. Релігійну музику у світі

називають анальгетиком у звуковому просторі, вона полегшує біль. Наприклад, спів веселих пісень допомагає при серцевих недугах, та сприяє довголіттю. Проте, найбільший ефект, і на що спирається дослідницька робота нашої магістерської – це класика, особливо відзначають науковці мелодії Моцарта. Його називають «ефект Моцарта» до кінця ще не пояснений.

Українські вчені, що розробили методики музикотерапії, які передбачають цілісне і ізольоване використання музики як основного супроводу людини прослуховуванні музичних творів, індивідуальне та грудове музикування, та доповнення інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності так вчені, як О. Жавініна, Л.Зац, П. Шанський, Т. Яковенко. Також такі вітчизняні науковці Т. Бойченко, С.Страшко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, Г.Воскобойнікова, М.Гончаренко, В. Горащук під здоров'я зберезувальними технологіями пропонують розуміти: поза суб'єктні організаційні форми навчально-виховного процесу, засоби формування здоров'язберігаючого виховного середовища, методи музикотерапії.

Також праці на яких спирається наша робота про музикотерапію у виховному процесі і що стверджують, що це є найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість Р. Блаво, Д. Кемпбел, І. Мамайчук, А. Менстети, Л. Брусловський, Г. Побережна, С. Шупарджан та ін. О. Вальчук, Г. Гадзілевська, Н. Козак, О. Моляко, З. Сирота, В. Сирота, З. Юрченко розглядають самопізнання особистості засобами творчості та мистецтва. О. Вознесенська, Л. Інжигєвська, Л. Мова, О. Скар присвятили саме арт-технологіям, спрямовані на особистісний і професійний розвиток людини.

Ми також опиралися на дослідження, у своїй роботі, науково-популярної літератури щодо щастя таких авторів, як Зелізмана, Любомірські та Дінера.

Об'єктом випускної кваліфікаційної роботи є молодь як особлива соціально-демографічна група.

Предметом – супровід студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії.

Мета роботи – вивчення впливу музики на відчуття щастя студентів.

Завданнями, що конкретизують мету, є:

1. Розкрити сутність поняття музикотерапії, її історичні та види.
2. З'ясувати закономірність формування відчуття щастя завдяки музики.
3. Обґрунтувати музикотерапію, як головного методу соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя.

4. Розробити практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії. Для розв'язання визначених завдань використовувались такі методи дослідження:

теоретичні – вивчення, аналіз, інтерпретація та узагальнення психолого-педагогічних джерел з метою з'ясування стану дослідженості проблеми; визначення поняття музикотерапія у соціально-психологічній реабілітації студентів у супроводі щастя;

емпіричні – усне та письмове опитування, спостереження, бесіди, анкетування з метою вивчення відношення до музикотерапії у соціально-психологічній реабілітації супроводу щастя студентів.

База досліджень: Національний університет біоресурсів і природокористування України (1 частина – опитування та 2 частина – емпіричне спостереження за якісними показниками студентів).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що розроблено та апробовано у рамках дослідно-експериментальної роботи алгоритм участі соціального-педагога в реабілітаційно-корекційних програмах для студентів під час занять для поліпшення їх самопочуття і збільшення показника рівня відчуття щастя у сучасних умовах навчання з використання музикотерапевтичних засобів соціально-психологічної реабілітації.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що обґрунтовано музикотерапію у соціально-психологічній реабілітації студентів супроводом музики для підтримки щастя студентів; схарактеризовано сутність понять «музикотерапія», «соціально-психологія», «реабілітація», «щастя», «супровід музики».

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що запропоновані в магістерській роботі висновки й узагальнення можуть бути використані для розвитку й впровадження в практику як елемент програм соціально-психологічної супровід студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії, а також можуть використовуватись з метою подальшої розробки дослідниками реабілітаційних практик в Україні.

Результати здійсненого дослідження можуть бути застосовані у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, реабілітологів та психологів, у системі післядипломної педагогічної освіти. Окремі положення й результати дослідно-експериментальної роботи варто використовувати у процесі

написання курсових та магістерських кваліфікаційних робіт здобувачами освітньо-професійної програми «Соціально-психологічна реабілітація».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 59 сторінки основного тексту, у списку використаної літератури наведено 64 літературних джерела. У роботі подано 2 таблиці та 7 рисунків, 6 додатків.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ МУЗИКОТЕРАПІЇ, ЯК ПІДВИДУ АРТ-ТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНАХ

1.2 Еволюція становлення музики як засобу терапії

Соціально-психологічна реабілітація з кожним роком все більше і більше розвивається у нашій країні та зростає потреба, особливо в даний час в її методах праці з людьми. На сьогодні предметом активного наукового вивчення науковців залишається питання психологічно-фізичного впливання музики на людину. Якщо ми зануримося в саму еволюцію людства, розглянемо її методи лікування, вивчення, записи різних архайчних залишків, то можемо виявити, що ще з давніх часів використовували музичне мистецтво для лікування душі і тіла. Лікарі, філософи, педагоги задумуючись над потайними впливами музики на людину, вони старалися виявити її роль у відновленні функцій організму, так і у формуванні духовної сфери життя.

Древньогрецькі філософи Піфагор, Платон вказували на профілактичну і лікувальну силу дії музики, а також підкреслювали її виховну силу. Вони вважали, що вона встановлює порядок у всьому Всесвіті, а також порушення гармонії душі і тіла людини [36]. Слід за Піфагором та Платоном, ідею про значність музики як засобу гармонізації індивіда з соціумом, розвивав Аристотель, а саме вивченні катарсису. На думку філософа Аристотеля за допомогою ладів можна впливати на емоційний стан людини: «...врівноважуючий вплив на психіку людини надає дорійський лад – мужній і серйозний. Фригійський лад сприймався ним як невірноважений і збудливий, лідійський лад – як жалібний і розм'якшуючий». Відповідно до концепції катарсису, розробленої Аристотелем, глядачі давньогрецьких трагедій звільнялися від болючих афектів, виликовували душу [22].

Було зазначено, що музика, перш за все, її основні компоненти – мелодія і ритм, змінюють настрій людини, впливають на її емоційний стан. Відомо, що в класичній Греції музичне мистецтво сприймали як триєдність «музичного мистецтва» – поезія, танець і особиста музика, а давньогрецький філософ Платон, намагаючись досягнути будови культури, функціонування і законів розвитку, говорив про вихід людини з природи в культуру. Відомі його ідеї, зв'язані з музикотерапією. На його думку, ритм і лад, впливає на думку, робить її більш відповідну самій особистості [28].

Піфагором було введено поняття евритмії, згідно з його теорією вся діяльність людини пронизана певним ритмом, тому ритм може нашкодити людині, якщо обрано неправильно. У цьому випадку людина зазнає різноманітних труднощів у повсякденному житті, при спілкуванні з людьми, у діловій сфері. Гармонійний розвиток відбувається за впливом відповідного для конкретної людини ритму. У Стародавній Греції та Римі лікарі вважали, що необхідно лікувати і тіло, і душу одночасно, і музика використовувалася для лікування душі [43].

Теорії впливу музики на людину існували набагато раніше на Сході. Найпоширенішим методом в Давньому Китаї, відповідно до правил традиційної китайської медицини, музика використовується досить широко. В основі діагностики і лікування, як відомо, застосовувалась впливом на активні біологічні точки акупунктура. На думку давніх китайців, музика, завдяки дії цих законів, знаходиться в гармонії з природою і має велику силу впливу на людину, передаючи певні властивості тілу людини. Особливе місце в системі китайської музикотерапії займали музичні інструменти, завдяки яким встановлювалися зв'язки між їх звучанням, вібраціям різних органів тіла і коливань космосу.

Музика, впливає, таким чином, що людину приводить в стан гармонії з навколишнім середовищем. В давньому Китаї музика становила важливий елемент виховання і входила в число наук, обов'язковою для вивчення [30].

Починаючи з династій Тан (618-907) і Сун (960-1279), використання музики для лікування хвороб стало ширше застосовуватися в клінічній практиці.

Побічно це підтверджує історія зі збірки «Оуян Веньчжун Гуна», де літератор династії Сун Оуян Сю пише, що він схуд через занепокоєння політичними справами, і неодноразово безрезультатно приймав ліки. Однак обов'язкове прослуховування давньої пісні «Гун Шен» кілька разів на день покращило його психологічний стан, а в результаті здоров'я. Таким чином, він не просто «слухав музику», а систематично слухав саме конкретний твір, хоча історія не підказує нам, чи це було призначено лікарем чи письменник прийняв рішення самостійно [51].

Відомий лікар Чжан Цзіхе (1156-1228) використовував музичну терапію для лікування надмірно «сумних» пацієнтів, просячи артистів танцювати та співати на додаток до акупунктури та лікарів. Коли вводили голки, музикантів просили грати на флейтах та барабанах, супроводжуючи це співом, щоб відвернути увагу пацієнта. Чжан Цзіхе також виступав за вивчення музичних

інструментів пацієнтами, щоб підвищити музичну грамотність та послабити біль [21].

За часів династій Мін (1368-1644) і Цін (1644-1912) лікування музикою одержало подальший розвиток. В епоху династії Мін Гун Цзючжун припустив, що співи можуть культивувати особистість і зменшувати кількість хвороб у людини. У Шіцзі, відомий вчений династії Цін, приділяв особливу увагу ролі музичної терапії. У праці «Теорії паралелізму» він зазначав, що «хвороби семи емоцій можна полегшити, спостерігаючи за квітами та слухаючи музику, що краще, ніж приймати ліки» (Лінь Хуейфень, 2006, с.156). Вважалося, що контрольоване прослуховування музики сприяє душевному добробуту, фізичному здоров'ю та відновленню після хвороби [30].

У Давній Індії широко використовували музику в лікувальних цілях. Музикотерапія в Індії, засновувалась на ідеях єдності Всесвіту і закону ритму, що впливає на духовну сутність людини. Визначний індійський філософ і музикант Хадрат Інаїят Хан, розкривав механізми взаємодії ритму і Всесвіту, підкреслював, що всі явища природи відповідають певним ритмам. Музика Індії, зберегла до наших днів мистецтво тембру і тональності, відкриття ще з давнини, показує особливе впливання на людину. В індійській музикотерапії вважалося, що саме художній спів чи вокалотерапія більше ефективні при лікуванні, оскільки можливості голосу виражають почуття і емоції найкращим чином, виявляється саме в мистецтві співу, який має багатовікову історію. В давній Індії вважалося, що саме в голосі виражає себе душа, оскільки мислення починається через тонкі вібрації внутрішніх органів – живота, легких, носоглотка, за допомогою яких голос володіє силою магнетизму [58].

В Індії вважалося, що вплив звучання відбувається при безпосередньому відтворенні звуків людиною, а також музичний вплив застосовувався спільно з колірним впливом і передбачало використання яви.

В середні віки практика музикотерапії була зв'язана з теорією афектів, оснований на впливі різних ритмів, мелодії і гармонії на емоційному стані людини. Вже тоді були спроби встановлення різних відношень між темпераментом пацієнта та вподобання ним того чи іншого стилю музики.

Перші спроби наукового вилучення механізму дії музики на організм відносяться до XVII століття, а експериментальні дослідження – до кінця XIX – початку XX століть, коли вчені тільки робили спроби підвести фізіологічний базис під емпіричні факти. В результаті спеціальних фізіологічних впливів музики прискорює серцеві скорочення, підвищує темп респірації, було виявлено

НУБІП України

посилюючі дії музикальних дратвіників на пульс, дихання в залежності від висоти, сили звуку і тембру, а частота дихальних дій і серцебиття змінювалися в залежності від темпу і тональності музики. В результаті експерименту було виявлено взаємопов'язаність роботи органів людини і музики як ритмічний і емоційний дратвіники. Було встановлено також, що фізіологічна дія музики на індивідуальність залежить від того, що нервова система та з нею і м'язи володіють властивістю засвоєння музичного ритму, при цьому музика як ритмічний дратвіник стимулює фізіологічні процеси організму, які відбуваються ритмічно як в руховій, так і в вегетативній сфері. В свою чергу, ритми окремих органів людини завжди пропорційні, а між ритмом рухів і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Враховуючи, що ритмічні рухи уособлюють собою єдину функціональну систему і певний руховий стереотип, використання музики як ритмічний дратвіник дозволяє впливати на фізіологічні процеси організму, підвищується ритмічний процес організму в більш суровій компактності і економічній енергетичній затраті, чи, навпаки, вирівнювання роботи всієї функціональної системи організму [58].

НУБІП України

Окрім цього, музика здатна встановлювати загальний настрій, причому емоційне забарвлення образів, виникає при її сприйнятті, в залежності від індивідуальних особливостей слухача. Вивчення емоційної значимості окремих елементів музики – ритму, тональності – показувало їх здібності викликати стан, адекватного характеру дратвіливості; мінорні тональності виявляли депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діяли збуджуюче і викликали негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси – збуджують, консонанси – заспокоюють.

НУБІП України

Музикотерапія, як наукова дисципліна у тих музичної психології у Європі, стала розглядатися у середині XIX століття, коли з'явилися перші ключові праці у цій галузі. Еге. Вебер і Р. Фехнер вказали на взаємозв'язок відчуттів, викликаних силою звукового подразника. У 1859 р. було опубліковано книгу німецького дослідника Г. Гельмгольца, який розробив резонансну теорію слуху, основою якої є теорія у тому, що слухові відчуття виникають при резонуванні внутрішніх органів слуху у відповідь зовнішні впливи.

НУБІП України

Робота Гельмгольца дала поштовх розвитку музичної психології, теорія якої стала основою подальших пошуків у цій галузі. У 1873 р. була опублікована робота "Музична психологія", автором якої був Г. Ріман. К. Штумпф розширив дослідження в галузі музичної психології: він вивчав окремі властивості та сторони звучання та особливості їхнього слухання. У 1931 р. вийшла книга

НУБІП України

"Музична психологія", автор якої швейцарський вчений Е. Курт - основоположник теорії сприйняття музики [5].

Музикотерапія активно застосовувалася у Франції та Голландії, особливо у практиці психотерапії. Музика підбиралася з урахуванням захворювання та недуги. Крім того, музику як терапію використовували в отоларингології, оскільки прослуховування певної музики, ритмів та коливань позитивно впливає на «нерви внутрішнього вуха». Шведська школа музикотерапії розкриває концепцію психорезонансу. Людська свідомість входить у резонанс із гармонійними звуками. У музикотерапії застосовувалася при лікуванні ветеранів Другої світової війни. Надалі була відкрита клініка, де проходили лікування діти та люди похилого віку. Такі клініки відкривалися в Англії та Німеччині, де музикотерапія застосовувалася досить успішно для лікування дітей та дорослих.

У середині XX ст. е.т. Гастон вивчав музичне сприйняття і стверджував, що музика - це продукт розуму, отже, вібраційні елементи частоти, форми, амплітуди і тривалості не є музикою для людини доти, доки вони не будуть інтерпретуватися як висота, тембр, гучність. Реакція людини, що відбувається після того, як вібрації інтерпретуватимуться, буде унікальна для кожного, оскільки залежить від попереднього музичного досвіду. Дж.Д. Бойл у статті 1992 р. пояснює, що поточну сенсорну інформацію можна порівняти зі збереженим репрезентативним записом попереднього досвіду, тим самим керуючи музичною реакцією [2].

Музикотерапія як окрема дисципліна в Китаї зародилася пізніше, ніж у європейських країнах – на початку 1980-х рр., коли 1985 р. у санаторії «Мавандуй» в Чанша (провінція Хунан), було створено перший кабінет психологічної музичної терапії. З того часу у багатьох психіатричних лікарнях та санаторіях стали працювати кабінети музичної терапії. У жовтні 1989 р. було створено Китайське товариство музичної терапії, представлене у 25 провінціях та містах. У 1996 р. у Центральній консерваторії музики було відкрито Дослідницький центр музичної терапії, який об'єднав сучасну музичну терапію з електротерапією та традиційною китайською медициною. Було проведено велику кількість досліджень теорій та методів музичної терапії з китайською специфікою: музична електротерапія, музична електроакупунктура, музична електроакупунктурна анестезія та музична електромагнітна терапія (Лю Вей, 2003, с. 17). Однак музична терапія в Китаї все ще знаходиться в зародковому стані, і як клінічна практика, так і базова теорія ще не вивчені і не розроблені, що значно обмежує якість та обсяг можливих послуг музичної терапії [64].

Щодо наших земель, то дослідники ще за часів Імперії також зробили значний внесок у область дослідження музичної терапії у психології. У 1913 р. завдяки В.М. Бехтереву було створено Комітет із дослідження впливу музики на організм людини. У 1925 р. вийшла книжка Л.С. Виготського «Психологія мистецтва» та у 1947 р. Б.М.Теплова «Психологія музичних здібностей», що стало початком розвитку музичної психології у СРСР. Радянські музикознавці, С.В. Назайкінський та В.В. Медушевський, виділили особливості та структуру музичного сприйняття та музичного мислення. Усі з наростаючою силою продовжують цікавитися спеціалісти взаємозв'язком музичної освіти та психології.

У колишньому СРСР були широко використані різні види арт-терапії, включаючи музикотерапію, і це підтверджується значною кількістю досліджень у цій галузі. Л.Я. Брусилівський, В.І. Петрушин, І.М. Гриньова та інші автори зосереджувалися на музикотерапії, водночас С.В. Шустарджан досліджував вокалотерапію. А.Л. Гройсман і В.Л. Райков вказали, що мелодійна музика має здатність заспокоювати, в той час як ритмічна музика тонізує [23].

Музикотерапія є інструментом корекції багатьох розладів та захворювань, що активно застосовується для усунення комунікативних проблем. Однак головним ключем і механізмом є підбір музичних творів, звуків або ритмів, що дозволяють хворому зазнати катарсис. Останнім часом музична терапія досить швидко розвивається на стику загальної психології, нейрофізіології, медицини та музикознавства.

Музична терапія у країнах базується переважно на доборі певних музичних звуків (окремих чи музичного твору), дозволяють впливати на хворого і викликати в нього катарсис. Продовжується наукова розробка питання добору таких звуків у кожному даному випадку.

Сприйняття музики залежить від особистісних та об'єктивних музично-динамічних чинників впливу людини. До першого відносяться життєвий, руховий, мовний досвід, музичність, психофізичний стан та адекватність слухача. До музично-динамічних факторів відносяться темп, ритм, тональність, гучність і темброві характеристики музичного твору, що виконується. У слухача на підставі досвіду сприйняття музики формуються аксіологічна та розпізнавальна установки, що визначає ставлення до музичного твору.

На сьогоднішній музикотерапія привертає все більше уваги до вивчення її впливу на самопочуття та фізичний стан людини. Багато науковців, лікарів,

психологів рекомендують запроваджувати у реабілітаційну сферу музичну терапію для ефективного одужання пацієнтів [59].

В Україні цей вид терапії є доволі таки нещодавній у використанні у соціально-психологічній роботі з різними групами населення і продовжується запровадження його у реабілітаційній роботі та аналізу впливу на організм людини.

1.2 Поняття та складові підвиду арт-терапії музичного мистецтва

Арт-терапія – це метод терапії завдяки якому людина виражає свій внутрішній через власний творчий потенціал, сприяє процесу самоактуалізації, особистісної самореалізації для кожної людини.

Арт-терапія – один із методів психологічної роботи, який використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, соціальному, емоційному та особистісному розвитку людини.

Арт-терапія - спеціалізована форма психотерапії, заснована на заняттях мистецтвом та будь-якої творчої діяльності із запровадженням елементів психодіагностики та психокорекції, для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, соціальному, емоційному та особистісному розвитку людини [52].

Переваги арт-терапевтичного методу:

- арт-терапевтичні техніки дають можливість безболісного доступу до глибокого психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи додаткову захищеність та знижуючи опір змінам.

- через роботу з багатограними та невичерпними символами мистецтва розвиваються асоціативно-образне мислення, а також блоковані чи слабозвинені системи сприйняття.

- арт-терапія знаходиться поза повсякденними стереотипами, а отже, розширює життєвий досвід, додає впевненості у своїх силах. Чим краще людина вміє виражати себе, тим повноцінніше її відчуття себе неповторною особистістю.

Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі являється особистість, як єстримється до саморозвитку і розширення діапазону своїх можливостей. За словами вчених цієї області, арт-терапія повністю відповідає все більшій потребності сучасної людини в м'якому, екологічному підході до його проблеми, не реалізації його [55].

Відповідно до праць В. Беккеру-Глошу, арт-терапію зазначають людині не для того, щоб виявити психологічні недоліки чи порушення. Навпаки, вона підсилює і заангажує саме сильні сторони особистості, а також володіє наймовірною силою внутрішньої підтримки і відновлення цілісності людини.

Арт-терапевтична технологія вона спрямована на зняття напруги, тонізує тіло, пробуджує його внутрішні канали сили, здатна активізувати глибинні ресурси, адаптувати людину до стресових ситуацій, та допомагає у формування міжособистісних навичок. Творчість здатна компенсувати комплекс неповноцінності, надихає до нових дій і розширення горизонт бачення можливостей та налагоджує внутрішнє спілкування з самим собою і в цілому сприяє нормалізації життя. Одним із влучних виразів З.Фрейда: «Свобода - це здатність хотіти те, що хочеш насправді». Саме завдяки творчості розкривається, як ми говоримо «третє око», і людина здатна відчувати себе внутрішнього і того чого справді вона хоче від життя [52].

В процесі терапії на поверхню впливає багато проблем, які людина глибоко приховує їх не тільки від оточуючих, але й від себе самого, проте завдяки творчій терапії вони вирішуються безболісно. В ході застосування на практиці арт-терапевтичних методів розвиваються у людини креативне мислення, нестандартне бачення подій під різними кутами, та загадом у весь світ забарвлюється іншими кольорами. Застосування будь-якого підвиду арт-терапії певних її засобів робить акцент на вільному самовираженні [45].

Вивчаючи лекції про арт-терапію О. Вознесенської, Ю. Гундертайло, Л. Лебедевої, Л. Мови, О. Плетки, О. Скнар, Т. Тамакової ми визначили рівні самопізнання особистістю через творчість: тілесний, психічний і духовно-екзистенційний. В своїх лекціях вони додавали питання після кожного тренінгового заняття для аудиторії до кожного з поданих рівнів. Розглядаючи їх методики, ми звертаємо увагу на поліпшення стану людини після творчого процесу, за яким він працює і вже по тому, властиво при невідходженні процесу висловлює свої почуття і який вплив має на людини саме мистецтво з різним верст рівня. Людина в процесі починає працювати усім своїм тілом і загострюються відчуття, одночасно суроджували вище наведенні вчителі людина розпочинає самопізнання свого тілу, стану і духу.

Самонізнання це важлива частина кожної психотерапії. В арт-терапії відбувається завдяки створенню творчого продукту, який створює в процесі роботи психолога певний мистецький-психологічний автопортрет людини.

Людині дається можливість здійснювати самоспостереження за власними

тілесними і психічними реакціями і пожиття своїх плодів під час занять, що дає кращі результати терапії [40].

Одним із підвидів арт-терапії, який має властивості самопізнання, самореалізації та самоствердження людини, та який ми досліджуємо у нашій роботі є музикотерапія, яка допомагає впливає на психологічний та фізичних станів людини, відчуття емоційного задоволення, і не тільки самовираженні чи реалізації, але й відчуття щастя.

Тисячоліттями люди використовують звуки, ритми, вібрацію чи образи як техніку лікування. Наші пращури при інстинкту самозбереження від нещастя небезпечних захворювань використовували музику як цілющий засіб, бо вона містить певний архетип ритму і звуку, властиві людській істоті як частини природи. Ритмічні удари по каміннях, колодах, поступове прискорення або ж сповільнення темпу, викликають у людей тілесно-рухову реакцію і впливає на психологічний одночасно фізичний стани людини.

Люди первісну епоху дозвілля проводили за іграми, зображаючи в них те, що було присутнім у їхньому житті. В тих забавах були злиті в єдине зачатки поезії, музики, танців, театральних дій та образотворчого мистецтва. Ми можемо дозволити порівняти це з сучасним напрямом терапії психодрама, більш точніше – музична психодрама.

Музика уособлює в собі людські почуття, найтонші відтінки радості, суму в їх становленні, розвитку або ж зіткненні та перетворенні. Вона здатна на глибокі емоції життя людини, яких немає в жодному іншому виді мистецтва, й містить великий розвивальний потенціал [41].

В.О. Сухомлинський писав, що одним із засобів гармонійного розвитку особистості, формування її культури є музика. Вона збуджує думки і почуття, викликає натхнення і насолоду, збагачує духовний світ людини, адже «Музика об'єднує моральну, емоційну і естетичну сфери людини. Музика – це мова почуттів. Мелодія передає найтонші переживання, недосяжні слову. Музика починається там, де закінчується слово» [50].

Видатний творець музики Людвіг ван Бетховен виражався про музику, як мову почуттів: «Музика – посередниця між життям розуму і життям почуттів. Музика – медіатор між духовною і чуттєвістю життя». Ще один вислів, який нас вразив «Музика – це єдиний безпідданий вхід у найвищий світ знань, який є досяжним для людини, проте який не може досягнути людина». Останній вираз змушує нас задуматися над самим творінням музики, як витвору якого ми не можемо зрозуміти, але який приносить нам найсолодші відчуття. Завдяки музиці

ми виражаємо почуття, спілкуємося та живем, адже все на землі сповнене звуками, навіть, звичайнісінький навколо нас, спів птахів, колихання моря, вітер, усе це разом і є музикотерапія саме несвідома терапія, яка має свій власний вплив на нашу підсвідомість [41]. Адже, кожен має улюблений звук природи і він заспокоює наші нерви, чи допомагає з виходу депресивного стану, чи завдяки йому ми можемо спокійно працювати і тому подібне. До прикладу з повсякденного життя звук дощу під який більшість людей засинають і на ранок прокидаються в справді доброму гуморі, виспаними, звук дощу заспокоює наші нервові клітини і дає відійти від стресових дратівників, що і поліщує наш стан.

Музикотерапевт Карен Гудман надала музиці наступне визначення: «Музика - це мистецтво звуку у часі, вираження ідей та емоцій через елементи мелодії, гармонії і тембру, кольору». Проте, одним із неймовірних висловів про музику сказав французький антрополог, етнограф, соціолог і культуролог, дослідник і компаративіст систем спорідненості, міфології і фольклору та засновник школи структуралізму в етнології Клод Леві-Строс: «Музика є найвищою таємницею наук про людину, над якою вони б'ються і яка зберігає ключ від їх прогресу».

Видатний історик та теоретик музики Генріх Орлов зазначив, що найважливішим визначенням слід визнати афоризм композитора Едгара Вареза: «Музика - це організований звук». Такі визначення вказують на музику як феномен людської цивілізації. Проте такий афоризм може трактуватися по-іншому, як культурний феномен повсякденності конкретної спільноти. Так його розглядав філософ, соціолог, композитор Теодор Адорно, коли визначав музику як «шифр соціального».

Безліч інтерпретацій існує визначення музики, як чимось вищим чого не можемо ми досягнути, що приносить нам спектр емоцій, не зрозуміле відчуття, лікує і допомагає боротися з депресією чи стресом, позбуватися втоми, бадьорить і дає по-новому жити.

Музикотерапія – це ліки, що слухають. Сприйняття різних звуків, ритмів, мелодій надає психологічний та фізіологічний вплив на людський організм [33].

Музикотерапія – це спілкування, процес якого музичний терапевт застосовує музику та її сторони – емоційну, фізичну, інтелектуальну, соціальну, естетичну та духовну для покращення здоров'я людини.

Музикотерапія – психотерапевтичний метод, заснований на лікувальній дії музики на психіку людини. Музикотерапія являється системою психологічних регульованих функцій організму, при цьому відбувається одночасно вплив

акустичних хвиль, організованих музикальною структурою, на психоемоційну, духовну сферу людини і безпосередньо на зовнішню частину тіла і внутрішніх органів.

Музикально-терапевтичні ефекти мають ряд особливостей:

1. При адекватному сприйнятті слухача енергійна мажорна, поміркована гучна музика тонізує фізіологічні функції. Мелодійна, тиха, помірно повільна, мінорна музика має седативну дію.
2. Виникаючі реакції слуховий адаптації породжують певні асоціації, естетичні переживання, що активно впливають психоемоційний стан людини.
3. Емоції, динаміка яких завжди призводить до певних гормональних та біохімічних змін, опосередковано починають впливати на інтенсивність обмінних процесів, дихальну та серцево-судинну системи.
4. Позитивні емоції у музикотерапії активізують ЦНС, покращують когнітивні функції, пам'ять стимулюють інтелектуальну діяльність.
5. Правильно підібрана музика сприяє такому біоритмічному настроюванню організму, при якому фізіологічні процеси протікають збалансовано та ефективніше [27].

При виборі музичних творів необхідно враховувати рівень музичної освіти та музичної адекватності, можна використовувати електропунктурне тестування. При виявленні синдрому гіпофункції слід впливати на тонізуючу точку меридіана, при синдромі гіперфункції – на седативну [34].

Підбір інструментів, що солують, можна здійснювати з урахуванням меридіанної діагностики на підставі таблиці за додатком А.

Алгоритм музично-терапевтичних програм включає:

1. Діагностику психоемоційного стану людини.
2. Визначення функціонально-енергетичного стану організму в цілому та меридіанів з використанням методів електропунктурної діагностики Фоля та Накатані.
3. Виявлення основного синдрому та супутньої соматичної патології.
4. Вибір музично-терапевтичного впливу з урахуванням підбору музичних інструментів, характеру мелодико-динамічних властивостей музики.
5. Призначення рецепту музикотерапії із зазначенням способу, послідовності, часу проведення, кратності МТ-дні, а також тривалості курсу лікування.
6. Оцінку ефективності музикотерапії у поступовій динаміці [35].

У психологічній літературі дослідженої нами виділяють основні структуровані напрями впливу музикотерапії: емоційна активізація у ході вербальної психології, міжособистісне спілкування, самі здібності та функції комунікації, регулювання психовегетативні процеси та підвищення естетичних потреб особистості. Виділяють також механізми лікувальної дії музики: катарсис, емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення особистісних переживань, соціальна активність, покращення формування нових відношень та установок, конфронтація з життєвими проблемами, застосування нових засобів емоційної експресії [42].

Музикотерапія зв'язує між собою внутрішній досвід людини до відчуття гармонії власного тіла та душі. Тіло, що втіленням духу виявляє можливість реалізації духовного процесу. В. Райх стверджував про музикотерапію, як механізм, що сприяє справжньому еротизму та гармонії тіла – основи здоров'я. Класична релігійна музика як молитва має в своєму розпорядженні катарсис. Відомий швейцарський богослов Ганс Кюнг вказує на трансцендентний характер музики Моцарта, в якій втілено одухотворену гармонію світобудови. Композиції в стилі "Нью Ейдж" поєднують звуки музичних інструментів зі звуками природи. До представників цього напрямку в музиці можна віднести композиторів Кітаро, Медвіна Гудалла, Майкла Хоупа тощо [31].

Музика є ефективним терапевтичним пристроєм у роботі психологів, реабілітологів при лікуванні хворих на невроз. Виявлено, що у депресивному стані хворі не сприймають веселу музику, як більше поглиблює цей стан, актуалізуючи переживання. Та в таких випадках хворими сприяє спокійна мінорна музика. Музичні твори, відображаючи той чи інший емоційний стан людини, можуть бути відповідним чином співвіднесені з певними емоційними станами та шкалами тесту багатofакторного опитувальника Міннесотського (МБОУ). Кожна шкала МБОУ розкриває певну істотну рису в особистості людини у вербальних поняттях, які мають своє значення і мовою невербальної комунікації, тобто музики. На сьогоднішній час музико-терапевтичні програми застосовуються з успіхом у психологічній корекції дітей із затримкою психічного розвитку [33].

Музика чудово поєднується з іншими психотерапевтичними методами, потенціуючи їх ефективність, наприклад з гіпнотерапією, аутогенним тренуванням, медитацією, тілесно-орієнтованою терапією та методами релаксації. В арт-терапії за допомогою синтезу музики та малюнка, музики та танцю музичні образи стають зримими та виступають засобом проєкції та

вирішення внутрішніх проблем. Поєднання аутогенного тренування зі спеціально підібраним музичним тлом дозволяє ритмізувати текст, створити відповідну мету тренінгу емоційної настрій та включити музику до формули самонавіювання. Музичний супровід занять фізичними вправами на гні позитивних емоцій задає відповідні темпи та ритм виконання вправ, дозує фізичне навантаження [24].

Важливим завданням музикотерапії є об'єктивізація діагностичних та лікувальних методів в інтерпретації отриманих результатів для оцінки ефективності та підбору музично-терапевтичних програм. В.М. Успенський пропонує використати інформаційний аналіз електрокардіосигналів.

Незважаючи на відмінність підходів у напрямках, методах музикотерапії, поясненні, інтерпретації ефектів впливу музики на людину, безперечним є зростаючий інтерес до цієї галузі психотерапії, що потребує подальшого вивчення.

С.Шабутин, С.Хміль, І.Шабутіна вважають, що дія музикотерапії впливає на рецептори шкіри, здатна активізувати нервову систему, зменшує больовий поріг, регулює виділення гормонів, що знижує стрес, має впливання на серцевий ритм і пульс, підвищує або знижує кров'яний тиск, м'язову напругу і покращує потенціал організму, поліпшує пам'ять та прогресивно впливає на навчання, а також стимулює внутрішньоутробний розвиток плода матері [44].

Важливою властивістю музичного мистецтва є її здатність безпосередньо і ненав'язливо, а разом з тим дуже сильно впливати на особистість. Мова йде про вплив не лише на емоційне й естетичне сприйняття, але й на пізнання та поведінку людини. Своім непрямим, невербальним характером музика діє як сильний стимулятор комунікації та інтеграції. Виховний вплив музики має латентний характер і в цьому її найбільша сила. Музика може очищувати негативні емоції, переводити їх у позитивні, вивільняти почуття, врівноважувати їх і наповнювати гармонією [11].

1.3 Закономірність формування відчуття щастя завдяки музики

Всі ми чули таку фразу з фільму «У гонитві за щастям»: «Щастя - це те, чого, можливо, ми так і не знайдемо, хоча завжди будемо шукати». Голлівуд присвячує і низку інших фільмів на темат погоні за щастям, значення і що потрібно для нього. Продивившись сучасні фільми та мультфільми різних виробників нам відбилась в пам'ять діалог з мультфільму «Кіт у чоботях: Останнє бажання».

песика з котями, де він доповів їм свою історію життя і в кінці додав: «А що потрібно ще для щастя? Я маю цей носок і двох найкращих друзів, усі мої бажання здійснилися без магії». Ми виділяємо саме цей діалог, адже, насправді людині багато непотрібно для щастя і воно для кожного є своїм, лише ми ці дрібниці робимо непомітними для себе, як прогулянка з друзями яких давно не бачили, або ж поїздка у село до бабусі з дідусем і тому подібне, хоча це нам приносить велике задоволення.

Відштовхуючись від вище сказаного ми можемо стверджувати, що щастя має чи не найважливішу роль або ж, навіть, є чи не найвищою сутністю життя людини на землі. Рівень відчуття нами щасливих емоцій відображає наш індивідуальний та соціальний розвиток.

Соціологія вивчає процеси становлення суспільства, їх відносини та за нашими дослідженнями з соціологічної літератури ми можемо побачити певні об'єктивні зміни щодо сприйняття особистістю формування рівня соціального благополуччя яке тісно пов'язане у роботах з відчуттям щастя завдяки ступеню реалізації людиною свого потенціалу. З суб'єктивного підходу, ототожнюють щастя з суб'єктивним відчуттям, переживанням. Розглядаючи ці сторони соціології можемо сформувані визначення щастя як домінуючої соціальної цінності як загальній груповій, так як і індивідуальності свідомості, що містить нормативний характер та проявляється в соціумі як високий ступень задоволеності особистістю умовами, способом життя в країні, представника певного верства класу в суспільстві, діяльністю якою займається людина, та позитивних емоцій відчуття радості від того, що робиш і який рівень життя в даній країні. Дане визначення трактує безпосередньо ступень, певні шари щастя визначає його соціальні функції, необхідні умови та чинники [8].

В даний час щастя вивчається не тільки соціологією, але і іншими науками такими як філософія, психологія тощо. Найбільш практикується витлумачення цього поняття в галузі позитивної психології. Провідниками темату щастя в науковій літературі є Зелігмана, Любомірські та Дінера. Американський психолог А. Маслоу мав свої упередження щодо витлумачення щастя він говорив: «Щаслива людина — це людина, яка задовольняє всі потреби». У своїх працях він вказує, що люди мають лише п'ять рівнів потреб:

- фізіологічні потреби — голод, спрага, сон;
- потреби безпеки – здоров'я, майно, майбутнє;
- соціальні потреби – спілкування і любові;

– потреба в повазі – впевненість, досягнення;
потреба самореалізації – творчість, моральність, вирішування проблем [25].

Він узагальнював, що у міру задоволення найвищого шару потреб людиною відштовхується порядок покращення найвищих потреб. Оскільки найвищою є потреба самореалізації, можна припустити, що щасливі люди — це люди самореалізовані.

У науково-популярній літературі в більшості вчені дотримуються того, що щастя залежить від якостей та характеру людини. І проводячи свої власні спостереження можна погодитися, що такі люди які мають вищий рівень відчуття радості від життя володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом до життя та високою самооцінкою. Окрім вище зазначеного, на щастя, як на суб'єктивне благополуччя індивіда, здійснює значний вплив саме такі риси особистості як екстраверсія та нейротизм; когнітивні процеси та характеристики особистості (особливості ціннісно-мотиваційної сфери, наявність життєвих ціль, ідентичності); етнічні й культурні відмінності.

Повертаючись до того найголовнішою задачею та проблемою для людства постає пошук щастя і з новими певними установами для кожного покоління, оскільки саме молодь має своє бачення, власні цінності, що вимальовують картину уявленого щастя та значного мірою відмінних від інших поколінь.

Дану тенденцію ми спостерігаємо і зараз, розуміння щастя для більшості це лише гроші і гонитва йде не за щастям, а за еталоном вищого прошарку суспільства в розумінні того, чим ти багатший тим ти щасливіший.

В сучасності зі швидким плином часу, розвитку світу все більше зростають вимоги до кожного члена суспільства, особливо це відображається на молоді, перед його стоїть безліч життєвих завдань [8]. Сучасна молода людина має володіти такими рисами аби уміти гнучко та швидко пристосовуватися до життя – активність, інтелектуальність, креативність, лідерство. Проте з нинішньою тенденцією саме такий швидкоплинний стиль життя, безупинний потоки інформації викликають стресовий стан і підвищують рівень тривожності. В таких умовах щастя здається можливим і недосяжним водночас. Для молоді щастя – це багатоконпонентна модель ідеального майбутнього. Діховні цінності, основані в молодіжному розумінні щастя на комплексі морально-етичних установок, які в момент дорослішання покоління, стають панівними, найбільш важливим для суспільства [9].

НУБІП України

Саме уявлення щастя студентською молоддю загалом пов'язане з віковим етапом проходження людини, проте впливають особливості сучасної ситуації розвитку, та звичайно укорінені в тій культурі, де виховується молодь. Студентське виображення щастя репрезентують цінності, що є домінуючими серед підростаючого покоління, оскільки картина ідеалу буття наочно демонструє, що є найбільш потрібним, змістовним, значущим для його досягнення [47].

Сама молодь описує розуміння поняття щастя як: відчуття радісного емоційного станів – задоволення життям, гармонія, в деякій мірі безтурботність, почуття благополуччя, спокій, позитивні та приємні відчуття тощо; приналежність та потрібність – наявність рідних та близьких людей, які люблять, підтримують, цінують; здоров'я; самореалізація – робота, яка до душі, успішність, та втілення мрій у реальність; матеріальний стан – добре оплачувана робота, відсутність матеріальних проблем та наявність грошей; духовне багатство – бути вискоморальною, віруючою та порядною людиною. Як ми можемо побачити, більшість молодих людей вважають, що щастя – це приналежність до групи суспільства та підтримка близькими. Щастя в їхньому розумінні – це добрі стосунки з рідними, наявність друзів, родини власної, кохання [47].

Розглядаючи на основі вище зазначеного, проблема щастя полягає у буденності міжособистісних стосунків людей. За ним женьуться і воно не втрачає своєї актуальності тому, що у розумінні людини щастя, його сутності, що воно впливає на життя людини. Щастя – це вдоволення власним життям, отримання задоволення від досягнутих мрій і цілей.

В. Баранов стверджував, що для того щоб бути щасливим в істотному сенсі того слова, нам не потрібно мати багато бажань. Тобто щастя виражається у здійсненні бажань в їх кількості, саме це складає ясну сторону щастя чи задоволеність життям.

Звернемося до етимології ієрогліфа 福 щастя. У стародавньому Китаї вважалося, що щастя – це подарунок небес та предків. Такий висновок ми можемо зробити, проаналізувавши його написання згідно з китайським етимологічним словником «Сішо Ханьцзи». У цьому ієрогліфі праворуч зображалася посудина для вина на високій ніжці, під ним дві руки, що перекидають посудину і виливають його вміст на вітар, тим самим роблячи жертвопринесення, а зліва на всю висоту ієрогліфа фу зображувався вітар як інструмент для спілкування з Богами та предками. Тобто під щастям древні китайці розуміли заступництво Неба та Богів. Саме таке первісне значення було у цього ієрогліфа. Таким чином,

коли людина живе, дотримуючись моральних принципів, встановлених Небом для людей, і шанує як Богів, так і предків, вона отримує все, що необхідно для життя, – житло та їжу.

Пізніше, згідно з тим же китайським етимологічним словником «Сішо Ханьцзи», в письменах стилю «чжуань», у лівій частині зберігається вівтар, як символ зв'язку людей з Богами та предками, а в правій – замість судини стали зображати одиницю, рот і поле. Це дає підставу припустити, що одиниця означає дах або будинок; рот – людина, яка у ньому; оброблене поле – джерело продовольства. Можливе й інше тлумачення: одиниця має своє безпосереднє значення числа один; рот – людина; поле – джерело харчування, тобто одному роті одне поле або кожному роті по полю. Харчування – це, мабуть, найголовніше, чого потребувала людина як тисячоліття тому, так і сьогодні.

Таким чином, ми можемо побачити, як древні китайці змінювали своє уявлення про щастя, водночас роблячи його глибшим та всеосяжним. Щастя – це вже не тільки беззаперечне шанування Небес, але й прості людські потреби, а також духовне та матеріальне достаток та гармонія людини з природою.

В книзі «Шаншу», надавалась така інтерпретація: «Маючи довголіттям, людина може насолоджуватися щастям (іншими чотирма благами), і тому довголіття відкриває ряд компонентів щастя. Багатство – це службовий добробут, кар'єра. Спокій – відсутність біди, нещастя. Чеснота – задоволення істиною. А завершальним компонентом є смерть у похилому віці».

Крім викладеного варіанта, є також маловідома інтерпретація традиційного побажання (Сань до). З китайської мови ця фраза перекладається як «три множини». У ній закладена децю інша концепція бачення щастя, де під ним розуміються три речі, бажані у багатьох: щастя, довголіття і народження синів. Це щастя [21].

Повертаючись до піраміди Маслоу, звертаємо увагу саме на п'ятому рівні самовиражені, яку роль зіграє у нашому житті. Ми зазначили, що це є реалізація себе у суспільстві і ми реалізуємось через дії, улюблені заняття, творчість, працю, суспільство тощо. Саме зупинемось на творчому напрямку, а конкретно, як музика впливає на наш стан у відчутті задоволення.

Музика по собі впливає сильно на виховання особистості: вона запускає розвиток емоційно чуттєвої сфери, творчі здібності, розуміння гармонії і естетики краси світобачення.

Людина яка займається музикою вона поглиблюється у цей простір настільки глибоко, що здається, ніби вона в іншій реальності. Змінюється кругозір, оточення, сприйняття тому подібно. Виникають науковці які процесі запускаються у людей у цій сфері, як впливають вони на слухачів і чи здатна вона до чуда перемін.

Формування відчуттів до тієї чи іншої музики у кожного різний, адже у кожного свій смак. Проте, чи здатна музика вплинути на рівень відчуття задоволення життям у людини. Безперечно, вона має великий вплив не тільки на музиканта, але і на слухача. Наша робота полягає саме в цілених впливу повністю на людину.

Музика здатна як вивести особистість з депресії, і зняти стрес як і збільшити в залежності, що ми прослуховуємо. Візьмемо поп-музику, найпоширеніший вид прослуховування як в клубах, так і в загальному відсотку. Люди в клубах не відчувають стресу, вона його взагалі позбуваються, адже від гучності, від ритму бити, від стилю музики руки, ноги, голова ніби відключають і просто рухаються у такт. Тільки при цьому викидає усі шлаки набуті за період і людина ніби відпускає, позбувається напруги і її задоволення збільшується, вона починає скажено рухатися та голосно співати. Подібна ситуація спостерігається на концертах [12].

Покращення настрою і самопочуття спостерігається у людей, які частіше гуляють або ж працюють під музику. Яку музику людина слухає в моменті так і вона відчуває себе. Якщо будуть грати драйвові мотивуючі треки такі як латино-американські пісні, або ж пісні нашої групи «Время и стекло», Цюпа і Настя та інші, в цей ж самий момент людина починає відчувати не зрозуміле задоволення, бажання танцювати. Виникає це не тільки від ритмів музики і настрою, але і з асоціацією з минулих пов'язаних подій, що є немало важливим. Саме певна асоціація з місцем і часом тієї чи іншої музики можуть нас впасти в ті ж самі відчуття дитинства коли все довкола було райдужно і красиво, або до друзів в той час де ми були щасливі.

Через ці чинники музика є настільки поширеною у реабілітації адже вона має певні лікувальні властивості, надають сприятливий впливом геть організм людини. Контрольоване застосування музики та звукових вібрацій у терапевтичних цілях називають музикотерапією

НУБІП України

Музикотерапія будується на підборі необхідних мелодій і звуків, за допомогою яких можна позитивно впливати на людський організм. Це сприяє загальному оздоровленню, покращенню самопочуття, підняттю настрою, підвищенню працездатності. У багатьох країнах світу найбільшого поширення музикотерапія набула як лікувальна педагогіка, лікувально-виховний метод [37].

Музику відчують люди, весь стиль, ритм, мелодія, слова в тексті люди проживають, тому настільки великою є дія музики на людину, адже вона присутня у всьому де ми є. Музика – це космос, що відкривається перед нами і зачаровує своїми барвами, які ми пропускаємо через усе наше тіло [14].

Проте, найбільший вплив на людину і її відчуття має саме класична музика, яка у період швидкоплинності і популярності репу, електричної музики тощо відійшла на інший план, або ж була перероблена на сучасний лад.

Музичні твори, а саме класичні, мають унікальну здатність позитивно впливати на емоційний слух людини – змінювати її настрій, знімати напругу. Дуже важливу роль у сприйнятті музики відіграє розуміння змістовних функцій тих засобів вираження, які застосовані композитором. Слухання музики має бути цілеспрямованим. Вважають, що найбільш позитивною та впливовою є музика Моцарта - вона гармонізує всі фізіологічні процеси в організмі людини, яка її слухає [20].

Сьогодні широко вивчається оздоровчий вплив музики і окремих творів великих композиторів-геніїв людства. Ми проаналізували рекомендації різних авторів із згаданої проблеми і узагальнили «музичний репертуар», який пропонується з терапевтичною метою:

- дратівливість і невротизм заспокоює музика Петра Чайковського і Дмитра Шостаковича;
- для позбавлення від мігрені рекомендують слухати «Весняну пісню» Фелікса Мендельсона, «Гуморески» Антоніна Леопольда Дворжака, музику Джорджа Гершвіна;
- «Полонез» Міхала Огіńskiego знімає головний біль;
- музика Фридерика Шопена і Людвіга ван Бетховена допомагає розібратися у власних почуттях, краще пізнати себе;
- «Весільний марш» Фелікса Мендельсона нормалізує кров'яний тиск і серцеву діяльність;
- оптимістичне світовідчуття з'являється після прослуховування музики Йоганна Штрауса, Імре Кальмана, Франца Легара;

- повільні твори Йогана Себастьяна Баха і прелюдії Ференца Ліста допомагають подолати сором'язливість і зайву стисливість.

- опери Річарда Вагнера, оперети Жака Оффенбаха «Болеро» Моріса Равеля, «Каприч №24» Ніколо Паганіні з точки зору музикотерапії особливо ефективні у роботі з млявими, кволими, гіпоактивними дітьми;

- музика Вольфганга Амадея Моцарта сприяють покращенню когнітивних (пізнавальних) здібностей мозку, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривожності [11].

Усе частіше науковій і науково-популярній літературі з'являються публікації про вплив окремих музичних інструментів на самопочуття і здоров'я людини. Різні музичні інструменти по-різному впливають на самопочуття людей. Вище ми зазначили, що кожний орган має свій резонанс з відповідним інструментом. При спрямованій дії музики орган «приходить» у стан максимальної вібрації, резонансу. Оскільки музика за своєю природою є дивним фізичним, хвильовим, то звукові сигнали, попадаючи у резонансну частоту, яка відповідає фізичним характеристиками того чи іншого органу, виявляє стимулюючу дію на нього [6].

Так, гра на фортепіано допомагає гармонізувати психіку, нормалізує роботу шлук і сечового міхура, очищає щитовидну залозу. Звуки органу стимулюють мозкову діяльність, сприяють нормалізації енергетичних потоків в хребті. Струнні інструменти (гітара, арфа, скрипка, віолончель) нормалізують роботу серцево-судинної системи [19]. Крім того, звучання цієї групи інструментів викликають у людини співчуття, готовність до самопожертви.

Духові інструменти сприяють роботі дихальної системи, очищають легені і бронхи, благотворно впливають на кровообіг. Ударні інструменти допомагають відновити ритм серця, лікують печінку і кровоносну систему [3].

Добавлено примечание ((PW1)):

Висновки до першого розділу

Музика - це форма мистецтва, де художні враження передаються через особливу організацію звуків і пауз. Музику також називають "мовою душі", оскільки вона є універсальним засобом впливу на настрій, мислення та розум завдяки аудіальному сприйманню.

Музикотерапія - це професійне використання музики та її компонентів в медичних, освітніх і повсякденних ситуаціях з індивідуальними клієнтами, групами, сім'ями та спільнотами з метою покращення якості життя та оптимізації фізичного, соціального, комунікативного, емоційного, інтелектуального та духовного здоров'я та благополуччя.

На основі нашого аналізу наукових джерел ми дійшли, що музикотерапія є потужним методом позитивного впливу на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан молоді, на їх емоційно-почуттєву сферу, а також на комунікативні, перцептивні і креативні здібності. Це сукупність знань, навичок та умінь, що спираються на практику та спостереження, що передаються з покоління в покоління в усній або письмовій формі, не завжди мають наукове обґрунтування та логічне пояснення, що застосовуються у профілактиці, діагностиці, лікуванні та у соціально-психологічній супроводу з підтримки щастя студентів.

Типові методи активної музикотерапії включають такі види діяльності: гра на музичних інструментах, що відома як музикування; спів, відомий як вокалотерапія; танцювання, відоме як музикотерапія в рухах; виконання ритмічних ігор та дихальних вправ під музику, що дозволяє учасникам безпосередньо брати участь у музичній діяльності. Також існують форми пасивної музикотерапії, де діти слухають музику і потім обговорюють свої емоції та відчуття, які вона викликала, або здійснюють релаксацію на фізичному рівні з використанням музики.

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВНИЧНИХ МЕТОДІВ МУЗИКИ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СТАНУ СТУДЕНТІВ

2.1 Роль підтримки щастливого стану в процесі студентського життя

В сучасному науковому просторі по всьому світу соціологи проводять дослідження в галузі трактування щастя в соціумі, вважаючи, що ця проблематика є справою держави. Президент Франції поклав це завдання на нобелівських лауреатів Йозефа Штігліца та Амартію Сена [14]. У Великій Британії цим питанням займається глава статистичного відомства країни, у Німеччині створена стратегія щасття, яка співвідноситься з перспективами розвитку, добробуту та якості життя держави [3]. Дана тема є актуальною щодо української молоді, оскільки від неї залежить рівень життя в майбутньому країни.

Аспект щастя у молодіжній промисловості тісно пов'язані не тільки в соціологічному аспекті, а також має філософські обґрунтування. Аристотель бачив щастя над багатством, над успіхом, над задоволенням, а прояви чеснот: мудрості, з допомогою якої людина може досягнути реальність і Бога, справедливості, великодушності, мужності, щедрості. Філософ припускав, що для кожної людини щастя виражається в різному прояві, але воно має спрямовувати людину на істинний шлях і допомагати в роботі душі і розуму [49, с. 16-18].

З соціологічної точки зору, щастя виражається в домінуючій спрямованості групової та індивідуальної свідомості, є універсальною та соціальною цінністю, пов'язаною з чеснотами. У щастя полягає найвище благо, якого людина прагне протягом усього свого життя. Визначну роль відіграв щастя грають позитивні емоції, високий рівень задоволеності особистістю своєю діяльністю, умовами та способом життя представника нашого суспільства та соціальної групи [62]. У свідомості сучасної молоді щастя співвідноситься з певними соціальними умовами, значущими для соціальної взаємодії та процесів у соціумі. У зв'язку з життєвими обставинами та поглядами уявлення про щастя трансформуються, призводячи до появи перешкод між соціальними верствами та вертикальною мобільністю у структурі молоді як соціальної групи [45, с. 119]. Освітка моральний певнік цінностей молоді представлений у всіх верствах є часного суспільства, відсутність спадкоємності справжнього сенсу щастя може призвести до аномії, фрустрації, поширення лжечень, що дають ілюзорне щастя, нудожання жити без «певних атрибутів» щастя [53].

Проблема щастя і переживання щасливих моментів життя значима кожної особи. Дійсно, досить важко знайти людину, яка не хотіла б бути щасливою і не переживала протягом усього свого життя щасливих моментів [7]. На жаль, у психологічній літературі досить мало емпіричних та експериментальних досліджень, присвячених цій проблематиці. Загалом це зумовлено тим, що переживання щастя має свою специфіку у різних народів, обумовлену культурними особливостями та традиціями, по-друге, як показали наші дослідження, для уявлень про щастя характерний високий рівень суб'єктивності. Актуальність подібного роду досліджень зумовлена також тим, що за даними різних опитувань відсоток задоволених життям і щасливих людей в Україні нині невеликий і коливається від 3% до 15%. На думку деяких українців, набутти повноти та міцної основи щастя в сучасному світі значно важче, ніж раніше [47].

У колі вчених, які порушують у своїх працях проблему щастя, існує переконання, що щастя людини багато в чому залежить від її характеру та особистих якостей. Зокрема, досить відомим є таке твердження: щастя зазвичай приходить до щасливої людини і навпаки [26].

Дане твердження знайшло своє підтвердження в низці емпіричних досліджень. Результати, отримані в них, свідчать про високі кореляції між переживанням щастя та такими характеристиками особистості як екстраверсія, самоповага, почуття «внутрішнього контролю», соціабельність та комунікативність, здатність до саморегуляції та самоврядування, схильність бачити світлу сторону дійсності, а також організовувати та планувати свій час.

Слід зазначити, що як особистісні особливості корелюють з переживанням людиною щастя, а й щасливі люди помітно відрізняються від нещасливих у оцінках і сприйнятті навколишнього світу. Вони більшою мірою схильні акцентувати увагу на негативних сторонах дійсності, робити песимістичні прогнози, відчувати самотність і недооцінювати свої можливості якось вплинути на несприятливі події та перебіг життя. Таким чином, проблема щастя є актуальною та значущою не лише для окремої особистості, а й суспільства загалом [61].

М. Арґайл визначає щастя як усвідомлення людиною задоволеності своїм життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій.

Сучасні українські студенти – це молоді люди, що народилися в період великих соціально-економічних, політичних та технологічних змін в країні. Саме в такі періоди кризи відбувається перегляд основних цільових установок та

виділення пріоритетів, які відповідають новим реаліям сучасності [17]. Можемо стверджувати наявність певних особистісних трансформацій, зокрема мотиваційних потреб, сфер молодих людей в порівненні з іншими поколіннями.

Оскільки моральний розвиток сучасної молоді відбувається в умовах переоцінювання традиційних поглядів притаманних ХХ ст. України, необхідність психологічного аналізу їх духовно-моральних цінностей виявляється, безсумнівно, актуальною.

Метою нашого дослідження стало вивчення образу щасливої людини у молоді.

Вибірку склали 40 молодих людей віком від 17 до 21 років. В якості критеріїв для відбору послужили вік, національна приналежність, місце проживання, а саме більша частина це студенти НУБіП України різних фахових напрямків.

Така наша позиція обумовлена тим, що уявлення про щастя у молоді мають певне національне коріння, зумовлене українською ментальністю. А саме, схильністю людини до мрійливості та фантазерства, її захопленістю роздумами про бажане та ідеальне, палкою грою уяви, очікуванням дива і чогось незвичайного.

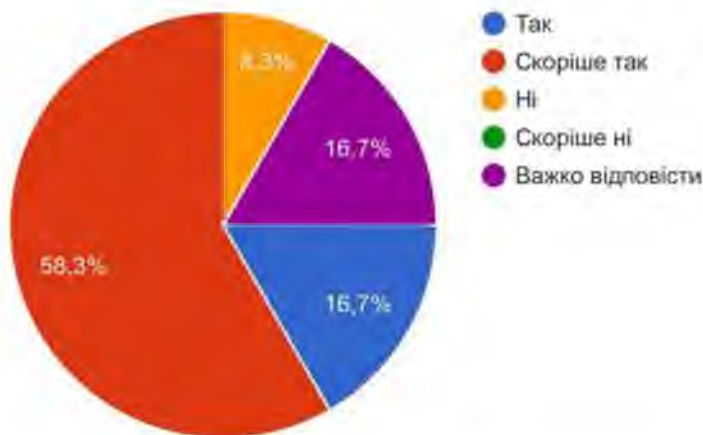
Для досягнення поставленої мети ми застосували складену нами анкету.

НУ Вважаєте Ви себе щасливою людиною?

НУ

НУ

НУ



НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Нас цікавило, насамперед, питання «Чи вважають студентами себе щасливими?», 58,3% відповіли, що скоріше так, лише 16,7% твердо ствердили, що вони щасливі для такої ж кількості, це питання було важке і лише 8,3% відповіли ні. В наступному питанні, яке ми задали молоді це кого називають щасливою людиною. Як показали результати дослідження, насамперед, 8,3% молодих людей називають щасливими себе. Нас здивував, цей показник тому, що на перше питання відповіли, що вони є щасливими, але надалі він обумовлювався з часом у який проживає молодь. 25% респондентів вважають щасливим того, хто реалізує свої потреби та можливості. Такий варіант відповіді пов'язаний із специфікою цього вікового періоду. 41,7% респондентів вважають щасливим того, хто раде життя. Зовнішні прояви щастя – поємішка, блиск у власних очах тощо, – дозволяють безпомилково визначити молодими людьми переживання щастя іншими.

НУБІП України

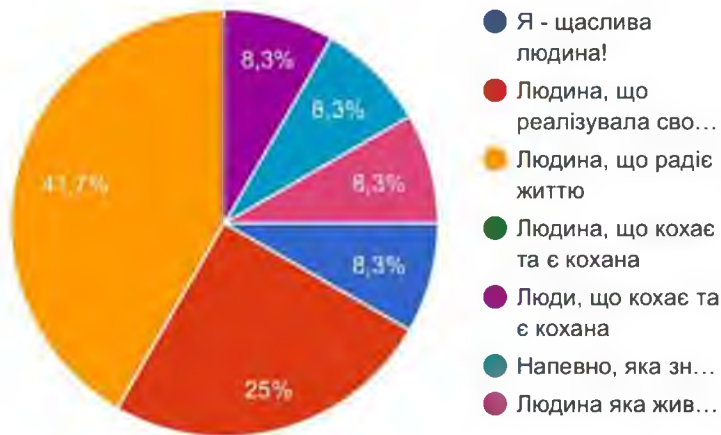
НУ

Кого називають
щасливою людиною?

НУ

НУ

НУ



НУ

Тому вміння радіти життю та переживання щастя у свідомості сучасної молоді показали високу кореляцію між собою. На думку опитаних респондентів, зазвичай щасливі люди посміхаються (50%) та виявляють доброту. Як показав проведений нами теоретичний аналіз, щастя нерозривно пов'язане з чеснотою та проявом моральних якостей. Таким чином, незважаючи на суб'єктивність та індивідуальність даного поняття, у соціальних уявленнях про щастя знаходять своє відображення традиції та особливості нації.

НУБІП України

НУБІП України

Як виглядають для Вас щасливі люди?



Також, студенти всі категорично відповідаю, що здоро'я, кохання, самореалізація є щастям. На питання чи багатство вважається щастям відповіли так 66,7%. Ми також провели опитування із застосуванням метода висловлювання власних думок до певних тверджень. Перш, ми задали питання, що таке, на думку студентів, щастя (Додаток Б). Різноманітність в відповіді вражає. Для деякої групи студентів – це їх психологічний та фізичний стани, для інших духовні переживання, самореалізація, тощо. Надалі ми запропонували студентам обґрунтувати такі твердження: «Ми самі творці свого життя» та «Хочеш бути щасливим - будь ним» (Додаток В). На питання, що потрібно людині для щастя. Респонденти нас в деякій мірі повеселити, адже мали такі відповіді як «щастя», хоча і доля правди є, «ти не ви коди те жодний» слоган реклами Snickers. Відповіді на це питання від респондентів «Психічний стан без дитячих травм; Для кожного по-різному, для мене підтримка близьких мені людей, і як де фінансова незалежність. Воля сама та її сила. Ніхто і ніщо не може зробити

НУ

НУ

НУ

НУ

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

людину щасливою, якщо вона сама цього не захоче; Бажання любити життя; В кожного свої потреби, тощо».

Як показали результати опитування, молоді люди досить рідко при відповідях на питання щодо щасливої людини та її характеристик звертаються до понять «удача», «везіння», «фарт» тощо, які традиційно розглядаються як синоніми терміну «щастя». Ми не можемо однозначно стверджувати про відсутність таких кореляцій. Тому що проведені нами дослідження соціальних уявлень про успіх, навпаки, свідчать про їх наявність.

Ми також провели певний аналіз, чи зіграє роль нинішнього відчуття радості на життя, навчання і 66,7 % респондентів відповіли, що це зіграє колосальну роль на якості та рівні їх життя.

Одним із важливих питань опитування було, що заважає бути щасливим (Додаток Д). Насамперед студенти відповіли війна, обмежені можливості, для когось вони самі є перешкодою щастя в цьому світі, або свої нав'язливі думки і є перешкодою. Це не було новиною, адже на даний час більшість студентів відчуває себе пригнічено, немає певної підтримки і безпеки в наступному дні, вони не знаю, що може трапитися в кожному секунду, перебування в повноцінному стресі двадцять чотири години на добу зіграє вагому роль на самопочутті молоді людини в Україні.

Дані результати підтверджують тенденцію, що вже намітилася в уявленнях молодих людей, до розуміння щастя як радості буття і вміння проживати щохвилини, сприймаючи світ із захопленням здивуванням і благоговінням. Тому високий відсоток мають відповіді, що вказують на те, що щаслива людина любить життя, насолоджується кожним її моментом, має таку якість як товариськість, благополучна в сімейному житті, любові та відчуття безпеки. Переживання щастя характеризується підвищеним позитивним емоційним тлом, тобто завжди пов'язані з переживанням позитивних емоцій. Підвищення загального емоційного настрою, збільшення гостроти відчуттів, що переживаються, неминуче приводять людину до більш яскравих зовнішніх проявів свого стану. Це пояснює високу частоту відповідей, що стосуються зовнішніх проявів ознак щастя, таких як «легка хода», «постійна посмішка на обличчі», «гучна емоційна мова», «блиск очей» тощо.

Таким чином, результати нашого дослідження образу щасливої людини у сучасній молоді можуть послужити основою вивчення феномену щастя, уявлень про щастя, їх динаміку та особливостей. Ці дані також можуть бути відправною точкою при плануванні заходів соціально-психологічної допомоги молоді з

ознаками дезадаптації, стресу, страху в наступному дні та у тому числі в осіб із суїцидальною поведінкою.

На основі даного дослідження ми виділили певні фактори, які необхідні молоді для відчуття себе щасливими людьми.

Таблиця 2.1

Фактори	Хлопців (у %)	Дівчат (у %)
Кохання	20,2	23,1
Гроші	22,1	19,5
Настрій	14,2	15,2
Щастя рідних людей	19,5	20,3
Душевна гармонія	12,3	11,2
Здоров'я	18,4	19,3
Досягнення цілей	20,5	18,2
Відчуття своєї цінності, приналежності	8,4	10,3
Безпека	27,2	29,3

Виходячи з даних, ми можемо уявити картинку значимості щастя за такими факторами, як матеріальний достаток, відчуття своєї цінності, зараз по дослідженню беручи час немирний для багатьох, важливим є відчуття безпеки. Саме даний фактор зіграє нині на рівні щастя молоді, адже з меншим відсотком безпеки відіграється на способі життя та його ролі. Перш за все молоді важливим питання, як зберегти себе та рідних, а вже далі все інше відходить на етап важливості.

2.2 Застосування музикотерапії як головного методу соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки виста

Ми вже маємо певну картину про музикотерапію та її вплив на люди не тільки з сучасних висновків, але й за часів Платона. Адже саме ті часи і є фундаментом початку дослідження даного напрямку

Платон сам створював систему державного виховання на основі музики, адже саме вона діє безпосередньо, на душу тим самим і на кожну клітинку тіла.

В Україні існує з 2003 року «Арт-терапевтична асоціація», що активно займається науково-практичною діяльністю, проводить підготовку терапевтів, арт-терапевтичні сесії, наукові конференції, семінари та тренінги. Створена була вона саме Всеукраїнською громадською організацією і на сьогодні вони мають висококваліфікованих музичних терапевтів, що працюють з успіхом у Києві, Одесі, Харькові, а також впроваджують працю терапії в інші міста країни [13].

Як ми зазначали вище, музичне мистецтво є специфічною і одночасно унікальною можливістю дії, що здійснює та має цілеспрямований вплив на соматичний і психічний стан людини. Безпосередньо музика впливає не тільки на емоції та естетичне сприйняття, але й на пізнання поведінки людини або ж на хворого окремими засобами такими як: ритм, мелодія та гармонія [18]. Тим самим, що дає музика здатність розпізнавати поведінку, і рекомендував для покращення психічного стану людей, Платон в освіті для виховання використовувати засоби музикотерапії [13]. Музика здатна невербально стимулювати комунікаційні та інтеграційні частини людини. Виховний вплив музики має латентний характер і це є чи не найбільшою силою її. Вона здатна очищати негативні емоції, вивільняти почуття, що так потребують в даний час студенти України, вона переводить в позитивний напрям енергію та врівноважує і наповнює людину гармонією [32]. Доведено, що саме музика Моцарта є найбільш позитивною та впливовою – вона гармонізує фізіологічні процеси організму людини. Також доведено науково, що В.А. Моцарт впливає на інтелектуальний розвиток, має у собі потужний енергетичний заряд, який здатний налаштовувати особистість на перемогу та активні творчі дії [4]. Проте в даному контексті, йдеться мова про твори композитора, що написані в мажорних тональностях.

Ми рекомендуємо для студентів після виконання складних завдань прослуховувати спокійну на фоні музику, без чіткого ритму, що сприяє релаксації. Таку релаксуючу музику з використанням різних народних інструментів, голосових вібрацій чи сучасних оркестрів, музику григоріанських піснеспівів тощо [39].

В сучасній музикотерапії застосовуються методи які є відповідні до певної проблеми з якою звертається клієнт, які вирішують соціальні працівники у роботі. Виділяють такі класифікації сучасних методів музикотерапії за критеріями переживань:

- 1) методи реакції та емоційної активності;
- 2) тренінгові методи контекстної поведінкової терапії;
- 3) релаксаційні і регулятивні;
- 4) комунікативні;
- 5) творчі: інструментальної, вокальної, рухової імпровізації.

Вони є основою психолого-педагогічної роботи соціальних працівників, методи здатні налагоджувати комунікацію, соціальні взаємодії, формують адекватність емоційної сфери тощо.

Розглянемо форми музикотерапії, а саме рецептивну, тобто пасивну та активну. Пацієнт при рецептивній музикотерапії прослуховує композиції, фрагменти, при активній стає учасником у виконанні вокально чи інструментально. Існує два напрямлення рецептивної терапії: музико-психотерапія вона поділяється на динамічну та регулятивну в основною задачею цього виду є нормалізація психоемоційного стану. Під час динамічної музико-психотерапії включається регулятивна провокативна афективно-динамічна реакція, що викликає катарсис, даний підвид слугує емоційній активізації клієнта. Інший вид музико-самотерапія, поділяється на зональну та точкову – яка має за мету контактну-лікувальний вплив на тіло людини [29]. Також дану форму музикотерапії поділяють на комунікативну, тобто підтримка контактів взаєморозуміння та довіри при спільному прослуховуванні музики; реактивну, яка спрямована на досягнення катарсису; регулятивну, що здатна знижувати ступінь нервово-психічного напруження.

Виділяють чотири напрями лікувальної дії музикотерапії: при вербальній психотерапії активізування емоційне; міжособистісне спілкування збільшення навичок комунікативних здібностей; регулюючий вплив на психологічно вегетативні процеси; естетичні потреби.

Рецептивна музикотерапія проводиться у вигляді музичного супроводу з метою підвищення продуктивності та розумової праці, якщо стосується трудового процесу, в тому ж числі і навчального процесі, який ми досліджуємо. Вона використовується в супроводі певної трудової чи навчальної діяльності через прикладні, психогігієнічні функції функціональна музика. Термін функціональна музика – це окрема частина музичного мистецтва, яка має певну мету, що підлягає загальним закономірностям впливу музики, підбирається за певними критеріями відповідно до пацієнта, та стимулює психофізіологічні функції в процесі трудової чи навчальної діяльності [54].

Якщо розглядати музикотерапію як засіб емоційної регуляції в навчальній діяльності студентів, то дана терапія використовується у трьох аспектах: супровід, дидактичний матеріал, управління увагою студента та супровід фізкультпауз. Загалом функціональна музика має значну емоційну мобілізацію на всіх етапах навчального процесу. Музичний супровід виконує функцію каталізатора емоційних процесів, та пильність студентів спрямовується на виконання завдань, таким чином створюється сприятливий для навчання психологічний клімат, оптимізується функціональний стан молоді людини. Для ефективності музичного супроводу студентів найголовніше підібрати музичний репертуар [56].

Більше про застосування музикотерапії у навчальному процесі студентської молоді. Наш особистий аналіз та рекомендації. Різні види звуковидобування, найпоширеніший саме є спів. Сам процес співу він нерозривно пов'язаний з диханням, і саме дихання – найважливіша функція життя [16]. Доведено, що фізичне здоров'я тіла залежить від того, наскільки глибоко та спокійно людина вміє дихати. Насамперед, ми рекомендуємо залучати студентів або ж додавати в процес навчання альтернативне заняття саме співу, бо саме на таких заняттях навчаються співочому, червоному, діафрагматичному диханню. Щодо важливості діафрагматичного дихання. Саме таке дихання є більш глибоке, воно скорочує легкі на повну силу, очищаючи організм і виводить з нього відпрацьоване повітря, що перетворене на вуглекислий газ [38].

Для початку на таких заняттях вчитимуться, так би мовити, «брати» дихання нижнім відділом живота, потім затримується і концентрується на економічному витрачанні при видиху, в процесі чого і виникає звук, посилюючи струмені повітря в резонуючі області [16].

Вивчаються невеликі співи, починаючи з першої октави у висхідному русі, на різні голосні звуки. При цьому контролюється якість звуку, темброве забарвлення, легкість і льотність звучання. Такий спів при певних поєднаннях голосних і приголосних звуків дають оздоровлюючий ефект, до прикладу в медицині Тибету при співі лікувальних мантр, використовуються різні звукосполучення, спрямовані в резонуючі області. Після того, як голосовий апарат розігрітий і налаштований на подальшу роботу, можна приступати до опрацювання більшим музичним матеріалом [63].

На заняттях ми рекомендуємо використовувати такий пісенний репертуар, який освоюється добре молодими людьми на заняттях, твори українських та зарубіжних композиторів, класиків 18-19 століття, фольклорні пісні народу.

Одним із видів звуковидобування який ми пропонуємо у своїй праці застосовувати на заняттях чи різних заходах в процесі навчання є гра на найпростіших музичних та шумових інструментах. Ними можуть бути бубни, ложки, барабани, маракаси, металофони, ксилофони, трикутники, дзвіночки тощо [46]. Дана форма терапії координує та розвиває ритмічний слух, дає розуміння та освоєння метро-ритмічної пульсації в музиці. Даний вид допоможе студентам стати відкритішими до комунікації між собою і принесе неабияке задоволення та зниження стресу.

Великі можливості для творчості та фантазії має інтегрована форма заходу музикотерапії. Це поєднання музики з різними видами мистецтва. До прикладу: у поєднанні з танцювальними рухами підвищує м'язовий тонус, розвиває координацію, дозволяє розкрити експресивність та чуттєвість природи, пробуджує емоційно чуттєву сферу та співвідносить почуття з рухами тіла. Допомогає вивести енергію, що накопичилася з тіла у ногу і сприяє стабілізації нервової системи [36].

В даний час воєнного стану, ми частіше знаходимося в стресі і більше в онлайн режимі навчання, та проводити певні заходи для студентів з музикотерапії або альтернативне заняття по музиці на певних курсах є важкою справою, тому ми пропонуємо перед початком не тільки, до прикладу, онлайн заняття, але і в звичному режимі таку розслаблюючу для зняття напруження гру пальчиками, що може бути цікавою і для студентів, адже ми всі дорослі дітки, тому даний вид розглянутий нами був у дослідженні цікавий самим. Адже дана гра пальчиками є з музичним або ж, на вибір, вокальним супроводом. Тут здійснюється взаємозв'язок рухів пальців рук з роботою головного мозку, що дає потужний ефект, задіяння дрібної моторики пальців і в цьому випадку йде певна розгрузка у студентів перед заняттями.

Хоча даний вид рекомендується використовувати у дошкільній або ж початковій шкільній освіті. Ми стверджуємо, що він хороший у певній розрядці застосування перед заняттями студентів, адже в супровіді пісні чи музики понижується стан напруженості, задіяються моторика концентрація на рухах своїх пальців, а це дає певні ритмічні імпульси головному мозку і найголовніше є невимушена обстановка, яка настільки одразу розташує студентів у гарний гумор до заняття, та пришвидше процеси мислів для концентрації швидких відповідей [48].

Зараз у нашому навчальному закладі запроваджують міні тренінги тривалістю півтори або ж дві години арт-терапії. Музика чудово інтегрується із

образотворчими видами творчості. Нам пощастило бути свідками даного творчого процесу, він відбувався саме у супроводі музичних ненав'язливих, легких мелодій, що сприяло більш спокійній обстановці і в можливості висловлення свого внутрішнього стану. На даному занятті використовувалися найрізноманітніші матеріали: фарби, серветки, пластилін, камінці, злакові та зернові культури, гілочки, листочки, бусинки, гудзички та фантазування під музику. На заняттях образотворчими видами творчості музика дозволяє сконцентруватися, налаштуватися, розкритися, поринути у творчий процес із необхідним емоційно-чуттєвим настроєм. Фантазія дітей не знає меж. Зацікавившись роботою, вони охоче шукають нові можливості для самовираження і часом самі приємно дивуються результатам своєї праці. Це допомагає знайти впевненість у своїх силах і спрямувати розумову та м'язову енергію на творчу діяльність, також це допомагає відкриватися, зняття певних обмежень, своїх кордонів і більше пізнання оточення і найголовніше видробування своїх сил і пізнання самого себе.

Це заняття є ексклюзивним університетським проектом, і ми підтримуємо його, оскільки відразу після перших занять ми помітили явні позитивні результати серед студентів. Починаючи з відчуття обмеженості та незнайомості, вони вкінці курсу розвіттали, виявляючи радість до життя, не зважали вже ні на війну, а раді певному моменту скинувши з себе тягар тривоги і залишивши його поза дверима та пізнавши нових цікавих товаришів під веселе творче заняття у супроводі з релаксуючою музикою, яка має надзвичайний вплив на нашу підсвідомість. У Додатку Д ви можете переглянути фото з даним описаним заняттям, що проводиться щомісяця навчального року в НУБіП України 3 корпусу.

На закінчення хочеться згадати, що в результаті занять музикотерапією студенти стають спокійнішими, зібраними, сконцентрованими при виконанні навчальних та творчих робіт. Менше дратуються та панікують при зіткненні із труднощами у виконанні завдань. Можуть самостійно застосувати релаксуючу, релаксуючу форму музикотерапії, щоб допомогти собі відпочити та розслабитися. Починають краще розумітися на музиці та виявляти більше інтересу до серйозної та інтелектуальної музичної культури, що, у свою чергу, підвищує їх загальнокультурний, освітній, духовний рівень розвитку.

НУБіП України

НУБІП України

Висновки до другого розділу

Щастя та музика взаємопов'язані і ми можемо спостерігати дану тенденцію з досліджень проведених у другому розділі. Насамперед щастя – це відчуття та стан повного задоволення при якому виділяються важливі для нашого організму гормони ендорфін, дофамін і серотонін. А музика – це радість для душі, під час прослуховування улюбленої пісні відчуваємо щастя. І саме при прослуховуванні улюблених треків у нас виділяються дані гормони (теоретичні дослідження про музику розділ 1).

За даними дослідження у 66.7% студентів зіграє роль нинішнього відчуття радості на рівні та якості їхнього навчання та життя. І самореалізація стоїть у досить значимої кількості чи не на одному із перших місць, а саме творчість входить в це число.

В нашому дослідженні ми запропонували саме музикотерапію для використання студентів поліпшення їх навчального процесу. В другій частині було розглянуто вплив музики на організм студентів за допомогою терапії і введенні даного методу у виховний процес студентів для підвищення позитивного настрою в даний час. Адже за нашими спостереженнями у використанні музики вона сприяє розвитку емоційно-чуттєвої сфери, творчих здібностей, розуміння гармонії та естетичної краси світобудови. У рамках реабілітаційного процесу широко вживається ще одне характерне властивість музики, а саме, використання її лікувальних можливостей, надають сприятливий вплив на організм людини та здатність у процесі прослуховування виробляти важливі гормони, як дофамін для пережиття стресу під час війни.

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ

3.1 Результати експериментального дослідження

Аналізуючи роль щастя в студентському суспільстві, ми вирішили проаналізувати як музикотерапія здатна підвищувати соціально-психологічний стан студента у відчутті щастя.

Для початку аналізу ми вирішили провести опитування. Опитування полягає у підготовці практики, яку ми запровадили на певний період навчання другого семестру двадцять третього року студентів НУ БіП України. Респонденти якої були ті ж самі студенти, що брали участь у анкетуванні «Роль щастя у житті студента».

В основі дослідження було репрезентовано кілька основних питань:

- наскільки велику роль грає музика у вашому житті;
- наскільки часто студенти слухають музику в день;
- які музичні жанри прослуховує молодь 21 століття;
- який вплив дає музика на організм людини.

Група опитувальників віком від 18 до 22 років, був представлений тест, який мав у собі запитання, які повинні вияснити музичні пристрасті, знання та вплив музики на студента в процесі навчання.

Анкетування проводилося в онлайн режимі, з певною групою молодих людей. Складалась анкета з 17 питань 3 з яких на висловлення власної думки.

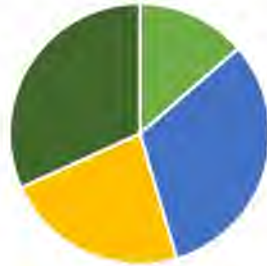
Аналіз результатів опитування дозволив нам зробити наступні висновки:

-музика є найчастішим супроводжувальним інструментом студентів. Більшість відповіли, що слухають музику кожного дня 75% або слухають музику, але не кожного дня склав 25%. Проте проаналізувавши далі, виявили, що довге прослуховування музики у деяких молодих людей викликає стан «відокремлення від реальності». Саме в таких людей є схильність до проявів депресивних станів;

-музика відіграє важливу роль в житті студента. Одним вона допомагає концентруватися на навчанні 25%, іншим розслабитися перед сесією чи важливими завданнями 58,3%. 9,1% проголосували, що вони не вмикають і не застосовують музику у навчанні. Багато хто відповів, що музика допомагає їм справитися з переживаннями, стресом, депресією такий відсоток склав 33,3% інші підтвердили, що саме завдяки їй в таких станах вони виплескують свої переживання на волю і виходять з стану депресії, стресу 58,3% респондентів обрали саме такий варіант. Це дає нам певність того, що саме в період навчання,

а особливо даного століття, саме музика є і буде ще більшими інструментами не тільки для нашої молоді, але і усіх хто постраждав від війни.

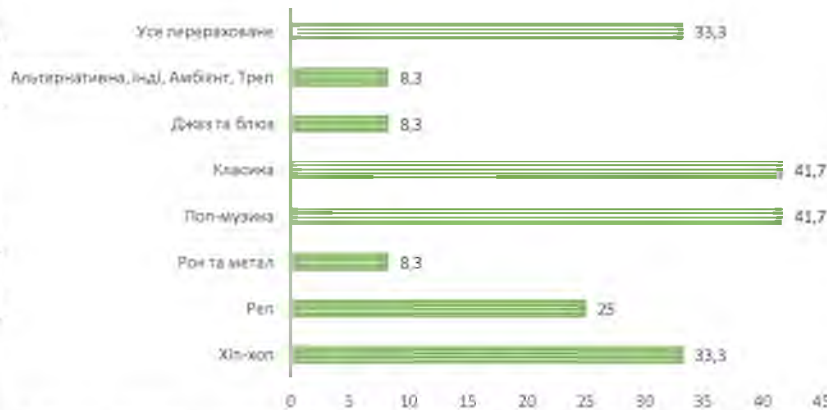
Роль музики у процесі навчання



- Допомагає концентруватися на навчанні
- Допомагає розслабитися перед екзаменами, контрольними та т.п.
- Знімає стрес
- Завдяки їй виплескую певні переживання на волю

-на питання вподобань жанру музики у нас вийшли лідери рівного відсотку – 41,7% такі жанри: класика, поп-музика, хіп-хоп 33,3%., реп 25%. Рок та метал, джаз та блюз, альтернативна, інді, амбієнт, треп – 8,3%. Деякі вибрали варіант усі перераховані – 33,3%. Показники з класикою нас приємно здивували, адже саме класична музика сприяє зниженню дратівливості, агресії, покращує настрій, дарує позитивні емоції, зменшує вірогідність психічної депресії;

ЯКИЙ ЖАНР МУЗИКИ ВИ СЛУХАЄТЕ?



НУБІП України

-також перед студентами було поставлене питання «Як Ви вважаєте, наш організм реагує на музику?» Найпопулярнішою відповіддю було «врегулює настрій» 58,3%. На другому місці варіанти «заспокоює та розслабляє» та «одразу танцюю» 16,7%. Лише 8,3% відповіли, що для них музика це як шумовий фон, щоб не відчувати себе самотніми. Таким чином ми підтвердили, що музика здійснює великий вплив на наш настрій, чим і користуються терапевти або добре обізнані люди в навчанні, які за допомогою музики впливають на наші емоції та організм, схилиючи нас до певних дій. Наприклад, музика та слова з реклами, які пригадуються нам в голові і ми ходимо весело співаємо особливо коли купуємо даний продукт.

Реакція організму на музику



- Відрегулює настрій
- Заспокоює та розслабляє
- Одразу танцюю
- Для мене, це як шумовий фон, щоб не відчувати самотність

-важливими питаннями опитування були не тільки як допомагає у навчанні музика, але й що відчуваєть чи приносить їм це щастя. 58,3% ствердили, що музика безсумнівно піднімає рівень відчуття радості життям, 33,3% трішки зі сумнівом, але відповіли «скоріше так» і лише 8,3% відсотка респондентів відповіли «ні». Тож, це дає нам знати, що насправді музика – генератор щастя для людини.

НУБІП України

НУБІП України

Під час прослуховування музики піднімається рівень відчуття радості життям?



■ Так ■ Скоріше так ■ Ні ■ Важко відповісти

Наступними кроками опитування були на висловлення думки студентами. Першим запитанням яке ми задали студентам «Що для Вас музика?». Відповіді були найрізноманітніші, до прикладу: «Музика для мене то настрій, заряд на весь день, анти стрес. Музика то танці, веселощі, посиденьки з друзями. Музика то життя»/«Це життя»/«Музика- це спосіб вираження почуттів та емоцій»; «Засіб відволіктися»; «Для мене музика є одним із слівних у моєму повсякденному житті»; «Для мене музика відіграє важливу роль в моєму житті. З нею їм піднімається мій настрій, нею я живу»; «Засіб для покращення настрою та емоційного стану»; «Спокій, допомога, відчуття життя на максимум, асоціація найкращих життєвих моментів із музикою»; «Безпечне місце»; «Мое життя»; «Музика - це стиль життя, який завжди поряд з тобою»; «Спосіб розв'язати думки, часом сконцентруватися в різній ситуації по-різному».

Виходячи з цього ми бачимо наскільки підтверджує наше виведення, що музика має надзвичайний вплив на наш настрій, а настрій супроводжується психологічними чинниками, які діють на все тіло, бо це наш найбільший двигун. Тому, саме корегування цим, вона дієві ліки саме стану соматичного людини. Супровід завдяки музики покращуватиме саме психологічні та фізичні фактори молоді людини у студентському процесі теперішніх умов навчання.

Іншим питанням на висловлення своїх думки було «Як музика змінює Ваше життя». Відповіді студентів: «Вона додає фарб в мое життя»; «Музика - це афірмація. Афірмації здатні змінювати мислення на краще та притягувати гарне в життя людини»; «Робить його повнішим»; «Буває по-різному»; «Коли я слухаю музику, мені дуже важливий текст, звичайно ж слухаю музику, яка додає

мотивації, пісні, в яких описується життєва історія, дуже подобаються мені»; «Ніж»; «Завдяки музиці легше переживати та сприймати певні проблеми у житті»; «Важко відповісти»; «Вона дозволяє поринати в себе, відволікатися, розслабитися, відпочивати душею і тілом. Мені зручно завжди працювати з музикою. Вона мене перетворює на іншу людину, вона може змінювати мій настрій, а інколи я наче порхаю разом із нею її кожним звуком».

Ми виявили ще таку тенденцію, що деякі студенти в ній ховаються, тобто вона не тільки підвищує настрій, але певній категорії дозволяє відійти від реальності, тобто не сприймати навколишній світ так яким він є, або може стати прихистком чимось таким безпечним місцем. Це підводить до висновків, що дані студенти більше підлягають категорії депресій, певних психологічних тривожностей.

Та останнім запитанням роздуму було «Як Ви розумієте вислів " Жити без музики — це, як дихати без повітря"!?». Варіанти відповіді: «З самого дитинства нас супроводжує пісня, протягом цілого життя, тому я думаю музика є важливою складовою нашого існування. Я б ще сказала, що без музики я як без рук»; «Як те, що ми не були б такими розвинутими без музики»; «Що музика наповнює нас емоціями, переживаннями»; «В даному контексті роль музики перевищена»; «Музика як повітря, нею ти дишаєш і розслабляєшся»; «Життя без музики неможливе»; «Музика - відчувати і проживати найкраще життя»; «Музика резонує з нашими почуттями і переживаннями»; «Що без музики не можливо прожити так як і без дихання»; «Бо нічого в світі не існує без музики, кожен звук який лунає це є музика. Вона як слухові ліки»; «Музика невід'ємна частина життя».

Дане питання нам дало висвітлити та підтвердити дослідження усіх вище розкритими нами у теоретичній роботі, що насправді музика це більше чим просто твір, вона здатна відкривати почуття, ліквати зранені душі, допомагає віднайти себе та стати справжнім супровідником чи другом для людини, і приносить неабияке щастя.

Тож, ми можемо стверджувати, що музика займає важливе місце в психоемоційному розвитку молоді. Це виражається як у виборі улюбленого виконавця, групи, має певну емоційну дню на свідомість. Музика допомагає самовиражатися, реалізуватися в суспільстві, знаходити людей зі епізодичними інтересами музичними і підвищувати самооцінку.

Для перевірки покращення стану студентів завдяки супроводу музикотерапії нами було проведено особистий експеримент зі студентами, що

брали участь в опитуванні. Ми поділили групу на 20 осіб експериментальної та 20 осіб контрольної.

Для тих студентів, що були в першій групі експериментальної було розділено на прослуховування в період трьох тижнів таких видів музики класики, хіп-хопу, джаз-блюз та поп-музика.

Протягом трьох тижнів 20 студентів, отримавши завдання прослуховували даний жанр який цівстався їм та в кінці експерименту був проведений аналіз на зміні їх життєвої позиції, самопочуття, стійкості психіки тощо.

Результати після місячного аналізу. Ті студенти які протягом даного періоду прослуховували лише класичну музику, а саме не тільки за роботою в дома, також походами до Національної філармонії України. Один зі студентів, описав свій похід до цієї філармонії під враженнями від даного експерименту:

«Доброго дня, мене звати Кісіль Владислав Вадимович. Я навчаюсь на 4 курсі університету НУБіП. Сьогодні відвідав Національній філармонії України де диригентом був Володимир Сіренко. Під його точним управлінням всі інструменти створювали суцільну картину, у фантазіях слухача. Особисто, відчув як мій психологічний стан поринув в красу тонкого і відокремленого звучання всіх інструментів оркестру. Мозок поступово занурювався в гармонію внутрішнього світу, в цьому ефекту (явниці) мелодія слугує основою для зняття кайданів, які в повсякденному житті не дають змоги пімати ту мить гармонії, якщо людина психологічно не сформована. Тому похід для простої людини на такий захід відкриє почуття гармонії і краси звучання різних звуків. Та залишить незабутні спогади і відчуття».

Студенти висловили, що під час прослуховування ними класичної музики їх дивувало, що нервова система відрагувала на ритм, вібрацію, звукові хвилі. Серце поступово сповільнювало свою роботу, зменшувався внутрішній тиск. Така комбінація змущує тіло входити в спокій та внутрішню гармонію. Ритм симфонії не контролювано відбивався ногою, що свідчить про резонанс тіла зі звучанням гри оркестру та інших музичних композицій. М'язи наче завмирають від краси звучання, що створює ефект легкості тіла.

Чим глибше студенти поринали у проведення даного методу в своє життя, поступово вони помічали, що дана музика зменшила їх тривожність, стресовість, стали більше сприймати реальність такою яка вона є, без нервовості. Дана музика заспокоїла та занурила молодих людей у себе самих не замикаючись від реальності, а навпаки усвідомлюючи все, проте з більш легкістю. Прогрес даного методу з прослуховування зіправ роль у навчанні та позиції до життя, вони стали

більше насолоджуватися перебуваючи зі собою, природою та ділитися своїми враженнями з оточуючими, що змінило їх світосприйняття.

Інша частина з п'яти студентів прослуховували впродовж місяця хіп-хоп, як він виявив вплив на тіло студентів, навіть час в певній мірі заповнив у жанрі, що приносить неабиякий результат. Студенти, що стали пізнавати даний жанр, почали не просто прослуховувати, а займатися частіше під нього спортом, танцювати, радіти. Так мовити, бути в ритмі. Дана музика дає додатковий заряд дофаміном, ейфорії тощо. Студенти ствердили, що при прослуховуванні цього жанру вони стали відчувати себе впевненіше.

Третя підгрупа з п'яти експериментальників прослуховували джаз та блюз. Вони ствердили на стані і концентрації в навчальній роботі при прослуховуванні цього напрямку спокійний ритм і приємний голос виконавця навчання йде в гору від цих ритмів. Дана музика студентам допомогла зосередитись на своїх думках і своєму стані.

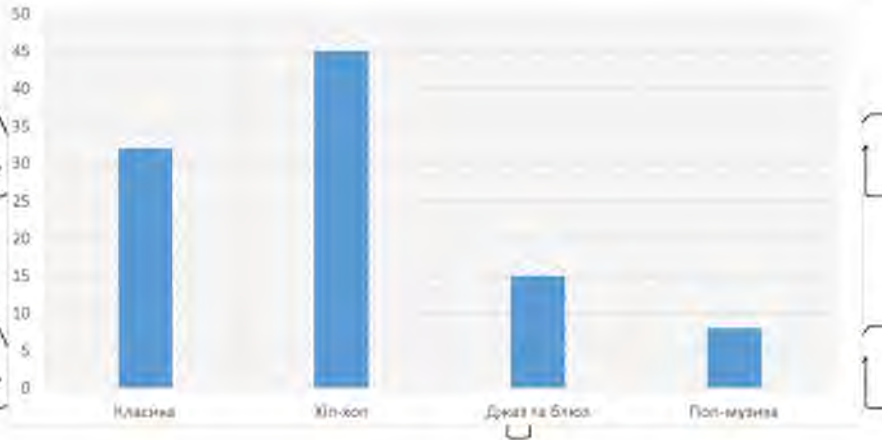
Та результати від прослуховування четвертої групи поп-музики. Поп-музика загалом є найпопулярніший жанр в прослуховуванні. Має великий попит в молоді і часто використовується. Стало цікаво як саме поп-музика впливає на самопочуття студентів, адже це той жанр музики, що присутній в кожного в плей листі. Описали свій стан в конкретних зарубіжних виконавців прослуховування таких як Лана Дель Рей і ще один з яких був застосований це казахська поп-музика, що є рідким прослуховуванням серед української молоді. Дані пісні конкретного напрямку від їх стилю поглиблюють стан спокою, в деякій мірі депресивною, адже саме музика в стилі Лани Дель Рей серед молоді називають «осінньою хандрою», інший під стиль казахська музика, навпаки дає відчуття радості, розслабленості. Саме поп-музика своєю мінливістю стилю пісні і популярності, має чи не найбільший вплив на настрій. Чим більше змінюється ритм, у студентів стан був нестабільний. В процесі аналізу, вони часто змінювали думки і свої відчуття у порівнянні з іншими експериментальними підгрупами. Зосередженості на навчанні не було, адже під дією певних мелодій у них виникала ностальгія за часом і тому подібне, виявилось збільшення пригнічених станів, але в деяких студентів у яких був більш веселіший плей лист поп-музики сильних змін не виявилось як і до експерименту вони мали стабільний стан в прослуховування своєї улюбленої поп-музики.

Тож, по за закінченню експерименту ми розробили таблицю у супроводі того чи іншого жанру музики у його супроводі щастя студентів.

НУБІП України

Таблиця 3.1

Супровід щастя засобами музики



Дана таблиця показує нам підвищення відчуття щастя студентами експериментальної групи у прослуховування впродовж 30 днів різних жанрів. Результат нас здивував та привів до відкриття нового жанру який здатний наповнювати дефіцитом організму і збільшувати активність студентів не тільки у навчанні, в роботі, в спорті та в інших сферах адже активує мозок на швидку обробку даних які приходять зі зовнішнього світу. Як ми бачимо на контрольній перевірці експериментальної групи рівень відчуття щастя піднявся з відсоткової ставки 10% порівнянн усіх чотирьох жанрів, при прослуховування класичної музики зійшлося зоставило 32%, хіп-хопу 45%, джаз та блюз 15% та поп-музика 8%.

По відношенню до порівняння з опитуванням до даного експерименту та після експерименту рівень щастя змінився після прослуховування класики піднявся на 15%, від хіп-хопу 20%, від джаз та блюз на 9%, і при прослуховуванні поп-музики всього на 2,5%. Збільшилось не тільки відчуття щастя, але й покращився психологічний стан, фізичний, сприйняття світу, збільшення оточення новими інтересами, соціалізація та самовираження стає простіше для молоді, що по шкалі дослідження щастя, результати якого знаходяться у другому розділі першого підрозділу, грає велику роль для сучасного покоління.

3.2 Практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки психіки засобами музикотерапії

Музика являється одним із популярних і значущих видів мистецтва серед студентської молоді, діяльність, зв'язана з музикою, в тому ж її прослуховування, займає важливе місце у сфері дозвілля молоді. Проте сприймання ними музичного мистецтва відбувається в основному пасивно і опосередковано.

В мотиваційній сфері студентів переважають музичні потреби розважального і компенсуючого характеру, домінують установки «розвиваючого слухача» і орієнтовано на задоволення, моду і престиж.

Більшість студентів володіють здатністю до емоційного відгуку на музику, проте їх емоційні прояви ситуативні, а здатність до глибоких переживань емоційного наповнення музики знаходиться на середньому або чіне на низькому рівні.

Знання в області музичного мистецтва, необхідні кожному слухачу, в тому ж, знання музичних жанрів, композиторів класичних, стилі музики, у більшість студентів дуже поверхневі знання в даній області.

В більшості музику студенти оцінюють за зовнішньою яскравості, слугує тим великий приклад західна музика, де не розуміють сенс пісні, а тільки на іншій мові круто звучить біт, або ж популярні треки які крутять у всіх соціальних мережах чи суто на емоційних критеріях.

Спостерігається активність в самостійному користуванні чи набування знань і вмінь в області музики з потрібності у покращенні якості життя. Музика як соціально-культурний феномен володіє значимим виховним потенціалом. Коли навіть ніщо не є ефективним, саме музика має найбільш дієвий вплив на виховання. Жодна інша сфера творчості не займає в соціальній сфері студента такого значного місця, як музика. Проте, при всій безумовній значимості музики у студентському середовищі, у науці і практиці вищої школи не розробляють проблеми реалізації виховання потенціалу музики в університеті. Практично нема досліджень, які б роздивлялися конкретні умови цього процесу. Таке положення послужило засновування для розробки і інтегрування в практику програми реалізації виховання потенціалу музики у студентському середовищі університету, з метою створення в студентському житті організаційно-педагогічних, соціальних і психолого-педагогічних умов реалізації виховного потенціалу музики.

Практична методика програми включає в себе роботу деяких напрямлень:

- просвітницька робота: створення системи інформування, спрямованої на підвищення музичної грамотності студентів, розширення кругозору та формування загальної культури через знайомство зі світом класичної та сучасної музики (створення стендів з інформацією, що розкриває різноманітні аспекти та напрямки в музиці, її впливу на людину; організація на базі університетської бібліотеки виставки літератури про вплив музики на психіку, забезпечення естетичного сприйняття музичних творів, проведення лекцій, семінарів, дискусій з метою стимулювання потреб у слуханні та вивченні музики, спілкування з естетичними цінностями: відвідування концертних залів, виставок, зустрічі з діячами, буд. з наступним обговоренням),

- робота з цільовими групами: здійснення діяльності, спрямованої на підтримку ініціативних у музичній сфері студентів (виявлення та задоволення пізнавальних та творчих потреб студентів у галузі музики; залучення компетентних, у різних питаннях музики студентів, до здійснення заходів, передбачених програмою; організація поза аудиторної роботи: творчі студії, гуртки, організація круглих столів, дебатів, організація та проведення мистецько-творчих конкурсів (музичні концерти, студентські фестивалі, конкурс творів, звітні концерти та інші),

- робота з викладачами, інтеграція музичної тематики до предметів навчального плану (з позицій принципу наочності) та підвищення компетентності викладачів у галузі музики та її спадщини, встановлення контакту з викладачами та донесення до них інформації про можливе застосування музики у навчальному процесі, збирання замовлення (заявок) на конкретний зміст та методи, допомогу у підготовці занять; проведення семінарів-тренінгів для студентів; в рамках деяких навчальних дисциплін поглиблене вивчення студентами питань впливу музики на людину, класичну спадщину тощо; організація консультацій зі студентами, які займаються науковою розробкою проблем музичного, естетичного, етичного виховання.

Таким чином, дана програма дає можливість студентам поринути у світ знань музики, свідомо проявити своє бажання до нових пізнань до підвищення освідження в різних аспектах музики і формуванні свідомого вибір музикальних уподобань з рахунком індивідуально-особистісних особливостей і задоволеності потреб у покращенні якості життя.

Проаналізувавши виклад та різні програми запровадженні в систему навчання як і садочка, школах та університеті ми дійшли до і ще однієї практичної методики, що може сформувати етнічні знання музики про свій край,

національний етнос, виховна частина патріотичного духу. І підсилючись свідомістю і цікавістю в даний період історичної значимості української молоді до свого народу і культури. Даний практичний метод матиме неабиякий результат і якість запровадження колективного пізнання. Розвивання комунікативних навичок, цікавих історичних фактів і головне все це у супроводі музики і про музику народний фольклор України. Дана тематика є неабияка широка і різноманітна, наповнена різними жанрами, історично багата, що дасть молоді більше і більше дізнаватися про свій український люд.

Найбільше, що в цій методиці запровадження як нового додаткового практично-виховного процесу у навчанні є емоційна розрядка даного напрямку, адже з пізнанням і задоволенням від багатства української культури і зняття. Стрес в даний час молоді в дружній атмосфері між однолітками. Дана емоційна розрядка як метод використання для зняття напруженого стану, надання відпочинку тілу та душі під супровід і вивчення музичних творів, викликання позитивних емоцій, гарний настрій, що призведе також і до кращого засвоєння як даного матеріалу так і в подальшому зарядить позитивом на весь день. Ціль даної методики у задіяні саме веселих та потішних вивчень українського народного фольклору для заряду сміхом, радості, жартів – що є важливими для формування та підтримки здорових пенжіки студента.

Даний метод практики радим застосовувати хоча б раз на тиждень у студентському просторі навчання для різних груп. Проводити заняття в дружній та легкій атмосфері протягом двох академічних занять бажано перед початком основних занять студентів, адже це дасть заявити більшу ефективність студентів на подальші заняття та день і зніме одразу стресові відчуття молоді перед початком навчального процесу.

Як вказувалося вище є основні дії лікувальні музики, що мають неабиякий вплив на організм людини, тому є таким важливим у виховному процесі будь-якої вікової категорії виховальників.

1. Активування емоційної сфери у вербальній психотерапії;
2. Розвивання комунікативних навичок;
3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
4. Естетичний уподобання.

Під час занять супроводжується механізм дії лікувальної засобами музикотерапії, вказується на емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення переживань особистістю, конфронтація життєвих проблем, збільшується соціальна активність, проходять процеси придбання

нових засобів емоційної експресії, та збільшується здатність та легкість у формування нових відносин.

Існують два види форм занять активна та рецептивна.

Рецептивна форма занять сприяє зниженню нервово-психічної напруги після виконання фізичних чи розумових навантажень. Музикотерапія даного виду передбачає процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Рецепттивна музикотерапія існує у трьох формах:

-Комунікативна, в прослуховування музики в групі націлено на підтримку взаємних контактів взаєморозуміння і довіри;

-Реактивна, дана форма є спрямуванням для досягнення катарсису;

-Регулятивна, знижується нервово-психічна напруга особистості.

В основі музико терапевтичних занять лежать декілька видів впливу:

-Психостатичні – позитивні асоціації, образний ряд;

-Фізіологічні, налагодження певних функцій організму;

-Вібраційні – активізуються різноманітні біохімічні процеси на клітковому рівні.

Щодо активної музичної діяльності то сприяє саме при виконанні композицій або ж певних фізичних вправ, розвивається фантазування, імпровізація за допомогою голосу, або ж інструменту. Студентам під час таких занять дається можливість вибору музичних творів, які спеціально, завчасно, до заняття побудовані на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпу з врахуванням їх різного емоційного навантаження.

Активну форму музикотерапії радимо використовувати у фізичній діяльності студентів, але в основній частині підбирається динамічна музика, яка сприяє стимуляції інтенсивних емоцій. Музика в у фізичній навантаженості на занятті повинна відповідати завданням, підпорядкування малюнку вправи [60].

Необхідно правильно обрати точний темпоритм, відповідність руху внутрішнього змісту музики, що поступово призведе до органічного взаємозв'язку музики і руху. Музика повинна супроводжувати рухи.

Т.Ретере писав, що саме звуковий ритм впливає на психологічну сферу людини музикальністю. Поєднання ритмічних рухів під музичний ритм має величезну дію на м'язове задоволення. Пояснюється це, науковими дослідженнями, що рух, як музика, розділяється в часу. Поступово зливається пластичні рухи з ритмом музики. Музика ніби супроводжує безсвідомо рухи людини м'язовим зусиллям. У свою чергу, дана практика допомагає студентам більше розуміти музику і виразно її передавати через певний музично-ритмічний

образ. Для цього потрібно бути емоційно налаштованим та музично ритмічним, саме в руках одночасно зливається тіло і дух, психологічне та фізичне йде звільнення від напруги. В цьому уся направленість заняття залежить від педагога, як спрямована на створення атмосфери при якій у студентів розвиваються творчі здібності, інтереси особистості, потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, зростає активність у навчальному процесі. На прикінці такого методично-практичного заняття сприяє зняттю втоми та створює атмосферу спокою, релаксації.

Дана практика використовувалась, до початку вірусу та війни під назвою «Голосієвська весна» в університеті, помітно поліпшувала стан студентів, дружню атмосферу у колективні всього факультету, цікавість до навчання та знання стресоті, поліпшення адаптації тощо. Тому, ми рекомендуємо повернути такі конкурси із задучанням великої кількості студентів, але розуміючи даний час і тривалість війни та інших проблем, даний метод добре засвоюється саме у фізкультурному вихованні студентів. На заняттях фізичних у супроводі з музикою покращить сам процес проведеної пари та розположеності студентів до виконання даних вправ.

Також дану фізичну методику використовувати по працях дослідження музикотерапевтичного напрямку С.В. Шушарджана із вокалотерапією [59]. Він говорив, що вокалотерапія - це спеціальні вправи для управління диханням. А саме тренування дихального апарату зміцнює стінки кровоносних судин і одразу мотодика переходить у лікувально-оздоровчий процес заняття, не тільки поліпшується настрій, але і здоров'я. Звертається увага на вплив звукових вібрацій, які вміло гармоніюють з внутрішніми процесами в організмі людини, такий метод з давніх часів добре практикується і по сьогоднішній день шлицелями зі Сходу та запроваджується в нашому середовищі. В давньому Китаї говорили: співайте, щоб бути здоровими, лікувати можна не тільки словом, але й музикою, співом і навіть протяжним багаторазовим проголошення з посмішкою деяких звуків [64]. До прикладу, є кілька звуків, які мають особливий вплив на організм людини, за китайськими науковими дослідженнями, гоні – селезінка, шен – легені, гуо – печінка, чен – серце, ю – нирки, дои – шлунка. Саме у своїх працях Шушарджан звертає увагу на протяжні звуки і як вони сприятливо впливають на людину її здоров'я. Так, звук «а» має масажну властивість на глотку, гортань та щитовидну залозу; «о» оздоровлює середню частину грудей; «о – і – о» масажує серце; «і – е – і» впливає на мозок, нирки, залози внутрішньої секреції; «а – у – е – і» має вплив на весь організм в цілому. Рекомендується проважуючи

такі практичні заняття кожен звук вимовляти по 3 – 4 рази для покращення дії та результату співу, якщо це професійні заняття.

Спираючі на психіку студентів, провівши певні спостереження за поведінкою студентів і їх зміною настрою від прослуховування музики, ми дійшли до таких висновків, що провівши нами запропонованні методичні рекомендації щодо проведення занять підвищиться колосально цікавість, рівень відвідувань з середньо арифметичного по сьогодні 35% до 72%. Сприяє це тому, що дані види занять впливатимуть на емоції студентів чим наше покоління в більшості випадків і живе, емоції надзвичайний мають вплив і владу над молодістю людиною, активізує праву півку, що відповідає за творчий потенціал.

Провівши бесіду по даній тематиці між студентами ми вияснили, що інтеграція музики і рухів в їх освітній процес університету – це важливий фактор підвищення ефективності навчання.

Тож, наші практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії сосередженні саме на впровадженні у навчальному процесі для підвищення ефективності подальшого навчання студентів їх самопочуття, що найголовніше в даний час аби усунути великий стрес, схильність до тривожних станів, віднайти внутрішній спокій від оточуючої небезпеки сьогодення, адже це є за таблицею Маслоу надзвичайно важлива ступінь потреб людини, поліпшити їх також фізичний стан аби від великих психологічних подразників не погіршувалась кардинально імунна система студентів.

Вході із минулими застосування засобів музикотерапії і інших арт-терапевтичних підвідів у навчальному процесі студентів, ми визначили, що застосування цих елементів сприяє підвищенню важливого емоційного фону та покращення фізичного стану молодих людей. Це також сприяє реалізації соціальної, психологічної та духовної функції в розвитку особистості, емоційного інтелекту та здоров'ю.

НУБІП України

НУБІП України

Висновки до третього розділу

В результаті проведення експериментального дослідження було визначено, що музика має неабиякий вплив на студентську молодь в Україні. Більшість є емоційно-залежними від певної музики, інших вона спонукає до дій та підвищує активність життєву. Також було виявлено, що найпопулярніший жанр поп-музика здатна як до підвищення так до збільшення відчуття депресивного стану і повернення до спогадів прожиття минулого, що не добре відображається на якості як і навчання так і самопочуттю. Респонденти стверджують, що найбільше вони відчувають щастя від прослуховування хіп-хоп, який стимулює психіку і тіло до дій та класична, яка допомагає концентрації, гармонізації усього організму, що призводить до підвищення відчуття на вищих вібраціях радисть і насолоду від життя.

Також в межах магістерської роботи було проведено експериментальне дослідження, в якому взяло участь 5 студентів, вони протягом певного періоду проводили дозвілля у філармонії та спостерігалось як ритм класичних живих інструментів впливав на їх психофізичний стан. До початку експерименту і після його завершення стан студентів оцінювався за наступними показниками: загальне самопочуття та настрій; психологічний стан; фізичний стан. Після завершення експерименту всі зазначені якісні показники значно покращились.

Нами було підбрано практичні поради використання методів соціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії, серед них: просвітницька робота; робота з цільовою групою; фізичні заняття у супроводі музики; фольклорно-практичні заняття; вокалотерапія; танці; релаксуючі арт-терапевтичні тренінги у супроводі музики.

ВИСНОВКИ

Музикотерапія є інструментом корекції багатьох розладів та захворювань, що активно застосовується для усунення комунікативних проблем. Однак головним ключем і механізмом є підбір музичних творів, звуків або ритмів, що дозволяють хворому зазнати катарсис. Останнім часом музична терапія досить швидко розвивається на стику загальної психології, нейрофізіології, медицини та музикознавства.

Музикотерапія практикується як сукупність усіх знань і практичних методів, які використовуються для діагностики, запобігання та усунення фізичного та психічного дисбалансу, виходячи виключно з практичних даних.

Сьогодні музикотерапія все частіше включається в програми фізичної та соціально-психологічної реабілітації клієнтів із різними захворюваннями.

Відповідно до поставлених завдань

1. Розкрито сутність поняття музикотерапії, її історію та види. На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що музикотерапія – психотерапевтичний метод, заснований на лікувальній дії музики на психіку людини. Музикотерапія являється системою психологічних врегульованих функцій організму, при цьому відбувається одночасно вплив акустичних хвиль, організованих музикальною структурою, на психоемоційну, духовну сферу людини і безпосередньо на зовнішню частину тіла і внутрішніх органів. Це сукупність знань, навичок та умінь, що спираються на практику та спостереження, що передаються з покоління в покоління в усній або письмовій формі, не завжди мають наукове обґрунтування та логічне пояснення, що застосовуються у профілактиці, діагностиці, лікуванні та у соціально-психологічній супроводу з підтримки щастя студентів.

Типовими видами активна музикотерапія (гра на музичних інструментах – музикування, спів – вокалотерапія, танці – музикотерапія в рухах, виконання під музику ритмічних ігор та дихальних вправ) як засіб безпосередньої участі вихованців у різних видах музичної діяльності; форми і види психоемоційної та соматичної (на фізичному рівні) релаксації засобами пасивної музикотерапії (слухання і сприймання дітьми музики з подальшим обговоренням того, які відчуття ця музика викликає).

2. З'ясовано стан щастя, як показує проведене нами дослідження є ще не однією із головних питань суспільства. Зі зміною часу та плинністю швидкості розробки новітніх технологій змінюються цінності, з ними розуміння, що

потрібно для щастя. Ми бачимо з аналізу, що для студентів зіграє роль самореалізації, їх вираження стійкість в суспільстві матеріальна і не тільки. В даний час їм важко концентруватися, бо більшу частину часу займає тривога про безпечне місце. І саме запропоновані нами види занять в підрозділі здатні зменшити психологічне навантаження, розгрузити та залучати студентів до розширення світобачення не концентрувати лише увагу на нинішніх новинах, а і знаходити позитивні сторони, які здатні відкривати саме творчі процеси роботи мозку.

Музика дуже впливає на виховання особистості: сприяє розвитку емоційно-чуттєвої сфери, творчих здібностей, розуміння гармонії та естетичної краси світобудови. У рамках реабілітаційного процесу широко вживається ще одне характерне властивість музики, а саме, використання її лікувальних можливостей, надає сприятливий вплив на організм людини.

3. Обґрунтовано музикотерапію у соціально-психологічному супроводі з підтримки щастя студентів. В результаті проведення експериментального дослідження було визначено, що музика має неабиякий вплив на студентську молоддь в Україні. Більшість є емоційно залежними від певної музики, інших вона спонукає до дій та підвищує активність життєву. Також було виявлено, що найпопулярніший жанр поп-музика здатна як до підвищення так до збільшення відчуття депресивного стану і повернення до спогадів прожиття минулого, що не добре відображається на якості як і навчання так і самопочуття. Респонденти стверджують, що найбільше вони відчують щастя від прослуховування хіп-хоп, який стимулює психіку і тіло до дій та класична, яка допомагає концентрації, гармонізації усього організму, що призводить до підвищення відчуття на вищих вібраціях радості і насолоду від життя.

Також в межах магістерської роботи було проведено експериментне дослідження, в якому взяло участь 5 студентів, вони протягом певного періоду проводили дозвілля у філармонії та спостерігалася як ритм класичних живих інструментів впливав на їх психофізичний стан. До початку експерименту і після його завершення стан студентів однювався за наступними показниками: загальне самопочуття та настрій; психологічний стан; фізичний стан. Після завершення експерименту всі зазначені якісні показники значно покращились.

4. Розроблено практичні поради використання методів спеціально-психологічного супроводу студентів з підтримки щастя засобами музикотерапії, серед них: просвітницька робота; робота з цільовою групою; фізичні заняття у

супроводі музики; фольклорно-практичні заняття; вокалотерапія; танції;
релаксуючі арт-терапевтичні тренінги у супроводі музики.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Список використаної літератури

1. Bell T.P., McIntyre K.A., Hadley R. Listening to classical music results in a positive correlation between spatial reasoning and mindfulness. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 2016. No. 26. P. 226–235.
2. Boyle J.D. Evaluation of music ability. *Handbook of research on music teaching and learning* / ed. by R. Colwell. New York: Schirmer Books, 1992. P. 247–265.
3. Bunt, L., Pavlicevic, M., “Music and emotion: Perspectives from music therapy”, Series in affective science, *Music and emotion: Theory and Research*, in P.N. Justin & J. A. Sloboda (eds), Oxford University Press, New York, 2001. pp. 181–201.
4. Gaston, E.T., “Factors contributing to responses to music”, *Music therapy*, in E.T. Gaston (ed.), The Allen Press, Lawrence, KS, 1957. pp. 23–30.
5. Landis-Shack, N., Heinz, A.J., BonnMiller, M.O., “Music therapy for posttraumatic stress in adults: A theoretical review” *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 2017. no. 27, pp. 334–342.
6. Nordoff P.C. Robbins. *Music Therapy in Special Educations*. London, 1975. – 186 p.
7. Nordoff P., C. Robbins. *Musik als Therapie fur behindene Kindder Kiett-Cotta*, 1983. 154 p.
8. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає. Львів: Вид-во Анетти Антоненко; Київ: Ніка-Центр, 2017–2018 с.
9. Аль-Хамадані Н.Д. Становлення самостійної дитини раннього віку в умовах сучасного медіа-простору. Розвиток сучасної субкультури дошкільника засобами інформаційного середовища: Матеріали регіонального методичного квесту. Лисичанськ: ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» Лисичанськ : ООО «КИТ - Д» 2015. – С. 7–10.
10. Бех І. Д. Виховання особистості К. / Либідь, 2008. 848 с.
11. Блудова Л. Як виховати здорову дитину К. / Вид-дм «Шкіл. світ»; Вид. Л. Галіцина, (Б-ка «Шкіл. світу»). 2006. 120 с.
12. Бондар, Д. П. Арт-терапія як боротьби зі стресом. 71-а науково-технічна конференція учнів, студентів та магістрантів: тези доповідей, 20-25 квітня 2019 р., Мінськ: о 4 ч. Ч. 3. Мінськ: БДТУ, 2020. С. 668-669.
13. Бондаренко, Ю. Музикотерапія в системі корекційної допомоги дошкільникам зі зниженим зором. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наукових праць / Міністерство освіти і науки України, Вінницький державний педагогічний університет, імені Михайла Коцюбинського ;

[редкол.: В. І. Шахов, О. В. Акімова, Г. О. Балл та ін.]. Вінниця: [ТОВ «Нілан-ЛТД»], 2016. Випуск 47. С. 154-159.

14. Боню Т. Наука щастя: коли лайки – це ще не все. Київ: Книголав, 2020. 18 с.

15. Борнішевський М. Й. Самовідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство. 2009. № 4. С.119-127.

16. Буцько О.В., Абрамович П.О. Оптимізація оздоровчого тренування на заняттях з фізичної культури у творчому ВНЗ. Матеріали ІІ міжнародної практичної конференції "Здоров'я для всіх". 19-20 травня 2011 року. Пінськ. 2011. Частина II. С. 6-9 2.

17. Васильєва Н.В. Особливості музично обдарованих студентів педагогічних навчальних закладів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал., голов. ред. А.А. Сбруєва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2016. №1 (55). С.50-59.

18. Гозенко Є.І. Музика і фізична культура в естетичному вихованні та формуванні здорового способу життя сучасного школяра: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://festival.1september.ru/articles/500754/>

19. Гриньова В. С. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2015. Вип. 16. С. 20–28. (Педагогічні науки).

20. Гриньова М. В., Горобець Н.В. Музикотерапія в гуманістичному навчальному процесі. Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України. Матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Полтава: Астроя, 2007. С. 223-225.

21. Духовна культура Китаю: енцикл. 5-т. Т. 6 – (додатковий). гол. ред. М. Д. Титаренко. М.: Сх. літ., 2010. 1031 с.

22. Едлі Хол. Щастя по Аристотелю: Як антична філософія може змінити ваше життя / пров. Ковпакова Н. – М.: Альпіна нон-фікшн, 2019.

23. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О.Жавініна, Л.Зац // Мистецтво в школі. – 2003. - № 5.

24. Іванченко Г.В. Психологія сприйняття музики: підходи, проблеми, перспективи. - М.: Смысл, 2001. 264 с.

25. Кабалевський Д.Б. Прекрасно пробуджує добре. Статті, доповіді, виступи. Кабалевський Д.Б. - М.: Педагогіка, 1973 р.126с.

НУБІП України

26. Кіндратюк Б. Духовне здоров'я школярів і музика дзвонів: етнопедагогічний аспект: науково-методичний посібник Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2005. 270 с.З.

27. Л.М. Литвичисук Особливості корекційного впливу музикотерапії. Проблеми сучасної психології; з. наук. п. К-ПНУ ім. Івана Огнієнка, випуск № 15 Київ: Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2012. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-15.%p>

28. Лактіонова Г. М. Щастя і сучасна освіта: інформація до роздумів. Освіта дорослих: теорія, досвід перспективи 2014, Вип. 2, С. 58–68.

29. Литвинчук, Л. Особливості корекційного впливу музикотерапії. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (15). 2019. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-15.%p>

30. Лин Хуйфень. Історія музичної терапії у Китаї. Китайський журнал клінічної реабілітації. 2006. Т. 10, № 11. С. 156–157.

31. Досєв А. Ф., Улорзілік А. А. Тахо-Годі, Діалектика художньої форми. Форма-Стиль-Вираження. М.: Мысль.-1995.-944с. С. 5-296.

32. Маркіна Н. В. Музикотерапія як засіб гармонійного розвитку молодших школярів. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 31 бер. 2 квіт. 2021 р. Харків, нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: С. Т. Золотухіна та ін.]. Харків: Мітра, 2021. Т. 1. С. 162–165.

33. Маркіна Н. В. Формування емоційного здоров'я дітей засобами музикотерапії. Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти: зб. наук. пр. Харків, нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.), Т. Ю. Маркіна, Л. Є. Перетяга]. Харків: ХНПУ, 2020. С. 208–211.

34. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку з складними порушеннями психофізичного розвитку. Укладан Н. Квітка. К.: 2013. 82 с.

35. Мірошниченко Т. В. Інтегрований підхід до використання музикотерапії в початковій школі. Донницька та початкова освіта: проблеми, перспективи, інновації розвитку: матеріали Всерос. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю). Держ. утвор. установа вищої. проф. освіти ХМАО – Югри «Сургут. держ. пед. ун-т» укл. та наук. ред. Н. В. Абрамовських. Сургут: РГОС, рн 13, 2015. С. 56–58.

36. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. Л. В. Сливка. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:

Педагогіка. Соціальна робота. 2015. Вип. 37. С. 164-166. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nyushced_2015_37_54

37. Музикотерапія як складова здоров'язбержувальної технології виховання студентської молоді. В. Гриньова. Витоки педагогічної майстерності. Серія Педагогічні науки. 2015. Вип. 16. Є. 20-28. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2015_16_5

38. Н.О. Ветлугіна, І.Л. Держинська, Л.Н. Комісарова та ін. За ред. Н.О. Ветлугіної. Методика музичного виховання в дитячому садочку. Підручник для учнів пед. уч-щ за спец. 03.08. "Дошк. виховання". 3 вид. М.: Просвіта, 1989. - 270 с.

39. Олексюк О.М. Методика викладання гри на народних інструментах: Навчальний посібник. К.: Вид-во КНУКІМ, 2003. 128 с.

40. Панок В. І., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

41. Перельман М. У класі роля. Короткі міркування. 4-е вид., доп. Л.: Видавня "Музика", 1986. 80 с.

42. Петрушин В. І. Музична психотерапія. М.: Владос, 2000. 176 с.

43. Петрушин В.І. Музична психологія: Навч. та практикум для вузів. 4-те вид., перероб. та дод. М.: Юрайт, 2022. 380 с.

44. Плаксієнко І.Л., Мироненко С.Г. Інтегративна музикотерапія як валеологічний інструмент виховання. Матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Ефективне функціонування екологічно стабільних територій у контексті стратегії стійкого розвитку: агроекологічний, соціальний та економічний аспекти», 12.12.2019р. ПДАА, 2019. С.162-163.

45. Подкоритова Л. О. Арт-терапія як шлях самопізнання. Простір арт-терапії та інтрапсихотів: матеріали XIII Міжнар. міждисциплінар. наук-практ. конфі (м. Київ, 25-27 лют. 2016 р.) за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М.Скнар. Київ : Золоті ворота, 2016. С. 51-54.

46. Ротера Т.Т. Науково-методичні засади розвитку почуття ритму у школярів у процесі взаємодії фізичного виховання з естетичним. Фізичне виховання студентів. 2009. № 4. С. 77-82.

47. Сальнікова І.В. Критерії щастя в увялені студентської молоді. Технології вдосконалення підготовки кадрів: теорія і практика. Міжвуз. Зб. Навч. Тр. Вип. 14. Казань: Видав. Татар. Гуманіт-пед. ун-та, 2010. С. 130.

48. Система роботи з психофізичного розвитку дитини. Авт.-упор. В.В.Сфремова. Тернопіль: Мандрівець. 2007. – 160 с.

49. Строгова Н.В. Вплив музики на психоемоційний стан людини: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://festival.iscpien.net.ua/article/516025/>

50. Сухомлинський В.А. Народження громадянина М., 1987. С. 411.

51. Сю Х. Історія музичної освіти в Стародавньому Китаї: Династія Мін, Пекін: Світ книги. 2000. 698 с.

52. Т. Б. Трофімова ; наук. кер. Л. М. Новик. Арт-терапія як засіб соціально-психологічної допомоги. Інновації в соціальній сфері: довід. перспективи: збірник тез наук. доповідей учасників наук.-метод. семінару (м. Чернігів. 2 листопа. 2020 р.). Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2020. С. 137-139.

53. Тамркевич В.В. Про щастя і вдосконалені людини. М.: Прогресс, 1981.

54. Уманець, Д. О., Нікітська, Ю. М. Музикотерапія як засіб корекції емоційних порушень у дітей дошкільного віку в умовах ЗДО. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка 2021» : XXIII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, редкол. : О. В. Черевко (голова) [та ін.], pp. 302-503.

55. Філософія, творчість, арт-терапія: можливості взаємодії на шляху самореалізації особистості. У.П. Цумбалий. Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Інтерсервіс. 2015. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11357>

56. Шанских Г. Музыка як засіб корекційної роботи. Мистецтво в школі. 2003. № 5.

57. Шушарджан С.В. Здоров'я за нотами. М. Перспектива. 1991. 190 с.

58. Шушарджан С.В. Посібник з музичної терапії. М.: Медцина, 2005. 450 с.

59. Шушарджан С.В. Сучасні методи музичної терапії та ефекти, що виникають при впливі музикою і різними акустичними сигналами на організм людини. М.: Традиційна медицина, 2005. №2(7) С. 23-29.

60. Юмашева Л.І. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних ВНЗ різних спеціальностей. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2002. №2. С. 82-85.

61. Ягнюк Я. К. Психологічні особливості гендерних стратегій життєвого шляху студентської молоді: дис. на здобуття наукового ступеню кандидата психол. наук: 19.00.01. Х., 2013. 238 с.

НУБІП України

62. Ягнюк Я. К. Формуючі компоненти життєвого шляху у дівчат, які навчаються у ВИЗ. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія. Т. 17. Вип. 5. Одеса: «Астропринт», 2012. с. 129-138.

63. Яковенко Т. С. Музика і здоров'я людини: Фестиваль педагогічних ідей "Відкритий урок" М.: Перше вересня, Чисті ставки. 2004.

64. Ян Аожань. Становлення музикотерапії на Сході та Заході Для цитування: в історичній перспективі. Вісник музичної науки. 2022. Т. 10. №4. С. 175-182.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України