

ЗВО «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»
КАФЕДРА ЕСТРАДНО-ВОКАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

КУРСОВА РОБОТА

з методики викладання естрадного співу

на тему:

«Вплив музики на організм та психіку людини»

Студентки 4 курсу ММс-20 групи
напряму підготовки – 025 Музичне мистецтво
Скорої Ольги Назарівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник – Борин Ольга Василівна

викладач естрадного вокалу

(посада, вчене звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

Національна шкала _____

Кількість балів: ___ оцінка: ECTS ___

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто специфіку впливу музики на організм і психіку людини, зокрема досліджено взаємозв'язок музичного мистецтва зі здоров'ям людини, взаємозв'язок різних жанрів музики і психіки людини, форми, види і способи застосування музикотерапії, спільного прослуховування музики в сім'ї, та надано рекомендації щодо прослуховування музики. Актуальність роботи полягає в тому, щоб зрозуміти як впливає музика на організм та психіку людини, з чим вона взаємодіє, як музикотерапія та музика можуть допомогти справитися з хворобами, та яка роль музики в нашому житті. Одним подобається класична музика, іншим – мелодійна, третім – ритмічна, танцювальна. Те, що музика здатна впливати на наш настрій, напевно, помічав багато хто, але чи знаєте ви, що вона володіє і цілющими властивостями? Яким чином можна використовувати взаємозв'язок музики на здоров'я і настрої людини? Яким чином різноманітні жанри музики впливають на людську психіку? Саме на ці питання можна дізнатися більш докладну відповідь у курсовій роботі.

Об'єктом дослідження є музичне мистецтво і психіка людини. Предметом дослідження є вплив музики на організм та психіку людини. Мета дослідження – теоретично та практично обґрунтувати вплив музики на організм та психіку людини. Під час дослідження було застосовано теоретичні методи, а саме: аналогія, узагальнення, аналіз літератури; історичний метод, метод аналогії, класифікації, абстрагування, аналізу і синтезу.

Музика, яка впливає на психоемоційний стан людини, викликає певні гормональні та біохімічні зміни в організмі та позитивно впливає на силу обмінних процесів. Позитивні емоції, які викликає звучання музики, стимулюють інтелектуальну діяльність людини. Зокрема, розглянуто усі аспекти впливу різних жанрів музики на людину і виявлено, що музика дійсно впливає на здоров'я та настрої кожного. Також з'ясовано, що музика має як негативний, так і позитивний

вплив на психіку людини, але лише за умови дотримання рекомендацій щодо її використання.

Ключові слова: музика, мистецтво, музикотерапія, психіка людини, вплив музики, жанри музики.

SUMMARY

The work examines the specifics of the impact of music on the human body and psyche, in particular the relationship between musical art and human health, the relationship between different genres of music and the human psyche, forms, types and methods of using music therapy, listening to music together in the family , and provided recommendations for listening to music. The relevance of the work is to understand how music affects the human body and psyche, what it interacts with, how music therapy and music can help to cope with diseases, and what is the role of music in our lives. Some like classical music, others like melodic music, others like rhythmic, dance music. The fact that music can influence our mood has probably been noticed by many, but did you know that it also has healing properties? How can you use the relationship of music on a person's health and mood? How do different genres of music affect the human psyche? A more detailed answer to these questions can be found in the course work.

The object of research is musical art and the human psyche. The subject of research is the influence of music on the human body and psyche. The purpose of the study is to theoretically and practically substantiate the influence of music on the human body and psyche. During the research, theoretical methods were applied, namely: analogy, generalization, literature analysis; historical method, method of analogy, classification, abstraction, analysis and synthesis.

Music, which affects the psycho-emotional state of a person, causes certain hormonal and biochemical changes in the body and has a positive effect on the strength of metabolic processes. Positive emotions caused by the sound of music stimulate a person's

intellectual activity. In particular, all aspects of the influence of different genres of music on a person were considered and it was found that music really affects the health and mood of everyone. It has also been found that music has both a negative and a positive effect on the human psyche, but only if the recommendations for its use are followed.

Key words: music, art, music therapy, human psyche, influence of music, genres of music.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ТА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ	8
1.1. Взаємозв'язок музичного мистецтва і здоров'я людини.....	8
1.2. Взаємозв'язок різних жанрів музики на психіку людини.....	11
1.3. Спільне прослуховування музики у сім'ї.....	16
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ТА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ.....	20
2.1. Види і форми музикотерапії.....	20
2.2. Способи застосування музикотерапії	22
2.3. Рекомендації щодо прослуховування музики.....	26
ВИСНОВКИ	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34

ВСТУП

Актуальність теми. Протягом століть мистецтво було для людей джерелом задоволення та засобом самовираження. Воно завжди мало велике значення в розвитку духовної культури людини. Проте арт-терапія – явище порівняно нове. Розвиток засобів масової інформації та інших сучасних технологій значно розширив доступність мистецтва. Поступово розвивалися окремі напрями лікувальної терапії, в тому числі драматерапія, бібліотерапія, арт-терапія, а також музикотерапія.

Що таке музика і чому вона так впливає на організм людини? Мова музики – звуки. Фізіологічними еквівалентами акустичних властивостей є висота, гучність і тембр. Послідовне поєднання нот створює мелодію, а їхні одночасні ноти створюють гармонію. Таким чином звукові коливання створюють енергетичне поле, яке впливає на кожен клітинку нашого тіла. Ми «вбираємо музичну енергію» і вона нормалізує ритм дихання, пульс, артеріальний тиск, температуру тіла та знімає м'язову напругу. Варто зазначити, що правильно підібрана мелодія позитивно впливає на хвору людину і прискорює одужання.

Музика широко використовується в дитячій неврології. Адже розвиває вміння дитини слухати та аналізувати, позитивно впливає на її настрій, сприяє формуванню мовлення та психіки. З цієї точки зору, заняття вокалом вдома, в закладах освіти слід відносити не до другорядної, а до основної діяльності.

Цілком природно, що зростає тенденція впровадження музики в навчальний процес різних вузів. Це пояснюється тим, що з розвитком сучасної техніки та звукозапису її практичне застосування набуло широкого поширення.

Багато людей, які слухають музику різних стилів і жанрів, навіть не замислюються про те, який вплив вона справляє на їх психіку і поведінку. Неважливо, якою мірою проявляється цей ефект, яка його природа і до чого він призводить, але можна з впевненістю сказати, що цей вплив так чи інакше відіграє значну роль.

Музика, яка впливає на психоемоційний стан людини, викликає певні гормональні та біохімічні зміни в організмі та позитивно впливає на силу обмінних процесів. Позитивні емоції, які викликає музику, стимулюють інтелектуальну діяльність людини.

Тому за допомогою музики можна коригувати свою психіку та змінювати настрій у різних життєвих ситуаціях. У стані втоми і поганого самопочуття звикли покладатися на допомогу лікарів, а у нас є потужні сили – психічна енергія, сила духу, творча уява, однак ми забуваємо, що вона існує у зв'язку з відповідним вібраційним впливом музики. Безпосередньо музику вважають найефективнішими ліками від будь-якої хвороби.

На сьогодні понад сто університетів світу пропонують курси музичної терапії. Тим більше, що сфера застосування музикотерапії постійно розширюється, а у країнах Великої Британії, Греції, Франції, Австралії та Південної Африки додається як самостійна сфера, де майбутні фахівці мають право вдосконалювати мистецтво цілющої дії музики. Власне, поступово розвивається музикотерапія і в Україні.

Актуальність роботи полягає в тому, що сьогодні на світі немає людини, якій би не подобалося слухати музику, питання лише в репертуарі та жанрах музики. Одним подобається класична музика, іншим – мелодійна, третім – ритмічна, танцювальна. Те, що музика здатна впливати на наш настрій, напевно, помічав багато хто, але чи знаєте ви, що вона володіє і цілющими властивостями? Яким чином можна використовувати взаємозв'язок музики на здоров'я і настрої людини? Яким чином

різноманітні жанри музики впливають на людську психіку? Саме ці питання спонукали до вивчення впливу музики на організм та психіку людини. З огляду на це, тема курсової роботи є досить актуальною.

Об'єкт дослідження – музичне мистецтво і психіка людини.

Предметом дослідження є вплив музики на організм та психіку людини.

Мета дослідження – теоретично та практично обґрунтувати вплив музики на організм та психіку людини.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розглянути взаємозв'язок музики і здоров'я людини.
2. Охарактеризувати взаємозв'язок різних жанрів музики і психіку людини.
3. Визначити види і форми музикотерапії.
4. Проаналізувати способи застосування музикотерапії.

Структура та обсяг роботи. Курсова робота складається із вступу, двох розділів, коротких висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 36 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ТА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

1.1. Взаємозв'язок музичного мистецтва і здоров'я людини

Багато з нас знають, що музика може впливати на наш настрій, але чи знаєте ви, що музика також може мати цілющі властивості? Тому варто дізнатися кожному, як саме музика впливає на здоров'я та настрій людини.

Грецькі та давньоєгипетські цілителі володіли багатими знаннями в цій області. Вони вірили, що кожен орган можна вилікувати. Важливо знати, яку музику «прописати» пацієнту. Про її цілющі властивості знають і жителі півночі. Недарма під час лікування шамани співають змови під звуки бубнів, щоб посилити ефективність ліків.

Перше дослідження позитивного впливу музики на організм людини провів лікар Джеймс Корнінг. Він був здивований результатами. Виявляється, класична музика може лікувати психічні захворювання. З цією метою лікарня також провела спеціальний концерт класичної музики. Стародавні цілителі знали це давно, а ми тільки засвоюємо ці знання [6, с. 10].

Власне, у ХХ столітті музична терапія почала завойовувати країни Америки та Європи. Зокрема, її чудові заспокійливі та цілющі властивості використовуються для посилення дії ліків.

Сучасні вчені встановили, що певні звуки з ймовірністю 90% зі 100 можуть вилікувати серцево-судинні захворювання, гіпертонію, депресію, неврологічні розлади та інші захворювання. Їх кількість настільки велика, що навіть багато ліків не можуть мати такого цілющого ефекту.

Звичайно, не всяка музика заспокоює та лікує. Для того, щоб знати, як правильно нею користуватися, потрібно вивчити роботи різних вчених, які конкретно досліджували, який вид музики лікує певне захворювання.

Безумовно, знавців цілющої музики в нашій країні багато, і вона завойовує все більше симпатій, і це зрозуміло, що краще вилікуватися, слухаючи заспокійливу музику, ніж приймати ліки, які мають багато побічних ефектів. Також створено музичні композиції, які дозволяють швидше нормалізувати сон і відновити фізичні сили після операції або важкої хвороби.

Секрет магічного впливу. Як музика приносить зцілення? Поки в науці немає єдиної думки і лікарі та психотерапевти припускають, що лікування відбувається на підсвідомому рівні. Багато захворювань не є спадковими і не пов'язані з фізичною хворобою, а виникають на тлі світосприйняття людини або навіть з особливостей її характеру.

Наприклад, люди, які страждають захворюваннями шлунка, високим тиском, стенокардією тощо, повинні сказати «спасибі» своєму характеру, який не вибачає чужих помилок, вороже ставиться до інших, надмірно принциповий. Та ж людина, яка не впевнена в собі і зациклена на своїх недоліках – ваші «товариші» – це бронхіальна астма, головні болі і аритмія. Можна приймати велику кількість ліків, але якщо не змінити себе чи своє ставлення до оточуючих і життя загалом, повернути своє здоров'я в норму буде непросто [12, с. 39].

Ще одна теорія про цілющі властивості музики зводиться до певних ритмів. Все в природі вібрує, включно з тілом людини. У разі захворювання того чи іншого органу його вібрація змінюється, а відповідна музика може налагодити його роботу і тим самим вилікувати хворобу. Простий приклад – наше серце. Тому для підтримки «здорового звучання» хворого органу

призначається регулярне прослуховування музики, що звучить у гармонії з ним.

Лікувальні засоби. Вважається, що вібраційні ефекти звуків певних музичних інструментів впливають на певні органи та зцілюють їх. Ось рекомендації експертів, які варто взяти на замітку:

- фортепіано – підтримує функцію щитовидної залози;
- духовний орган – забезпечує ясність розуму;
- барабан – нормалізує серцевий ритм і роботу кровоносної системи;
- флейта – розширює, очищає та відновлює функцію легенів;
- скрипка – відновлює душевний спокій та сприяє співчуттю;
- віолончель – позитивно впливає на роботу нирок;
- арфа – позитивно впливає на роботу серця;
- саксофон – збуджує інтимне бажання;
- акордеон (баян) – покращує роботу всіх органів черевної порожнини;
- цимбали – очищає і нормалізує роботу печінки [3, с. 93].

Оркестр з різними інструментами може справляти чудесний вплив на весь організм за допомогою класичної музики.

Твори Моцарта вважаються справді універсальними інструментами. Дослідження позитивного впливу його музики в різних сферах просто вражають. У лікувальних цілях її слухають, щоб якнайшвидше одужати від застуди і головного болю, зняти нервову напругу, підвищити настрій тощо. Якщо замісити тісто під музику композитора, то вийде дуже здобний і смачний хліб. Навіть корови можуть оцінити роботу майстра – коли слухають його музику, вони дають більше молока.

Отож, витрачаючи лише кілька хвилин на день, можна не лише покращити ваше здоров'я, але й допомогти зрозуміти, наскільки нудним був би світ без музики [16, с. 43].

1.2. Взаємозв'язок різних жанрів музики на психіку людини

Слід підкреслити, що музика не тільки зцілює організм людини, але й впливає на психіку. Музику називають стенограмою емоцій. Емоції, які важко пояснити, людина передає безпосередньо через музику, така її сила і сенс.

Музика має сильний психологічний вплив на людину. Впливає на стан нервової системи (заспокоює, розслаблює або, навпаки, збуджує), провокує різні емоційні стани (від спокою, гармонії до неспокою, депресії чи агресії).

Провокативна, гучна музика, що виражає агресивний настрій, позбавляє людей (як дорослих, так і дітей) стану рівноваги та спокою, а за певних умов (наприклад, рок-концерти) спонукає до деструктивної поведінки. Особливо протипоказана така збуджена музика, слабоконтрольованим, розгальмованим дітям, оскільки вона посилює прояв негативних рис у поведінці дитини.

Ніжна музика, яка викликає почуття радості, спокою та любові, здатна гармонізувати емоційний стан і привернути увагу як великого, так і маленького слухача. Музику можна використовувати перед сном, щоб заспокоїти та розслабити дітей, яким важко заснути. Увімкніть музику, закрийте очі і попросіть уявити себе в лісі, на пляжі, в саду або в будь-якому іншому місці, яке викликає позитивні емоції. Зверніть увагу на те, як кожна частина тіла вашої дитини розслабляється і відпочиває [19, с. 104].

З давніх часів люди зрозуміли, що людський голос і звуки взагалі мають сильний вплив. В одних випадках вібрації людського голосу мають

цілющу дію (чим здавна користуються народні цілителі), а в інших – шкодять людині.

Сучасне суспільство охоплене музикою. Досить часто можна зустріти людей, які надягають навушники, коли йдуть на роботу, навчання чи в магазин. І лунає гармонія звуків. Є сумні пісні, а є веселі. Все залежить від емоційного стану людини. Коли людина в гарному настрої, вона готова творити, прагне до перемоги і слухає спокійну та веселу музику. А коли людина відчуває внутрішній біль, соціальний негатив чи проблеми в оточенні, вона хоче послухати музику, яка створює відповідний емоційний стан людини.

Сьогодні, їдучи в маршрутках чи у власних авто, люди слухають пісні українських та зарубіжних виконавців. Було доведено, що вони налаштовують свої списки відтворення перед тим, як кудись поїхати. Однак під час водіння варто вибирати спокійну музику, оскільки інтенсивні мелодії відволікатимуть від дороги. Музика за кермом зазвичай вважається негативним фактором. Для водіїв без професійних навичок водіння відволікання може бути шкідливим. Однак водії, які їздять вночі або ввечері, вмикають музику, щоб не заснути і зосередитися на водінні [22, с. 33].

Безпосередньо музику називають своєрідною піар-стратегією. Коли ми заходимо в магазин, супермаркет чи торговий центр, чуємо музику. Вона одночасно і спокійна, і запальна. Ще у ХХ столітті теоретики продажів зазначали, що музика впливає на покупців. Якщо менеджер хоче, щоб клієнти залишалися в магазині довше, слід включати в кімнаті заспокійливу музику. У цей момент комусь хочеться щось купити, приміряти і просто насолоджуватися мелодією. Але коли продавець ставить за мету швидко продати товар і швидше закінчити справу, в залі звучить швидка і ритмічна музика.

Музика також впливає на наше здоров'я. Піфагор першим виявив вплив музики на внутрішні почуття людини. Він довів, що музика впливає на психіку людини. Мозок виштовхує емоційне випромінювання, яке викликає сенсорний резонанс або дисонанс, що зрештою призводить до зцілення людини. Або навпаки. Адже в сучасному світі існують методи музикотерапії. Люди, які переживають психологічний дисонанс, чують ніжні, чуттєві мелодії, які заспокоюють їх нервові клітини. Прослуховування музики також впливає на серцево-судинні захворювання. Ритмічна, ніжна музика знижує частоту серцевих скорочень. А ось під час запальної музики серце б'ється швидше [9, с. 73].

А як музика впливає на працездатність людини? Тому що під час письма, читання чи інших завдань, що вимагають концентрації, музика може стати непотрібним елементом. Коли вуха сприймають зовнішні звуки, людина вже не в змозі зосередитися. Але якщо людина працює ритмічно або монотонно, то, навпаки, треба слухати музику. Наприклад, журнал *The Journal of the American Medical Association* виявив та опублікував дані про результат роботи хірургів, які працювали у тиші та під музику. Було виявлено, що лікарі, які оперували під музику, мали кращі результати, ніж ті, хто оперував у тиші. У 2005 році вчені опублікували свої результати в журналі *Psychology of Music*. Розробники програмного забезпечення кажуть, що прослуховування музики підвищує їх продуктивність. Також підтверджено, що навчання музиці та музичним інструментам позитивно впливає на розвиток дітей та спритність рук і пальців. Є сенс віддавати дітей в музичні школи з раннього віку. Після цього помічено, що мислення дитини покращується [13, с. 62].

Кожна людина має свій власний список відтворення, який певним чином на неї впливає. Не обов'язково слухати пісні друзів і родичів, потрібно вибрати ту мелодію, яка вам подобається. Кожен вибір залежить від

емоційного навантаження моменту. І вся музика створена під різні настрої людей. Це означає, що для одних людей прослуховування яскравої музики робить їх щасливими, для інших сумна мелодія – як бальзам на душу.

Класична музика. Класика веде до гармонії людських емоцій, почуттів і емоцій. Класична музика «розганяє» смуток, усуває стрес і депресію. Однак рідко можна зустріти людину, яка любить класичну музику. Люди сприймають її дуже важко і вони не відчуваються комфортно. Класична музика заспокоює весь організм, активізує розумові процеси та позитивно впливає на самопочуття.

Звичайно, є в цьому світі люди, які байдужі до музики, але їх меншість. Більшості людей мелодії допомагають зарядитися енергією, загоїти душевні рани, розважитися, мріяти, розмірковувати над життям.

Шансон. Це музика морально деградуючих людей. Головна небезпека такої музики в тому, що вона відволікає людину від адекватно розміреного життя. Коли молоді люди з ослабленою підлітковою психікою слухають її, то вони починають негативно думати, що може призвести до поганих наслідків. Іншими словами: така музика негативно впливає на людську психіку. Вона руйнує її і спонукає до поганих вчинків [7, с. 82].

Реп-музика. Саме цьому музичному стилю надає перевагу більшість неповнолітніх злочинців. Найбільш виражена схильність до репу серед молоді. Агресивні треки підлітки сприймають як символ бунту проти навколишнього світу. Позитивні – допомагає позбутися апатії та поганого настрою. Люди, які не знаходять способу самовираження, часто стають шанувальниками репу.

Рок-музика. Легко погодитися, що важкий рок руйнівні впливає на людей. Якщо спробувати послухати метал у блаженному стані душі, можна відразу відчути опір у своєму серці. Тому не варто обмежуватися виключно рок-музикою.

Цей напрямок може бути інтелектуально надихаючим і стимулюючим. Немає нічого поганого в тому, щоб слухати легкий, змістовний рок. Однак слід уникати прослуховування важкого року на високій гучності. Доведено, що багаторічне прослуховування гучної музики на MP3-плеєрі може призвести до втрати слуху. Навіть постійне включення музики не дасть позитивного ефекту, тому що тиша буде нудною і обтяжлива. Не треба мелодію сприймати як фоновий шум [15, с. 57].

Поп-музика. Вважається, що популярна музика надзвичайно негативно впливає на інтелект. У присутності популярної музики мозок «руйнується» і «розвалюється». Ви чекаєте цього «хаосу»? Звичайно, ви не відчуєте ніякого занепаду особистості, але вчені стверджують, що це дійсно відбувається. Однак тексти естрадних пісень приваблюють абсолютно всіх. Насправді поп-музику люблять здебільшого романтики. Як ми всі знаємо, у світі катастрофічно не вистачає романтики. Тому люди «тягнуть» її зі світу кінематографа та музики.

Джаз. Джаз не впливає на людську психіку. Вона просто відпочиває на цій «хвилі» музичного напрямку. Але розслаблення швидко розчиняється в мелодії музики. Ви також можете розчинитися з нею. Однак за однієї маленької умови. Умова: вам близька ця музика [20, с. 62].

Електронна музика. Така музика розслабляє і позитивно впливає на настрій, активність і самопочуття. Електронна музика стимулює фізичну рухливість, вводить вас у стан трансу та знижує здатність критично мислити. Це змушує людей переходити від хвилювання та емоційного переживання до агресії, а іноді й до спокою [12, с. 42].

1.3. Спільне прослуховування музики у сім'ї

Сім'я – це найважливіше середовище для формування та розвитку особистості. Тут діти народжуються, ростуть, пізнають світ і налагоджують контакти. У сім'ї розвиваються емоції, утверджуються моральні цінності, формується фізичне і психічне здоров'я. Сприяє встановленню спільних захоплень батьків і дітей, які характеризують ігрову, пізнавальну або професійну діяльність. Ефективним засобом консолідації зусиль, спрямованих на підвищення взаєморозуміння і підтримки та створення сприятливих умов для навчання дітей різного віку, є зміцнення сім'ї, урізноманітнення їхнього життя та покращення соціальних зв'язків, а також посилення відсутності спілкування дорослих з дітьми всередині та поза родиною.

Кожна людина хоч раз у житті чула про те, який унікальний вплив надає музика на розвиток дитини. Але все ж більшість батьків наших запитують: «Чи варто моїй дитині займатися музикою?» Педагогам варто провести бесіди з батьками, щоб пояснити, як музика впливає на розвиток їхньої дитини та як музика впливає на якість життя дитини в майбутньому [1, с. 26].

Всі діти народжуються з відмінним музичним слухом і чудовим почуттям ритму. Однак, якщо ці навички не розвивати, вони з часом ослабнуть. За словами дослідників, немовлята можуть сприймати людську мову завдяки своєму слуху та відчуттю ритму музики. З часом вони починають розпізнавати ритмічні моделі, щоб відрізнити слова від безперервних сумішей звуків. Лише за кілька місяців діти накопичують у своїй пам'яті сотні слів. Це звуковисотний елемент, ритмічно структурований за інтонаційним висотою.

Малюк підрастає і йде до школи. На цьому етапі за допомогою усвідомленого заняття музикою можна розвинути свої інтелектуальні здібності, збагатити емоційну палітру, зміцнити психічне та духовне

здоров'я, встановити теплі та довірчі стосунки з однолітками, вчителями, батьками.

Важливо, щоб батьки не лише вдома спільно з дітьми прослуховували музичні твори, а й мали можливість взяти безпосередню участь у навчально-виховному процесі та дізнатися, як музичний керівник працює з дітьми, як вони цікавляться музикою та що їм цікаво. Але в цьому напрямку однієї роботи та зусиль музичного керівника недостатньо. Спочатку він лише помічник у навчанні дитини, яка вчиться у своїх батьків – адже вони є головною основою її знань, її свідомості та її буття [14, с. 78].

Тому батьки повинні заохочувати своїх дітей до творчого заняття музикою, участі в різноманітних творчих заходах, організації сімейних свят, розважальних вечорів, створення імпровізаційних оркестрів. Якщо дитина хоче влаштувати вдома художню самодіяльність, потрібно заохочувати батьків підтримувати цю ідею.

Сімейний відпочинок має велику силу. День Матері, Батька та Дні народження з піснями не тільки згуртовують родину, а й сприяють формуванню ціннісних уявлень дитини, розкривають творчі здібності. Батьки повинні виховувати у дітей любов до Батьківщини, повагу до людей похилого віку, милосердя до інвалідів. А музика в цьому тільки допомагає.

Викладачам слід запрошувати батьків взяти участь у концертах та виставах, переглянути разом із дітьми дитячі телепередачі, наповнити їх духовний світ, розширити світогляд, познайомити з традиціями та святами українського народу. Зокрема, збагатити музичний досвід дітей допомагають різні цікаві та пізнавальні телепередачі.

Але найкращим прикладом для дітей є самі батьки, вони є першоджерелом, з якого дитина отримує зерно істини.

Музика має великий вплив на формування дитячої свідомості, психічного світу та сприйняття навколишнього світу. Музичне спілкування з

дітьми має будуватися на основі спільної діяльності та партнерства, де ведучий – дорослий, а учасник – дитина.

Прищеплена в дитинстві любов до музики може стати міцним фундаментом для майбутніх досягнень і успіхів дитини. Навчання музиці в ранньому віці відкриває великий шлях до інтенсивного розвитку сенсорних здібностей, створює надійну основу для формування і подальшого розвитку всіх пізнавальних процесів, розвиває емоційні, раціональні та психологічні здібності майбутньої творчої життя людини. Тому педагоги повинні завжди говорити батькам, щоб вони підтримали свою дитину, допомогли їй розкрити себе ще дитинства [1, с. 31].

Отже, музика займає особливе місце у житті кожної людини. Адже вона має значний вплив на організм та психіку людини. Безпосередньо мовою музики є звуки. Фізіологічними еквівалентами акустичних властивостей є висота, гучність і тембр. Послідовне поєднання нот створює мелодію, а їхні одночасні ноти створюють гармонію. Зокрема, звукові коливання створюють енергетичне поле, яке впливає на кожну клітинку нашого тіла. Людина «вбирає музичну енергію», яка нормалізує ритм дихання, пульс, артеріальний тиск, температуру тіла та знімає м'язову напругу. Тому правильно підібрана мелодія позитивно впливає на хвору людину і прискорює одужання.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ТА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

2.1. Види і форми музикотерапії

Як уже наголошувалося, цілюща дія музики на організм людини відома з давніх часів. У стародавні часи та середні віки існувала велика віра в цілющу дію музики. Це підтверджується літературними та медичними доказами лікування хореоманії (танець світого Вітта) за допомогою музики. Так виникла музична терапія, психотерапія, яка використовує музику як терапевтичний засіб.

Загалом термін «музикотерапія» означає використання музики для відновлення та зміцнення здоров'я. Музикотерапія є методом використання музики як засобу корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленнєвих розладів, поведінкових відхилень, комунікативних труднощів, а також як засіб лікування різноманітних соматичних і психосоматичних розладів [4, с. 20].

З давніх часів музику використовували як ліки. Вже на початку людської цивілізації священики, а також лікарі, філософи та вчителі використовували музику для лікування душі та тіла. Вони міркували над секретами впливу музики та намагалися з'ясувати, яку роль вона відіграє у відновленні функцій організму та формуванні духовного світу особистості. Відомо, що Гіппократ і Піфагор спеціально «прописували» своїм пацієнтам курси музикотерапії і досягали високого терапевтичного ефекту. Відомі ідеї Платона щодо музичної терапії. Слідом за Платоном і Піфагором ідеї про вплив мистецтва на людину Арістотель реалізував у вченні про катарсис, тобто концепцію очищення душі людини в процесі сприйняття музики.

Музикотерапія – це вид терапії, заснований на використанні музичних творів та їх впливі на організм і використовується для корекції недоліків та розвитку необхідних якостей як в соматичній терапії, так і в психотерапії. Як прояв музикотерапія добре справляється як допоміжний метод, часто використовується як підготовка до комплексних терапевтичних методик (тривале навчання, глибокий терапевтичний контакт), а також ефективна для пацієнтів різного віку та захворювань. Це свідчить про те, що це фундаментальний метод реабілітації. Хороші результати досягаються на ранніх стадіях. Крім реабілітаційного та корекційного напрямів, музикотерапія служить створенню сприятливого соціального середовища, виявляє творчі здібності та сприяє органічному перебігу навчального процесу.

Музикотерапія є одним з найцікавіших і найменш досліджених напрямків традиційної медицини. Лікувальний ефект цієї методики заснований на частотних коливаннях музичних тонів, які впливають на окремі органи, системи або весь організм людини [17, с. 9].

Музикотерапія – це також цілеспрямоване використання музики для гармонізації психоемоційних станів. Музикотерапія використовує всі види музики, від електронних записів до самотійного вивчення музичних інструментів. Вивчення музичної культурної спадщини всебічно збагачує внутрішній світ, слугує засобом профілактики, лікування та виховання. Регулярне прослуховування музики може запобігти захворюванням, спричиненим стресом.

Можна виділити чотири основні напрями терапевтичної ефективності музикотерапії:

- емоційна активація під час вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування (комунікативні функції та навички);

- вплив регуляції на психотрофічні процеси;
- підвищення естетичних потреб [21].

Терапевтичними механізмами дії музикотерапії є катарсис, вивільнення емоцій, регуляція емоційних станів, розрядка, визнання власного досвіду, протистояння життєвим проблемам, підвищення соціальної активності, опанування нових засобів емоційного вираження, емоційне сприяння становленню нових стосунків і ставлень.

Існує дві основні форми музикотерапії: активна і рецептивна.

Активна музична терапія передбачає активну музичну діяльність з терапевтичною метою, включаючи інсценування, мрії та імпровізації з використанням людського голосу та обраних інструментів.

Рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з терапевтичною метою. Далі є три форми рецептивної музичної терапії:

- комунікативна (спільне прослуховування музики з метою сприяння взаємному контакту, розумінню та довірі);
- реактивна (спрямована на катарсис);
- регулятивна (сприяє зменшенню нейропсихологічних ефектів) [18, с. 87].

2.2. Способи застосування музикотерапії

Музика є потужним лікувальним засобом, який впливає на психічний і фізичний стан людини. З давніх часів римські та єгипетські лікарі використовували цілющі властивості музики та використовували звуки для лікування душі та тіла. Стародавні китайські лікарі навіть мали «музичні рецепти» і вважали, що мелодії впливають на органи людського тіла.

Отож, музика є корисною для здоров'я. Це твердження знову і знову підтверджується багатьма дослідженнями. Але створення музики має схожі переваги.

Це не загальні слова. Насправді є численні дослідження, які чітко показують, що будь-яка музична діяльність приносить користь не лише людському розуму, а й тілу [2, с. 82].

Немає значення, скільки вам років, наскільки добре ви граєте на певному інструменті або як давно ви почали займатися музикою. Фактично, відтворення музики покращує когнітивні функції вашого мозку.

Сам процес навчання інструменту може бути дуже виснажливим і навіть нудним. Однак ви повинні подолати ці необхідні перешкоди, тому що незабаром ви відчуєте не тільки знамениту гордість, але й силу продовжувати.

У цій ситуації працює простий принцип. Це означає, що ви отримаєте стільки, скільки інвестували. Цей факт повинен мотивувати вас, навіть коли ви втомилися. Чим більше часу та зусиль ви витратите на вдосконалення своєї техніки, тим очевиднішими та ефективнішими будуть ваші результати.

Це абсолютний факт – музиканти зазвичай демонструють чудову координацію рухів. Це тому, що гра на інструменті вимагає дуже високого рівня зорової та рухової координації. Спортсмени, для яких координація рук і очей є пріоритетом, також можуть скористатися цим [10, с. 64].

Музика впливає на настрій – це загальновідомий факт, і не варто його згадувати, не пояснюючи механізм дії. Дослідження показують, що на рівень кортизолу впливає не тільки сама музика, але й процес створення музики.

Ви можете налаштувати цей процес, якщо хочете відтворювати музику з різною швидкістю. Гра на інструменті забезпечує емоційне вираження. Створення власної музики дозволяє регулювати рівень смутку, радості та напруги за допомогою мистецтва.

Якщо розглядати цілющі властивості музики з точки зору ритму, то можна сказати, що в природі кожен елемент музики має певний ритм руху. Власне, рекомендується створити власний музичний розклад на день для підтримки загального тону свого організму. Починати день варто із сонати та концерту Антоніо Вівальді чи серенади Шуберта, і ваша ранкова втома миттєво зникне.

Перед сном або від безсоння, рекомендується вибрати музику з ритмом, трохи повільнішим за ваш пульс. Увечері варто послухати сюїту Грига «Пер Гюнт», «Сумний вальс» Сібеліуса тощо. Вплив музики Моцарта універсально впливає на емоційний і фізичний стан людини. Підвищує загальний тонус організму і підвищує працездатність.

Перед важливою зустріччю чи серйозною розмовою, коли потрібно подолати страх, музикотерапевти рекомендують П'яту симфонію Баха. Музику Баха можна використовувати для концентрації уваги або перед виконанням важливих розумових завдань.

З лікувальною метою бажано використовувати музичні твори Шопена, Шумана, Шуберта:

- спокій і розслаблення – «Аве Марія» Шуберта, «Колискова» Брамса, вальси Штрауса, прелюдії та мазурки Шопена;
- нормалізує тиск і покращує роботу серцево-судинної системи – скрипковий концерт Баха «Ре-мінор», «Весільний марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-мінор» Шопена;
- зняття головного болю – «Угорська рапсодія» Ліста, «Фіделіо» Бетховена;
- позбавлення від алкоголізму та куріння – «Місячна соната» Бетховена, «Аве Марія» Шуберта, «Заметіль» Свиридова, «Лебідь» Сен-Санса [17, с. 12].

В даний час сфера застосування музичної терапії активно розширюється в багатьох країнах і також використовується в лікарнях, реабілітаційних центрах, закладах освіти. Музика використовується в промисловості та сільському господарстві США, Японії, Англії та Франції. У космосі також грає музика, що покращує стан космонавтів під час тривалого перебування на орбіті.

Всі ми знаємо, що приймати ліки потрібно обережно. Інакше це може дати зворотний ефект. Музика не є винятком, особливо коли мова йде про силу звуку. Гучний шум викликає у підсвідомості відчуття страху та негативно впливає на психіку, особливо на слабку психіку дітей та молоді.

Найбільш шкідливий для людини шум понад 95 Дб. Для порівняння: шелест листя на вітрі відповідає 25 Дб. На відстані одного метра настінний годинник працює на рівні 30 Дб. Це основна причина зниження працездатності, серцевих аритмій, ненормального вигляду шкіри та дратівливості та може призвести до серйозних психологічних розладів. Навіть негармонійна музика, яка втратила глибокий зміст і стала просто шумовим фоном, може завдати великої шкоди організму людини [11, с. 78].

Частіше використовується рецептивна музикотерапія. Учасникам групи пропонується послухати спеціально підібрану музику, а потім розповісти про свій досвід, спогади, думки, асоціації та фантазії, які виникають під час прослуховування. За один сеанс ми зазвичай чуємо три твори або більш-менш повні уривки (10–15 хвилин кожен).

Програма музичних творів побудована на поступовій зміні настрою, динаміки і темпу з урахуванням різного емоційного навантаження. Перша пісня покликана створити певну атмосферу протягом уроку, сигналізувати про настрій гуртківців, налагодити контакт, познайомити з музичним заняттям і підготувати до подальшого слухання. Це спокійна композиція, яка характеризується розслабляючим ефектом. Друга робота є динамічною,

драматичною та напруженою, головне завдання якої полягає в тому, щоб викликати сильні емоції, спогади та асоціації про природу проекту з власного життя людини. Третій твір покликаний зменшити напругу та створити спокійну атмосферу. Він може бути спокійним і розслабляючим або, навпаки, енергійним, даруючи бадьорість, оптимізм і енергію.

Можна використовувати активний варіант музикотерапії. Потрібен простий інструмент. Члени групи можуть використовувати обраний ними інструмент, щоб висловити свої почуття або взаємодіяти з іншими членами групи. Хоровий спів можна вважати варіантом активної музикотерапії.

Власне, практика показала, що регулярне музичне лікування позитивно впливає на стабілізацію психіки людини [4, с. 24].

2.3. Рекомендації щодо прослуховування музики

Музика є невід'ємною частиною нашого життя, і багато людей із задоволенням слухають її через навушники. Однак важливо звернути увагу на безпеку під час використання цих пристроїв, оскільки необережне використання може мати негативний вплив на здоров'я вашого слуху.

Основною проблемою використання навушників є ймовірність пошкодження слуху через високий рівень гучності. Тривале прослуховування музики на високій гучності через навушники може призвести до тимчасової або постійної втрати слуху. Оскільки ви носите навушники безпосередньо у вухах, звук набагато ближче до ваших вух, ніж через колонки чи простий програвач.

Щоб зберегти слух, слід дотримуватися кількох рекомендацій. По-перше, встановіть розумний ліміт часу прослуховування музики в навушниках. Загальний рекомендований ліміт – не більше 60 хвилин на день при помірній гучності. Також важливо вибрати навушники з низьким рівнем

спотворень і шуму, щоб ви могли слухати музику навіть на низькій гучності. Крім того, не забувайте час від часу знімати навушники, щоб дати вухам відпочити [5, с. 18].

Ще одним важливим аспектом безпеки є вибір правильного типу навушників. Навушники-вкладиші мають тенденцію поглинати зовнішній шум, що може зменшити гучність. Однак вони також можуть бути більш небезпечними для вашого слуху, оскільки знаходяться ближче до ваших вух. Накладні та накладні навушники можуть бути безпечнішими, оскільки вони не тиснуть на вуха та менше контактують.

Не забувайте про відповідальність і поміркованість. Слухайте музику з комфортною гучністю, щоб насолоджуватися звуком без шкоди для слуху.

Якщо ви дбаєте про здоров'я свого слуху та забезпечуєте належний захист, ви й надалі насолоджуватиметеся музикою без будь-яких негативних наслідків.

Рекомендації щодо прослуховування музики, корисні для людини:

- не слухайте музику більше години на день; це орієнтовано на людей, які звикли слухати плеєр у навушниках кілька годин на день;
- використовуйте спеціальні ізольовані навушники; такі навушники особливо необхідні людям, які хочуть заглушити фоновий шум в громадських місцях, де звучить гучна музика;
- робіть короткі перерви під час прослуховування музики;
- тримайтеся подалі від колонок під час концерту;
- встановіть гучність усіх пристроїв на 60% або менше;
- слухайте різні жанри музики, оскільки вони по-різному впливають на вашу психіку та організм;
- виберіть музичний жанр, який найбільше емоційно впливає на ваш душевний стан [18, с. 93].

Варто навести кілька порад й для батьків щодо прослуховування музики у сім'ї. Адже все починається з дитинства. Тому, якщо ви хочете, щоб серце вашої дитини прагнуло до добра, краси і людяності, навчіть її любити і цінувати музику. Вона вчить, навчаймося з нею! Фахівці з різних галузей психології та художньої освіти радять вагітним жінкам починати займатися музикою під час вагітності та продовжувати одразу після пологів, щоб через музику формувати гармонійну особистість. Музичне мистецтво є джерелом духовності та засобом активізації всіх творчих здібностей дитини на структурованих заняттях, а й вдома. Прихильники раннього мистецького виховання радять батькам не втрачати можливість розвивати у своїх дітей гарний смак, розуміти суть і образ музики, мати великий естетичний вплив на психіку дитини, позитивний і гарний настрій.

Обов'язковою умовою формування естетичного музичного смаку є формування сімейної фонотеки. Він містить записи класичної музики на фоні природних звуків: шум струмка, шум моря, звуки лісу, щебетання пташок, улюблені пісні з мультфільмів, казки, колискові, українські дитячі народні казки. Прослуховування музики разом з дитиною може допомогти зникнути занепокоєння та страхи дитини, заспокоїтися та розслабитися.

Виховуючи дітей, розвиваючи їхні навички, збагачуючи їх духовно та знайомлячи зі складнішими творами, відкриваються нові шляхи для збагачення дитячого музичного досвіду.

Можливо, кілька порад музичних експертів допоможуть вам і вашій дитині поринути у великий і дивовижний світ музики [8, с. 21].

Музика спочатку є лише непоміченим фоном у житті дитини. Адже дорослі вже не пам'ятають про особливості дитячого музичного сприйняття. Це те, що маленькі діти ніби не чують музику – вони не реагують на неї і можуть спокійно займатися своєю справою: малювати чи грати. Звичайно, таке пасивне прослуховування музики залишається в підсвідомості дитини.

Але ви можете слухати музику, щоб допомогти вашій дитині розвинути осмислене, вдумливе сприйняття.

Найпростіше танцювати або марширувати під ритмічну музику зі старшою сестрою або з улюбленими іграшками. Другий варіант – стимулювати інтерес дитини. Наприклад, ви можете пограти в гру «Як чувається музика?» Потім дитина намагається вгадати, що вона почула в мелодії: шум дощу, шелест листя, щебетання пташок. Для цього може стати в нагоді прослуховування музики Вівальді чи інших європейських композиторів.

П'єси без певного сюжету по-своєму корисні, адже з часом дитина зможе сама придумувати сюжет і навіть малювати малюнки. Ваша улюблена музика може задавати тон вашому дню, супроводжувати дитину спати або використовувати її як фон для уроків. Однак дуже важливо не «перевантажувати» дитину музикою, не втомлювати її. Музика повинна приносити радість, а не перетворюватися на надокучливий гамір [16, с. 45].

Слід підкреслити, що так діти звикають до життя, наповненого ніжною, мелодійною та якісною музикою. Дитина починає розрізняти відтінки і кольори мелодій, її світ стає багатшим, почуття виразнішими. З часом, якщо дитина навчиться отримувати задоволення від прослуховування музики більше півгодини, можна влаштовувати домашні концерти. Відкладіть всі проблеми, одягніться акуратно і створіть атмосферу справжнього свята. «Активні слухачі» 5–6 років вперше відвідують справжній концерт. Проте багатьом дітям подобається грати музику вдома. До речі, де як не вдома, ви можете сміливо стрибати на дивані і танцювати під улюблені пісні.

Звичайно, було б чудово, якби у вас була можливість послухати вдома живу музику (фортепіано, скрипка, гітара тощо). Деякі з найпростіших інструментів можуть освоїти навіть діти. Звісно, один із найдивовижніших звуків можна створити за допомогою гітари та жмені рисових пластівців.

Повільне насипання рисової пластівці на струни гітари, що лежить у стані спокою, створює приємний та казковий звук. Безперечно, дітям це точно сподобається, тому варто створювати музику та експериментувати [4, с. 26].

Отже, музикотерапію називають наукою про позитивний і цілющий вплив музики на людей, що існує вже давно, але все ще мало досліджена. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи і не пройшли всебічної перевірки. Зокрема, сьогодні прослуховування музики є одним із основних видів розваги людей різного віку. Тому кожному необхідно знати, який стиль музики позитивно впливає на психіку людини. Безпосередньо в даній роботі досліджено, як саме музика впливає на організм людини та надано рекомендації щодо безпечного її прослуховування.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі детально досліджено вплив музики на організм та психіку людини. Зміст двох розділів полягає в обґрунтуванні теоретичних аспектів взаємозв'язку музики і психіки людини, та особливостей впливу музики на організм і психіку людини.

Отже, впродовж століть мистецтво було для людей джерелом задоволення та засобом самовираження. Воно завжди мало велике значення в розвитку духовної культури людини. Проте арт-терапія є явищем порівняно новим. Розвиток засобів масової інформації та інших сучасних технологій значно розширив доступність мистецтва. Поступово розвивалися окремі напрями лікувальної терапії, в тому числі драматерапія, бібліотерапія, арт-терапія, музикотерапія.

Власне, музикотерапію називають наукою про позитивний і цілющий вплив музики на людей, що існує вже давно, але все ще мало досліджена. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи і не пройшли всебічної перевірки.

Що таке музика і чому вона так впливає на організм та психіку людини? Мовою музики є звуки. Фізіологічними еквівалентами акустичних властивостей є висота, гучність і тембр. Послідовне поєднання нот створює мелодію, а їхні одночасні ноти створюють гармонію. Зокрема, звукові коливання створюють енергетичне поле, яке впливає на кожну клітинку нашого тіла. Людина «вбирає музичну енергію», яка нормалізує ритм дихання, пульс, артеріальний тиск, температуру тіла та знімає м'язову напругу. Тому правильно підібрана мелодія позитивно впливає на хвору людину і прискорює одужання.

Досягнення науки й техніки тепер зробили можливим вивчення фізіологічних реакцій організму на звук і музику (дихання, серцебиття,

кровообіг, артеріальний тиск тощо) на вищому рівні, ніж у минулому столітті. Її цілющі властивості стали необхідними особливо у зв'язку з гострою необхідністю зняття втоми і стресу.

Безперечно, музика є настільки прекрасним мистецтвом: захоплююче, дивовижне, вимогливе й неоднозначне, що інколи просто неможливо пояснити її вплив на людський організм та психіку. І як би просто це не здавалося, багато вчених продовжують вивчати її вплив на людину. Музика завжди має психотерапевтичний вплив на людину, хоча й з різними результатами. Музика є ніби інформацією, що несе в собі сенс, але люди сприймають її емоційно, а не свідомо.

Сьогодні прослуховування музики є одним із основних видів розваги людей різного віку. Тому кожному необхідно знати, який стиль музики позитивно впливає на психіку людини. Безпосередньо в нашій роботі досліджено, як саме музика впливає на організм людини та надано рекомендації щодо безпечного її прослуховування.

Варто зазначити, що музика, яка впливає на психоемоційний стан людини, викликає певні гормональні та біохімічні зміни в організмі та позитивно впливає на силу обмінних процесів. Позитивні емоції, які викликає звучання музики, стимулюють інтелектуальну діяльність людини.

Зокрема, розглянуто усі аспекти впливу різних жанрів музики на людину і виявлено, що музика дійсно впливає на здоров'я та настрої кожного.

Також з'ясовано, що музика має як негативний, так і позитивний вплив на психіку людини, але лише за умови дотримання рекомендацій щодо її використання.

Всі ми знаємо, що приймати ліки потрібно обережно. Інакше це може дати зворотний ефект. Музика не є винятком, особливо коли мова йде про

силу звуку. Гучний шум викликає у підсвідомості відчуття страху та негативно впливає на психіку, особливо на слабку психіку дітей та молоді.

Отож, музика займає особливе місце у житті кожної людини, тому що з її допомогою можна коригувати свою психіку та змінювати настрій у різних життєвих ситуаціях. У стані втоми і поганого самопочуття ми звикли покладатися на допомогу лікарів, а треба пам'ятати, що у нас є потужні сили – психічна енергія, сила духу, творча уява, але ми забуваємо, що музика існує у зв'язку з відповідним вібраційним впливом. Адже музикотерапія – найефективніші ліки від будь-якої хвороби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ватаманюк Г. П. Роль родини в музичному вихованні дітей. *Палітра педагога*. 2009. №3. С. 26–31.
2. Гелунова А., Чиркіна В. У світі музики. Розробки занять для дітей 4–6 років. Харків: Основа, 2009. 332 с.
3. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2002. 680 с.
4. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. №16. С. 20–26.
5. Дорошенко Т. Методи навчання сприйняття музики. *Початкова школа*. 2003. № 6. С. 18–20.
6. Драганчук В. М. Історія музикотерапії як підґрунтя нових психолого-педагогічних технологій. *Проблеми педагогічних технологій*: зб. наук. праць. Луцьк, 2000. №3. С. 10–17.
7. Драганчук В. М. Концепції катарсису у процесі їх історичного розвитку. *Науковий вісник ВДУ: Серія «Історичні науки»*. Луцьк, 2000. №3. С. 188–193.
8. Драганчук В. Музика і реципієнт. *Мистецтво і освіта* : збірник наукових праць. Львів : СВІТ. 2001. №6. С. 21–29.
9. Драганчук В. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис. ... канд. мистецтв. Київ, 2003. 235 с.
10. Драганчук В. М. Психофізіологічні аспекти музичного мистецтва та його впливу. *IV Міжнародний конгрес українців. Етнологія. Фольклористика*: Доповіді та повідомлення. Кн. 1. Інститут мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М.Т. Рильського НАН України. Одеса – Київ, 2001. С. 324–327.

11. Драганчук В. М. Система музичного психокоригуючого впливу. *Україна Австрія: історичні взаємини, економічні системи, розвиток науки, проблеми освіти і виховання* : збірник наукових праць/тези доповіді, виголошеної під час роботи Міжнародного круглого столу. Київ, 2001. №4. С. 378–381.
12. Загайкевич А. Л. Українська електронна музика: практика дослідження. Збірник наукових статей: *Музика в інформаційному суспільстві*. Київ: Нац. муз. акад. ім. П. І. Чайковського, 2008. №76. С. 39–62.
13. Нечай С. Музика розвиває, виховує, оздоровлює : навч.-метод. посіб. Київ: Світич, 2012. 186 с.
14. Олексюк О. М. Музична педагогіка: навч. посіб. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка. 2013. 248 с.
15. Откидач В. М. Рок-музика і світовий художній процес: монографія. Харків: ХДАК, 2005. 294 с.
16. Падалка Г. М. Педагогіка мистецтва. Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін. Київ: Освіта України, 2008. 274 с.
17. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. 2008. №2. с. 9–12.
18. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. №3. С. 87–93.
19. Ростовський О. Я. Теорія і методика музичної освіти: Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 640 с.
20. Симоненко В. Українська енциклопедія джазу. Київ: Центрмузінформ, 2004. 231 с.
21. Федій О. А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2009. № 11(174). С. 282–292.

22. Шинтяпіна І. В. Художньо-творчі вміння як умова творчого самовираження. *Теорія і методика мистецької освіти*: Зб. наук, праць. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. №3. С. 33–37.