

doi.org/10.31392/UDU-nc.series14.2024.31.03

УДК 784:616.89

Кравцова Н. Є.¹, Швець І. Б.², Василевська-Скупа Л. П.³

Особливості корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини засобами вокалотерапії

Проблеми, пов'язані зі зростанням стресогенних факторів у сучасному суспільстві, викликають психологічну нестабільність, дезорганізацію, що призводить до невротизації як дітей, так і дорослих. Актуальним для вчених різних наукових галузей є удосконалення прийомів і методів корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини, зокрема, психофізіологічного впливу музики на людину. Особливе місце відведено корекційним можливостям вокалотерапії як одній із форм активної музикотерапії, адже спів позитивно впливає на настрій людини, спрямовує функціональну активність, працездатність. Метод колективного співу розглядається як один із засобів зняття напруження і гармонізації особистості, орієнтує людину на спілкування, дає змогу встановити соціальний контакт, викликає почуття безпечної самореалізації. Подано комплекс вокально-тренувальних вправ, серед яких дихальна гімнастика, артикуляційна гімнастика, вправи для формування основних вокальних навичок.

Ключові слова: вокалотерапія, музика, корекція, психологічна реабілітація, гармонізація, психофізіологічний стан, соматичне здоров'я людини.

Постановка проблеми. Музика традиційно вважається одним із найпотужніших засобів емоційного регулювання психічної діяльності людини. Зростання стресогенних факторів у суспільстві, що викликають психологічну нестабільність та дезорганізацію, призводить до невротизації як дітей, так і дорослих. Наслідком цього стають зниження імунітету, зростання різноманітних психосоматичних захворювань. Розробка прийомів боротьби з цими негативними явищами серед дітей, і дорослих – важливе та актуальне завдання як практичних психологів, так і вчителів музичного мистецтва в закладах середньої освіти.

Численні медичні дослідження доводять, що в основі кожної хвороби лежить специфічний внутрішній конфлікт, який призводить до захворювання різних органів і систем організму. Усунувши причини конфлікту, що викликає захворювання, можна позбутися не лише його симптомів, але й самої хвороби. Одним із ефективних методів лікування психосоматичних захворювань є музикотерапія.

Музикотерапія як психотерапевтичний метод, в якому музика застосовується в якості лікувального засобу, в умовах сьогодення є особливо актуальним і потребує спеціального педагогічного дослідження. Вона розвивається як інтегративна дисципліна на стику медицини, психології, музичної психології, музикознавства та інших наук про людину і все більше утверджується в статусі універсальної виховної системи, спрямованої на оптимізацію процесу

¹ **Кравцова Наталія Євгенівна**, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <https://orcid.org/0000-0002-3528-4547>

² **Швець Ірина Борисівна**, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <https://orcid.org/0000-0003-3803-9683>

³ **Василевська-Скупа Людмила Павлівна**, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <https://orcid.org/0000-0002-1989-7175>

особистісного розвитку людини в умовах сучасного суспільного життя. [5, с. 89]. Дослідження в даній області спрямовані на вивчення можливості впливу на особистість людини засобом поєднання медичних, педагогічних, психотерапевтичних методів з керованим музичним впливом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові досягнення європейських учених у галузі музикотерапії пов'язані з іманентними музичними факторами та їхнього впливу на фізичний, психологічний та духовний рівень досвіду людини (Decker-Voigt 2001; Dyregrov Atle 2002; Pavlicevic & Ansdell, 2004). Отримали визнання європейські арт-терапевтичні підходи в роботі з травмованими дітьми та підлітками (Schmidt & Timmermann, 2013; Gitman, 2010; Yule William & Dyregrov Atle 2002). Широкого огляду набули питання використання музикотерапії в шкільному контексті (Wöfl, 2014; Holzwarth, 2017; Steiner, 2018).

Проблему використання музико-терапевтичних технологій досліджували вчені: Ю. В. Бекетова, А. М. Гельбак, В. Гриньова, Г. Г. Декер-Фойгт, Н. Квітка, І. А. Малашевська, Л. М. Масол, В. М. Міщанчук, Дж. Морено, Н. Павленко, Г. Побережна та інші.

У наукових дослідженнях в якості проявів лікувального і корекційного впливу музикотерапії виділяються наступні:

- корекція різноманітних психоемоційних розладів і відхилень у поведінці, страхів тощо;
- регулювання психо-вегетативних процесів, фізіологічних функцій організму;
- психологічна реабілітація, профілактика, гармонізація психічного життя, підвищення резервних можливостей організму;
- підвищення соціальної активності, оволодіння новими засобами емоційної експресії;
- полегшення засвоєння нових позитивних установок і форм поведінки, корекція комунікативної функції;
- оптимізація творчих сил і педагогічно-виховної роботи.

Стосовно впливу занять співом на фізичний і психічний стан людини, на розвиток співочого голосу, на вокальне виховання дітей та дорослих пишуть вчені: К. Дьомін, А. Душний, Н. Герман, М. Крет, Е. Куцин, Н. Левчук, В. Салій, О. Стахевич, О. С. Стеценко та інші.

Вищезгадані медичні, психологічні та педагогічні дослідження підтверджують, що людський голос і музика взагалі можуть бути причиною стабілізації або дестабілізації психофізіологічних процесів людини. Гармонізацію психофізіологічного та соматичного здоров'я людини здатні викликати спів, гра на музичних інструментах, рух під музику. У процесі музикування активізується творча активність та самостійність людини, значно пожвавлюється сфера емоційних переживань. Це сприяє поліпшенню її психічного самопочуття: відволіканню, розвагам, вивільненню від внутрішньої напруги та тривоги; досягненню емоційної розрядки та духовного очищення. Психолого-педагогічні, логопедичні та клінічні сурдологічні дослідження вказують, що під час прослуховування співаків з гарним голосом у людини виникає здатність легко та вільно говорити, легше виникають нові асоціації, покращується здатність до вирішення складних завдань.

Мета і завдання статті – розкрити історичний аспект розвитку вокалотерапії як однієї з форм активної музикотерапії; дослідити особливості використання вокалотерапії як корекційного методу гармонізації психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу.

Маючи давню історію, музика є потужним засобом впливу на духовну сутність людини. Таку саму історію має практика лікування засобами музики. В античних джерелах збереглися міфи, легенди та свідчення чудового зцілення завдяки впливу музики. Проте практика стародавнього лікування не поділяла духовне та фізичне у здоров'ї людини. Вплив музики спрямовувався, перш за все, на гармонізацію особистості, і все лікування було орієнтоване на психофізіологічний вплив. Відомо, що у давнину спів вважалася досить ефективним засобом лікування.

Завдяки володінню величезною силою безпосереднього впливу музика сприяє підвищенню продуктивності в будь-якій сфері діяльності людини і набуває все більшого значення впливу на психофізичне здоров'я людини, гармонізуючи його фізичну і духовну сфери. Проблеми, пов'язані з психофізіологічним впливом музики на людину, залишаються і сьогодні актуальними для вчених різних наукових галузей. Музична терапія належить до інноваційних технологій, що підвищують резервні духовні і фізіологічні можливості організму людини. Аналіз наукових праць засвідчує, що не існує єдиного визначення й тлумачення поняття «музична терапія». Сам термін має греко-латинське походження й у перекладі означає «зцілення музикою».

Зважаючи на це, Манфред Спітцер визначає музичну терапію як систематичний процес втручання, в якому терапевт допомагає клієнту зміцнювати здоров'я за допомогою використання пов'язаних із музикою переживань та відносин, здатних розвиватися [6, с. 420]. Викликає також інтерес думка Мері Прістлі, яка вважає, що «музична терапія означає відкриття та чудеса, гнів і радість, але вона завжди стосується музики і людей. Її мета – зцілювати!» [7, с.12]. Отже, науковцями доведено, що спів є потужним оздоровчим фактором організму людини, яка співає, і людини, яка слухає спів.

Вокалотерапія як одна із форм активної музикотерапії має давню історію. Вона як засіб гармонізації особистості широко використовувалася у древній Індії та Китаї. В основі гармонізації людини була закладена ідея єдності Всесвіту та закону ритму, що впливають на духовну сутність людини. Видатний індійський філософ і музикант Хазрат Інайят Хан, розкриваючи механізм взаємодії ритму і Всесвіту, зазначав: все, що звучить у природі, узгоджується і гармонізується з людиною, її тілом і душею [1, с. 26].

Художній спів, який існував ще до нашої ери в Єгипті, Південно-Східній Азії, Стародавній Греції, а далі в різні історичні епохи, мав здатність відображати різні почуття та емоції людини. Вважалося, що властивість голосу виражати почуття та емоції найкраще проявляється у мистецтві співу. Саме тому в індійській музикотерапії особливе місце у впливі на людину займає спів.

Дія співу на людину ще в давнину використовувалася у багатьох народів для лікування найрізноманітніших хвороб. Про фонopedичний метод знав Демокрит. Він звеличував спів як специфічний засіб для лікування деяких видів сказу. Аристотель і Піфагор рекомендували спів при лікуванні душевних хвороб і

божевілля. Відомо, що у Стародавньому Єгипті за допомогою хорového співу лікували від безсоння.

Вокалотерапія ґрунтується на оздоровчих властивостях класичного співу і включає вправи з акустичної стимуляції життєво важливих органів, а також вправи, що підвищують адаптаційні та інтелектуально-естетичні здібності людини. Особливо ефективною виявляється вокалотерапія для лікування хронічних бронхолегеневих та серцево-судинних захворювань, для зниження імунітету та загальної опірності організму, для зняття стресу та підвищення емоційного тону.

Спів є унікальною дихальною гімнастикою, яка допомагає налагодити правильне дихання. Він виступає свого роду дихальним тренінгом, масажем гортані, у процесі якого тренується дихальна мускулатура, діафрагмальне дихання, покращується дренаж бронхів, збільшується життєвий об'єм легень). Правильне дихання є запорукою правильної життєдіяльності всього організму. Вокальне дихання є саме таким референтним прийомом комфортного, вітального процесу.

Спів – це не тільки дихання в біологічно заданому ритмі, він благотворно позначається на роботі багатьох систем організму. Метод індивідуального (колективного) лікувального співу (вокалу) полягає в тому, що з хворим розучуються вокальні вправи, хорові партії, улюблені пісні, згадуються «старі мелодії». Через вибір пісні часто з'ясовується внутрішній конфлікт пацієнта, що ідентифікує себе з ліричним героєм пісні. Під впливом занять співом у пацієнтів виникають асоціації, які поживляють позитивні, а нерідко і негативні спогади минулого.

Важливо з'ясувати характер емоційно-значущих зв'язків, що зумовлюють вплив вокальних творів і дозволяють уникати їх негативного впливу на особистість пацієнта (хворого). Для досягнення психотерапевтичного ефекту особлива увага приділяється тому, щоб у співі отримували художнє вираження лише позитивні емоції хворого. Вони стимулюють процес закріплення необхідних співочих навичок, прискорюють освоєння навчального матеріалу, допомагають співакам позбутися м'язової і психологічної напруженості, підіймають тонус голосових зв'язок та емоційність виконання, покращують якість звуку, призводять до станів підвищеного настрою, працездатності й творчості.

Груповий спів передбачає анонімність співака, тому він є дієвим засобом зняття напруження й гармонізації особистості; він орієнтує людину на колективне спілкування, дає змогу їй приєднатися до групи, встановити соціальний контакт, викликає почуття безпечної самореалізації. З цього приводу Сандра Лутц Хохройтнер зазначає, що саме природній колективний спів ідеально підходить для вираження почуттів, але він може спрацювати тільки в тому випадку, якщо людина почуває себе комфортно [8, с. 177].

Груповий спів можна комбінувати із сольним в іграх, коли кожен співає один із куплетів. Ігри та музичні загадки застосовують для осіб із психічними та соматичними відхиленнями. Вокальний елемент музикотерапії допомагає зайняти активну позицію у груповій діяльності та за допомогою відтворення обраної пісні приводить людину до внутрішньої конфронтації з власним невротичним станом. Це допомагає долати психологічні бар'єри, перелаштувати особистість і займати в колективі безпечну та стабільну позицію. Почуття успіху під час групового співу відіграє значну роль, особливо в осіб із соціальними відхиленнями. Це допомагає

об'єднати й активізувати колектив людей. Дієвою є також гра на музичних інструментах, що поєднується зі співом.

Рекомендується використовувати пісні, які можна драматизувати або інсценізувати. Вони мають бути емоційними, цікавими, мати просту і приємну мелодію, жвавий темп, зручну для виконання тональність. Найбільш виразними є народні пісні з привабливою мелодійною лінією.

Педагогічний досвід доводить, що спів українських народних пісень позитивно впливає на настрій людини, викликає творче натхнення, стабілізує психічний стан, активізує інтелект, а також сприяє розвитку емоційності та естетичних смаків, збагаченню духовної культури [3, с. 100]. Ефективним методом є поєднання співу з рухом. Одночасний рух голосу й тіла підвищує розвиток творчого потенціалу, активізує пам'ять, стабілізує психіку, що є важливим для кожної людини.

Для активізації психофізіологічного стану апатичних і млявих хворих доцільно використовувати наступний комплекс вокально-тренувальних вправ:

- 1) дихальна гімнастика, що сприяє розвитку нижньо-реберно-діафрагмального дихання та розвитку чуття опори голосу [4, с. 29];
- 2) артикуляційна гімнастика, що активізує м'язи губ, язика, гортані, що сприяє утворенню «напів-позіхання» під час співу;
- 3) поза звукові вправи для досягнення стійкого, заниженого положення гортані;
- 4) вправи для озвучування резонаторів сонорними звуками;
- 5) формування основних вокальних навичок на матеріалі вокальних вправ у рамках традиційної методики навчання сольного співу.

Під час складання репертуару слід враховувати особливості сприйняття музики хворими, їх культурний досвід. Кожний вокальний твір має володіти безумовним позитивним емоційним впливом на всіх членів групи. У репертуар включаються пісні переважно життєрадісного характеру, але також і такі, що спонукають до певного роздуму. Драматичних музичних творів слід або уникати, або використовувати лише у певних випадках на групових заняттях.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Під час аналітичної роботи було з'ясовано, що виклики сьогодення ставлять завдання удосконалення прийомів і методів корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини.

У цьому контексті музична терапія є важливим ресурсом для збереження та відновлення здоров'я людини. Можливості адекватного впливу вокалотерапії на стабілізацію функціонального стану людини та гармонізацію особистості пов'язані із психоемоційною її природою, яка має здатність відображати різні людські почуття та емоції. Автори дійшли висновку, що індивідуальний і груповий спів є ефективним методом активної музикотерапії, у процесі якого нормалізуються й активізуються всі найважливіші психофізіологічні й соматичні системи людини.

Музична терапія в Україні перебуває ще в процесі свого становлення і потребує комплексного вивчення та подальшої розробки методів, здатних позитивно впливати на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні здібності, психологічний і фізіологічний стани людини. Перспективи подальших досліджень убачаємо в активному впровадженні музико-терапевтичних технологій у систему освіти та виховання молоді, у роботу з людьми із особливими потребами тощо.

Література:

1. Батищева Г.О. Музикотерапія як метод психокорекції . *Психолог*. 2005. №14. С. 25-32.
2. Василевська-Скупа Л. П., Швець І. Б., Остапчук Л. О. Шляхи формування національної самосвідомості підрастаючого покоління засобами українського музичного мистецтва. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 204. С. 99-103.
3. Драганчук В.М. Музична психологія і терапія: навчальний посібник [Електронний ресурс]: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. 230с. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9393/1/Drahanchuk_Muzychna_psyhohihiya_terapiya_Posibnyk.pdf
4. Карпенко О.О. Здоров'язбережувальні технології у вокальній практиці: методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2020. 59 с.
5. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 3 (2010). С. 87-97
6. Spitzer, M. Musik im Kopf: Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Schattauer; 10., Ndr. 2012 d. 1. Auflage 2005. 480 pages.
7. Priestley, Mary. Music Therapy in Action. New York: St. Martin's Press, 1975. 274 pages.
8. Hochreutener, S. L. Spiel – Musik – Therapie: Methoden der Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen (Praxis der Musiktherapie). Göttingen: Hogrefe Verlag, 1. Auflage 2009. 315 pages.

KRAVTSOVA Nataliia, SHVETS Iryna, VASYLEVSKA-SKUPA Liudmyla. Features of the correction of the psycho physiological state and somatic health of a person using the means of vocal therapy.

The article is devoted to the corrective possibilities of vocal therapy as one of the forms of active music therapy.

The authors note that the problems related to the psychophysiological impact of music on a person remain relevant even today for scientists of various scientific fields. The increase in stressogenic factors in modern society causes psychological instability and disorganization, leads to neuroticism in both children and adults. The consequence of this is a decrease in immunity, the growth of various psychosomatic diseases. Today's challenges require the improvement of techniques and methods of correction of the psychophysiological state and somatic health of a person.

One of the effective methods of treatment of psychosomatic diseases is music therapy. The article highlights the historical aspect of the development of vocal therapy, its essence, role and influence on the harmonization of psychophysiological and somatic human health. It has been established that singing has always had a positive effect on a person's mood, functional activity and work capacity, and his entire spiritual world.

The considered works and researches of scientists and psychologists who studied the problem of using music therapy technologies and means of combining medical, pedagogical, psychotherapeutic methods with controlled musical influence.

Effective methods and ways of correcting the psychophysiological state and somatic health of a person with the help of vocals are analyzed. The effectiveness of the method of therapeutic collective singing as a means of relieving tension and harmonizing the personality is indicated. This method orients a person to collective communication, enables him to join a group, establish social contact, and evokes a sense of secure self-realization.

The article also examines the therapeutic properties of a complex of vocal training exercises: respiratory gymnastics, articulation gymnastics, exercises for the formation of basic vocal skills. The authors conclude that vocal therapy is an effective method of active music therapy, in the process of which all the most important psychophysiological and somatic systems of a person are normalized and activated.

Keywords: vocal therapy, music, correction, psychological rehabilitation, harmonization, psychophysiological state, human somatic health.

References:

1. Batyshcheva H.O. Muzykoterapiya yak metod psikhokorektsiyi. [Music therapy as a method of psychocorrection]. *Psykhologh*. 2005. №14. S. 25-32 [in Ukrainian]
2. Vasylevska-Skupa L.P. Shvets I.B., Ostapchuk L.O. Shlyakhy formuvannya natsional'noyi samosvidomosti pidrostayuchoho pokolinnya zasobamy ukrayins'koho muzychnoho mystetstva. [Ways of forming the national self-awareness of the younger generation by means of Ukrainian musical art]. *Naukovi zapysky Tsentral'noukrayins'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka*. Seriya: Pedahohichni nauky. 2022. Vyp. 204. S. 99-103 [in Ukrainian]
3. Drahanchuk V.M. Muzychna psikhohihiya i terapiya: navchal'nyy posibnyk [Music psychology and therapy: a study guide] [Elektronnyy resurs]: Skhidnoyevropeys'kyy natsional'nyy universytet imeni Lesi Ukrayinky, 2016. 230 s. Rezhym dostupu: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9393/1/Drahanchuk_Muzychna_psikhohihiya_terapiya_Posibnyk.pdf [in Ukrainian]
4. Karpenko O.O. Zdorov'yazberezhuval'ni tekhnolohiyi u vokal'nyy praktytsi: metodychnyy posibnyk [Health-saving technologies in vocal practice: methodical guide]. Slov'yans'k: Vyd-vo B. I. Matorina, 2020. 59 s. [in Ukrainian]
5. Poberezhna H. Muzykoterapiya yak innovatsiyna tekhnolohiya osobystisnoho rozvytku [Music therapy as an innovative technology of personal development]. *Vyshcha osvita Ukrayiny* 3 (2010). S. 87-97 [in Ukrainian]
6. Spitzer, M. Music in the head: listening, making music, understanding and experiencing in the neural network. Schattauer; 10, No. 2012 d. 1st edition 2005. 480 pages. [in German]
7. Priestley, Mary. Music Therapy in Action. New York: St. Martin's Press, 1975. 274 pages.
8. Hochreutener, S. L. Game – Music – Therapy: Methods of music therapy with children and young people (practice of music therapy). Göttingen: Hogrefe Verlag, 1st edition 2009. 315 pages. [in German]