УДК 784+615:159.942.5]:159.923.2(045)
DOI 10.33251/2522-1477-2020-8-71-76

ГАСНЮК Вероніка Василівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Мукачівський державний університет
ORCID 0000-0001-9932-0669

ВОКАЛОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ТЕХНІКА КОРЕКЦІЇ САМОВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається одна із важливих проблем – визначення дефініції «вокалотерапія». На основі наявних у наукових джерелах підходів виділено основні напрями до розуміння сутності вокалотерапії та доцільність її використання для регулювання емоційного стану та корекції самовираження особистості.

Ключові слова: вокалотерапія, арт-терапія, музикотерапія, регулювання емоційного стану, корекція самовираження.

Вступ. У наш час стрімко розвиваються новітні технології в різних сферах життєдіяльності людини. Однією з найбільш цікавих і перспективних сфер музичної освіти – сфера, пов'язана з вивченням і застосуванням психологічних аспектів музичної творчості.

Постановка проблеми. Музика не лише виховує, а й гармонізує особистість, позитивно впливає на психічний і фізичний стан людини. Сьогодні багато науковців приходять до розуміння того, що музика є серйозним корекційним засобом, здатна виконувати психотерапевтичну функцію. В процесі музичної діяльності активізується творча активність і самостійність людини, значно поживається сфера емоційних переживань. Це сприяє поліпшенню її психічного самопочуття: відволікання, звільнення від внутрішньої напруги; досягненню емоційної розрядки і духовного очищення. В арсеналі сучасної прикладної психології особливе місце займають методи активної вокальної терапії, яка актуальна й в процесі підготовки кваліфікованого фахівця музичного мистецтва, готового до постійного професійного вдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність музичної терапії в системі освіти визнається науковцями багатьох країн. У медицині та педагогіці розробкою питань, пов'язаних з вокалотерапією, займаються такі науковці, як С. Шушарджан, В. Морозов, В. Полякова, Е. Макаров.

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження засвідчив, що науковці приділяють увагу питанням використання вокалотерапії у різних сферах життєдіяльності людини. Однак наявність різних тлумачень поняття «вокалотерапія» – вносять певну невизначеність у теорію і практику його використання, що й викликало необхідність детального їх аналізу.

Мета статті (постановка завдання) – розглянути наукові підходи до визначення ключового поняття розвідки – «вокалотерапія» та на їх основі зробити висновок щодо доцільності її використання для регулювання емоційного стану та корекції самовираження особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблему впливу музичного мистецтва на людину не залишав осторонь жоден з видатних філософів. Піфагор, Платон і Аристотель вказували на профілактичну і лікувальну силу музики. Піфагор увів поняття «евритмія», що означає здатність людини знаходити вірний ритм в співі, танці, грі, мові, жестах, думках, діях. Педагоги і музиканти (Я. Коменський, К. Орф, Ш. Сузукі, Г. Ципін) відзначали поліпшення соціалізації особистості в результаті музичного впливу.

Науковці по-різному трактують наукову дефініцію «арт-терапія». Для її конкретизації та уточнення звернемося, передусім, до висвітлення наукової категорії «арт-терапія» у

довідковій літературі. Так, Великий тлумачний словник сучасної української мови дає визначення арт-терапії як методу лікування «нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [1, с. 41]. У педагогічному словнику [4] арт-терапію розглядають як терапію засобами мистецтва. Як метод, вона ґрунтується на тому, що внутрішні переживання, труднощі людини можуть бути виражені в малюнку, ліпленні, аплікації. Арт-терапія допомагає звільнитися від сильних переживань за допомогою розвитку уваги до почуттів, підвищення художньої компетенції.

Композитор, піаніст і педагог М. Лібман, розуміє поняття «арт-терапії», як засіб для передачі почуттів людини з метою зміни структури її світовідчуття [11]. К. Кейс, Т. Деллей, П. Джонс, М. Кисельова, М. Авраменко, І. Лубяницька, Н. Клименюк, О. Вознесенська розглядають термін «арт-терапія», як загальне поняття, до складу якого входять ізотерапія, музикотерапія, голосотерапія, ритмотерапія, казкотерапія, фототерапія та інші форми мистецтва.

Аналіз джерел дає підставу констатувати, що арт-терапію розглядають як метод лікування засобами мистецтва, як терапію засобами мистецтва, як один з напрямків психологічної корекції засобами мистецтва, як техніку для вираження внутрішніх конфліктів особистості. Зазначимо також те, що арт-терапія використовує найрізноманітніші види творчої діяльності людини – танець, музику, живопис, кіно, скульптуру, архітектуру – гармонізації розвитку особистості через самовираження і самопізнання.

Історія арт-терапії як психотерапевтичного методу почалася з музикотерапії. Музикотерапія, як і терапія образотворчим мистецтвом, казкотерапія тощо є складовою арт-терапії. Цей термін, що має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою», увів до наукового обігу англійський лікар і художник А. Хілл у 40-ві р. XX ст.

Музикотерапію вважають процесом міжособистісного спілкування, у якому музикотерапевт застосовує музичне мистецтво, яке впливає на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну, духовну та вольову сфери особистості для її оздоровлення [3]. За Л. Литвинчук музикотерапія складається із творчої і рецептивної діяльності, що пов'язана зі сферою емоційних, етичних й естетичних відчуттів, пізнанням та спрямованістю інтересів особистості [6]. Розрізняють пасивну (де особистість лише слухає музичні твори, які позитивно впливають на здоров'я й загальне самопочуття) та активну (де особистість сама активно бере участь у музикуванні, співах, рухах) форми. У дослідженнях виокремлюється медичний напрям (лікування і профілактика захворювань [8]), психотерапевтичний метод (попередження емоційно-психологічних, психічних проявів [2]), а також використання музичної терапії як засобу розвитку емоційної стабільності [5]. Як бачимо, музикотерапія є важливим ресурсом розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення як складників навичок особистості XXI століття.

Термін «вокалотерапія» введений основоположником наукової музикотерапії, музичним терапевтом-реабілітологом С. Шушарджаном у 1991 році. Вокалотерапія – це метод активної терапії органів і функцій дихання завдяки звуковим вібраціям, діафрагматичного дихання, дозованих співацьких навантажень. Під час співу відбувається процес саморегуляції функцій дихання пацієнтів, що впливає на організм у цілому, насичуючи кров киснем, регулюючи енергообмін [7]. Особливо ефективна вокалотерапія при лікуванні бронхів, легенів, серцевосудинних захворювань та при зниженому імунітеті [10].

Вокалотерапія є технологією, яка найкраще доповнює та відкриває принципово нові методичні підходи щодо організації освітнього процесу майбутніх фахівців музичного мистецтва, співацький голос яких є основним засобом емоційного впливу під час викладацької діяльності.

«Постановка голосу» у системі підготовки вчителя музичного мистецтва є однією з профільюючих дисциплін, що вивчається впродовж усього терміну навчання у навчальному закладі. Поняття «вокал» має латинське походження VOX, що означає голос, або майстерність володіння співацьким голосом. Отже, звук голосу людини – це унікальна, мелодійна матерія, а спів є музично-фізіологічним та усвідомлено-емоційним процесом, в

якому беруть участь всі органи і системи організму. Деякі з них беруть активну участь: легені, діафрагма, м'язи. Інші опосередковано залучені до співацького процесу: кардіо-система, нервова, ендокринна, кісткова, м'язова система, обмін речовин. За даними досліджень, під час співу лише 15-20 % акустичних вібрацій відходить до навколишнього середовища, решта впливають на внутрішні органи та системи. Звукова вібрація передається практично всім тканинам людини, підсилюючи в них кровоток і газообмін. Тому, маючи на увазі оздоровчий ефект співу на людину, і використовується термін «вокалотерапія».

Отже, можемо вважати, що вокалотерапія є методом, який може вирішити проблему адаптації, формування вокальної культури особистості майбутнього фахівця під час навчального процесу, а також лікувально-оздоровчий вплив, дозволяє регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і емоційний стан майбутніх фахівців.

Однією з найважливіших функцій організму є дихання – основа звучання голосу. Людський організм влаштований таким чином, що процес дихання може здійснюватися різними способами. Так, дихання може бути поверхневим, коли вдих відбувається за рахунок підйому верхньої частини грудей, грудним, коли розширюється грудна клітка, та черевним (діафрагмовим). Діафрагмове дихання створює найбільш сприятливі умови для роботи голосового апарату, адже повітрям заповнюється вся порожнина легенів, завдяки чому вони добре вентилуються. У більшості людей переважає поверхнєве дихання, а отже, організм отримує лише четверту чи п'яту частину того об'єму кисню, на який розраховані легені. Змінивши поверхнєве дихання на діафрагмове, можна налагодити роботу нервової системи, прискорити обмін речовин. Навчитися правильному диханню можна завдяки спеціальним вправам, які, позитивно впливають на весь організм, зокрема сприяють посиленню кровообігу, полегшують роботу серцево-судинної системи, ліквідують порушення діяльності дихальної системи. Від того, як майбутній фахівець використовуватиме свій природний інструмент, наскільки підготовлений у нього голосовий апарат, залежить його подальше майбутнє. Дихальні вправи розвивають: м'язи, які беруть участь у голосоутворенні та тренують голос на витривалість. Отже, використання дихальних вправ, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження.

Особливої уваги під час постановки голосу слід надавати емоційному стану співака. Внутрішній спокій, упевненість – це той стан, що виникає в результаті набуття досвіду. Для вокалістів-початківців важливо знати, що навіть прагнення до внутрішнього спокою має важливе значення у виконавській майстерності. Емоційний стан впливає на дихальну функцію.

Чимале значення у техніці корекції самовираження засобами вокалу відіграє виразність дикції та артикуляції. Чітка дикція та артикуляція активізує приплив енергії особистості, що сприяє виникненню позитивного настрою та задоволення від вокально-виконавського процесу.

Якість вокальної дикції залежить від наступних факторів: сили звуку – найкраща розбірливість буває при середній силі звуку, висоти ноти – найкраща розбірливість – при співі у середині діапазону. На верхах і низах розбірливість помітно погіршується, особливо на верхах у жіночих голосів; співвідношенні сили звуку голосних і приголосних – у некваліфікованих співаків сила звуку значно більше на голосних, ніж на приголосних, що створює строкатість звучання і погіршує розбірливість. Ясність вимови – прямий результат уваги до приголосних звуків. Фонетичне розходження голосних у співі трохи згладжується, це зумовлюється тим, що у вокальних голосних переважають високі і нижні форманти на відміну від мовних за рахунок чого звучання голосних стає більш близьким, більш згладженим. Дикція і звучання голосу взаємозалежні – гарна дикція поліпшує звук, між ними є рефлекторна залежність. Це зумовлюється тим, що дикція є наслідком не тільки правильної, активної артикуляції, але і свободи гортані і належного розкриття ротоглотки. Дійсно, навіть у звичайній розмовній мові люди, що говорять «затиснутим» звуком, мають погану дикцію – їх не тільки непріємно слухати, але й важко зрозуміти. Отже, оволодіваючи вокально-виконавською технікою, навчаючись співати голосні, приголосні та їх сполучення, навчаючись користуватись носо-зубним резонансом, усвідомлюючи й закріплюючи співацьку позицію

звуку (резонансовий пункт), обов'язково слід зважати на емоційний тонус студентів, при потребі коректувати їх за допомоги голосу, як одного з засобів для вираження особистості.

Варто згадати також про цілющу силу деяких голосних звукосполучень: «а» – знімає будь-які спазми, лікує серце, жовчний міхур; «і» – лікує очі, вуха, тонку кишку, стимулює серцеву діяльність, пробиває ніс; «о» – живить діяльність підшлункової залози, усуває проблеми з серцем; «у» – поліпшує дихання, стимулює роботу нирок, сечового міхура, передміхурової залози (у чоловіків), матки та яєчників (у жінок); «и» – лікує вуха, покращує дихання; «е» – поліпшує роботу головного мозку; «ом» – знижує кров'яний тиск; «ай», «па» – знімають болі у серці; «ап», «ам», «ат», «ім», «ут» – виправляють дефекти мови; «ух», «ох», «ах» – витісняють з організму частки негативної енергії. Науково доведена цілюща сила промови деяких приголосних звуків (для більшого ефекту бажано ці звуки проспівати), а саме: «в», «н», «м» – налагоджують роботу головного мозку; «к», «ц» – лікують вуха; «х» – захищає організм від відпрацьованих частин та негативної енергії, поліпшує дихання; «ч» – покращує дихання; «с» – лікує шлунок, серце, легені; «м» – лікує серцеві захворювання; «ш» – лікує печінку [9].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Важливим аспектом професійної діяльності вчителя музичного мистецтва є здатність розуміти та приймати власний емоційний стан і керувати поведінкою, щоб оптимально діяти в різних педагогічних ситуаціях. Важливими завданнями процесу занять постановкою голосу у закладах вищої освіти є формування у студентів чітких уявлень про складні психофізіологічні механізми процесу голосоутворення, розвиток здатності свідомо впливати на процес фонації, аналізувати та корегувати його. Усвідомленість механізмів процесу голосоутворення або голосоведення дозволяє студенту не лише вдосконалювати власні вокальні навички, але й формує основу для подальшого здійснення діагностувальної діяльності на уроках музичного мистецтва, оцінювання звучання співацького голосу та емоційних станів учнів, проведення аналізу процесу в цілому, а також знаходження шляхів усунення недоліків голосоутворення та корекції вокально-виконавського самовираження.

Таким чином, оволодіння методами вокалотерапії, зокрема методом регулювання емоційного стану та технікою корекції самовираження особистості в процесі навчання співу є важливим компонентом підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. Бусел В. Т. К; Ірпінь: Перун, 2007. 1736 с.
2. Гудина Т. В. Музыкальное воспитание младших школьников с ЗПР. *Воспитание и обучение детей с нарушениями развития*. 2006. № 1. С. 28–31.
3. Ковальова С. В. Музикотерапія як ресурс збереження здоров'я та попередження синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників. *Народна освіта*. 2018. №1. С. 15–22.
4. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 176 с.
5. Лебедева Л. Д. Педагогические основы АРТ-терапии в образовании учителя : дисс. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00. : Ульяновск, 2001 383 с.
6. Литвинчук Л. М. Особливості корекційного впливу музикотерапії. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка. 2012. Вип.15. С. 322–330.
7. Музичне виховання – запорука здоров'я. *Педагогічні науки*. Вип.95. Том 108. Збірник наукових статей. URL: http://uabooks.net/book_44599_glava_2_MUZHICHNE_VIKHOVANNA_%E2%80%93_ZAPOR.html (дата звернення: 31.07.2020).
8. Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 544 с.
9. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М.: Перспектива, 1994. 190 с.

10. Шушарджан С. В. Психофизиологические и биофизические основы адаптогенно-восстановительных эффектов музыкально-вокалотерапии: дис. ... докт. мед. наук: спец. 14.00.51 / Мед.акад. им. Сеченова. Москва, 1999. 289 с.

11. Элькин В. М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней / СПб. "Респекс" 2000. 224 с.

References

1. Velykyi tlumachnii slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [*Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language*] / uklad. i holov. red. Busel V. T. K.; Irpin : Perun, 2007. 1736 s. [in Ukrainian].

2. Hudyna, T.V. (2006). Muzykalnoie vospytaniie mladshikh shkolnykov s ZPR [*Musical education of junior schoolchildren with learning disabilities*] Vospytaniie i obucheniie detei s narusheniemy razvitiia. № 1. P. 28-31. [in Russian].

3. Kovalova, S.V. (2018). Muzykoterapiia yak resurs zberezhennia zdorovia ta poperedzhennia syndromu "profesiinoho vyhorannia" v pedahohichnykh pratsivnykiv. *Narodna osvita*. 2018. №1. S. 15-22. [*Music therapy as a resource for maintaining health and preventing the syndrome of 'professional burnout' in teachers*]. *Narodna osvita*. Vyp. 1. S. 15-22. [in Ukrainian].

4. Kodzhaspirova, H.M. (2005). Pedahohycheskyi slovar: dlia stud. vyssh. i sred. ped. ucheb. zavedenii [*Pedagogical Dictionary*]. M.: Akademiia. 176 p. [in Russian].

5. Lebedieva, L.D. (2003). Pedahohycheskiie osnovy art-terapii v obrazovanii uchytelia: dyss. ... d-ra ped. nauk: spets. 13.00.01 [*Pedagogical foundations of art therapy in teacher education*] M. 426 p. [in Russian].

6. Lytvynchuk, L.M. (2012). Osoblyvosti korektsiinoho vplyvu muzykoterapii [*Features of the corrective effect of music therapy*] Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu im. I. Ohienka. Vyp. 15. S. 322-330. [in Ukrainian].

7. Muzychne vykhovannia – zaporuka zdorovia [*Music education is the key to good health*] Pedahohichni nauky. Vyp.95. Tom 108. Zbirnyk naukovykh statei. Retrieved from: http://uabooks.net/book_44599_glava_2_MUZICHNE_VIKHOVANNTA_%E2%80%93_ZAPOR.html

8. Psykhoterapiia (2000). [*Psychotherapy*] / pod red. B. D. Karvasarskoho. SPb.: Pyter, 544 s. [in Russian].

9. Shushardzhan, S.V. (1994). Zdorove po notam [*Health by notes*]. M.: Perspektyva, 1994. 190 s. [in Russian].

10. Shushardzhan, S.V. (1999). Psikhofizyolohicheskiie i biofizicheskie osnovy adaptohenno-vosstanovitelnykh effektov muzyko-vokaloterapii: dys. ... dokt. med. nauk: spets. 14.00.51 [*Psychophysiological and biophysical bases of adaptogenic-restorative effects of music-vocal therapy*] / Med.akad. ym. Sechenova. Moskva, 289 s. [in Russian].

11. Elkin, V. (2000). Tselitelnaia mahyia muziki. Harmoniya tsveta i zvuka v terapii boleznei [*The healing magic of music. Harmony of color and sound in disease therapy*]. SPb., 2000. [in Russian].

HASNYUK Veronica, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Mukachevo State University.

VOCAL THERAPY AS A METHOD OF REGULATING THE EMOTIONAL STATE AND A TECHNIQUE FOR CORRECTING SELF-EXPRESSION

Abstract. One of the most interesting and promising areas of music education is an area related to the study and application of psychological aspects that characterize music. In modern applied psychology, methods of active vocal therapy, relevant for training a qualified specialist in the music art and forming efficacy for continuous professional development are of great significance.

Analysis of scientific works related to the outlined research problem prove that scientists pay much attention how the vocal therapy is used in various spheres of human life. However, the availability of different interpretations of the vocal therapy concept creates some uncertainty in the theory and practice of its use, consequently necessitating a thorough study. To specify and clarify this definition, the author gives conceptual analysis of the art therapy concept and music therapy concept.

An important aspect that characterizes a music teacher professional activity is the ability to understand and accept their own emotional state as well as to control individual's behavior in order to act efficiently in different pedagogical situations. Important tasks of the voice training in higher education institutions include teaching clear ideas about the complex psychophysiological mechanisms of the voice formation, developing the ability to consciously influence the process of phonation, analyze and correct it.

Awareness of the mechanisms explaining how voice is formed and used allows students not only to improve their vocal skills, but also forms the foundation for further diagnostic activities in music lessons. Students are able to assess the sound of singing voice and their student's emotional state as well as analyze the process as a whole. They can also correct voice formation and vocal-performing self-expression.

Thus, mastering the vocal therapy methods including the method for regulating the emotional state and the technique for self-expression correction in the process of learning to sing is an important component of pre-service music teacher training.

Key words: *vocal therapy, art therapy, music therapy, regulation of emotional state, correction of self-expression.*

*Одержано редакцією: 19.09.2020 р.
Прийнято до публікації: 28.09.2020 р.*