

Юлія ПАНЧЕНКО,
orcid.org/0000-0003-2359-8546
аспірантка творчої аспірантури
Одеської національної музичної академії імені А.В. Нежданової
(Одеса, Україна) panutyuliya1608.new@gmail.com

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ

*Мета даної статті дослідити методи саморегуляції людини в період деструктивних подій (пандемій, воєнного стану) за допомогою музики. Здійснити теоретичний аналіз впливу музичних заходів як фактор стрес-регуляції. Дослідити історіографію та джерельну базу в галузі: музичної творчості, салонної культури, психології, педагогіки. Довести актуальність музично-літературних салонів як форми оптимальної копінг-стратегії для активації у реципієнта здатності до подолання життєвих деструкцій. Проаналізувати дослідження вітчизняних науковців О. В. Андріянової, О. А. Антонець, А. В. Кіясь, О. І. Самойленко, Т. А. Ткачук, Т. Ю. Черноус та В. О. Каламаж. Методологія дослідження визначається застосуванням наступних методів: контен-моніторингу, системного підходу, історичного підходу та методу узагальнення у сукупності з емпіричним методом у якості основної методології дослідження. Наукова новизна полягає в обґрунтуванні проведеного емпіричного дослідження шляхом опитування респондентів, яке висвітлює актуальність камерних заходів як безпечного та комфортного осередку, що сприяє більш активному невербальному впливу музики для подолання стресу в умовах воєнного стану та подальшої стійкої соціально-психологічної адаптації. **Висновки.** На основі отриманих результатів були зроблені висновки щодо актуальності та дієвості використання музики, як ефективного соціально-психологічного інструменту стрес регулюючих засобів в умовах війни. Результати проведеного дослідження вказують на високу частоту використання музики як ефективного інструменту в боротьбі зі стресом, що в умовах суспільно-політичних реалій сьогодення, набуває життєво необхідної спрямованості. Дослідження у цьому напрямку продовжують проводитись задля виявлення більш ефективних психоемоційних технік подолання стресу.*

Ключові слова: емпіричний метод, музична творчість, салонна культура, музично-літературний салон, копінг-стратегії, ментальні проблеми, стрес, воєнний стан.

Yuliya PANCHENKO,
orcid.org/0000-0003-2359-8546
Postgraduate student at the Creative postgraduate studies
Odessa National A. V. Nezhdanova Academy of Music
(Odesa, Ukraine) panutyuliya1608.new@gmail.com

MUSIC AS A WAY OF HUMAN SELF-REGULATION

*The aim of the article is to investigate the methods of human self-regulation during destructive events (pandemics, martial law) using music. To carry out a theoretical analysis of the influence of musical events as a factor of stress regulation. Research the historiography and source base in the field of: musical creativity, salon culture, psychology, pedagogy. To prove the relevance of musical and literary salons as a form of optimal coping strategy for activating the recipient's ability to overcome life's destruction. Works of domestic scientists O. Andriyanova, O. Antonets, A. Kiyas, O. Samoilenko, T. Tkachuk, T. Chernous and V. Kalamage significantly advanced science in understanding the problems of overcoming the impact of stress. The research methodology is determined by the application of an interdisciplinary approach in musical art in combination with the empirical method as the main research methodology. The scientific novelty consists in the substantiation of the conducted empirical research by interviewing respondents on the topic of the relevance of chamber events as a safe and comfortable center, which contributes to a more active non-verbal influence of music to overcome stress in the conditions of martial law and further sustainable social and psychological adaptation. **Conclusions.** On the basis of the obtained results, conclusions were made regarding the relevance and effectiveness of the use of music as an effective socio-psychological tool of stress-regulatory means in war conditions. The results of the conducted research indicate a high frequency of using music as an effective tool in the fight against stress, which in the conditions of today's social and political realities acquires a vitally necessary focus. Research in this direction continues to be conducted in order to identify more effective psycho-emotional techniques for overcoming stress.*

Key words: empirical method, musical creativity, salon culture, musical and literary salon, coping strategies, mental problems, stress, martial law.

Постановка проблеми. Основною прикметою XXI століття є швидкозмінні процеси, котрі відбуваються у соціальному, політичному та культурному середовищі світу. Події останнього часу

кидають людству постійний виклик: пандемії, масштабні техногенні аварії, війни, значне зниження рівня життя. В умовах суспільних та національних катаклізмів, що приводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей та знищення матеріальних цінностей, які мають підчас незворотній та трагічний характер, у соціумі спостерігаються масові та яскраво виражені ментальні розлади. Постійний стрес і навіть порушення психіки, як в окремих осіб, так і у цілих груп жителів постраждалих територій, стали, на жаль, прикметою сьогодення України. Увесь час тривають пошуки ефективних засобів нормалізації життєдіяльності українців в умовах воєнного стану, актуалізуються питання формування копінг-стратегій для подолання стресу, досліджуються методи саморегуляції людини в період деструктивних подій (пандемій, воєнного стану).

Аналіз досліджень та публікацій. Дослідження теми стрес-регуляційних стратегій активно ведуть сучасні науковці, зокрема у вимірі професійної психології та педагогіки.

Роботи вітчизняних науковців – А. В. Кіась, Т. Ф. Ткачук, Т. Ю., В.О. Каламаж та закордонних – Дж. Амірхана, А. Білінгса, Р. Лазаруса, А. Райта, С. Фолкмена, К. Форда значно просунули науку у розумінні проблематики подолання впливу стресу.

Однак, на жаль, ця тема не розвивається у вимірі академічного музикознавства та у профільних галузях музичного мистецтва (вокальне мистецтво, інструментальне мистецтво), де музиканти-виконавці можуть бути ефективним соціальним інструментом, своєрідними копінг-коучами, адже музика легко може бути провідником у світ підсвідомого. Згідно з останніми дослідженнями нейрохірургів, класична музика взагалі і музика Й. Баха, Л. Бетховена, Ф. Генделя і особливо В. А. Моцарта чинить потужний терапевтичний і заспокійливий вплив на людський мозок та організм загалом.

В даній статті автор спробує провести дослідження на тему використання музики, як стрес-регуляційної функції емоційного інтелекту, розглянути історичну ретроспективу цього питання, довести актуальність музично-літературних салонів як безпечного та комфортного осередку, що сприяє більш активному невербальному впливу музики для подолання стресу в умовах життєвих деструкцій та подальшої стійкої соціально-психологічної адаптації реципієнта. Практичним значенням одержаних результатів буде можливість використання матеріалів дослідження в таких галузях, як: музичне мистецтво, вокальне мисте-

цтво, інструментальне мистецтво, сценічне мистецтво, історія музики, вокальна педагогіка, також в наукових дискурсах та розробках.

Мета роботи – дослідити тему позитивного впливу музики на психоемоційний стан реципієнтів в умовах деструктивних подій (пандемій, воєнного стану).

Виклад основного матеріалу. Протягом багатьох століть, починаючи з стародавнього Єгипту, античної Греції та Риму, люди намагалися, і навіть досить успішно, боротися з подібним станом: стресом та викликаними ним невротами. Однією з найефективніших форм такої боротьби стала арт-терапія, зокрема музична терапія – малювання, танці, гра на музичних інструментах, прослуховування ретельно підібраних музичних творів тощо. Головна мета арт-терапії полягає у гармонізації психічного стану особистості через розвиток її індивідуальних здібностей. У творчості виражається прагнення людини до свободи, до очищення від поганих думок на духовному рівні.

В Індії – країні з найдавнішою і самотньою культурою – вважають, що при створенні людини не існувало якоїсь певної мови, а була музика.

Індуси стверджують, що давня людина спочатку виражала свої думки та почуття низькими чи високими, короткими чи тривалими звуками.

Усі знання стародавньої Індії сконцентровані у священних писаннях, Ведах¹. Одна з чотирьох глав Вед – Сама-Веда – присвячена музиці. Головним досягненням та основною формою класичної індійської музики вважається Рага. У буквальному зв'язку це слово означає – фарбувати, прикрашати уми та душі слухачів проявами божественної любові та насолоди, бо весь механізм нашого Всесвіту підпорядкований закону Ритму!

Лікування Музикою, вважають індуси, потребує великої майстерності. Звук – це, перш за все, коливання, що переміщуються у просторі та, досягнувши людського тіла, надають певного заспокійливого ефекту та умиротворення.

Використовують музику і у традиційній китайській медицині. Ієрогліф Радість входить до складу ідеограми, що позначає Музику та Медицини.

Історія знає безліч легенд про лікувальні властивості музики. Ще стародавні греки помітили зв'язок музики та медицини. Співак Орфей міг своїм співом пом'якшувати душі не лише людей, а й диких звірів та хижих птахів. Найдавніша притча, представлена у Старому Заповіті, говорить – Давид

¹ Веди – священні тексти Індії, складені тисячі років тому в Стародавній Індії упродовж періоду, який називають ведичним.

своєю прекрасною грою на арфі вилікував Саула від нервової депресії, а Ахіллес у Гомера заспокоював свій гнів грою на лірі. В давньогрецькій міфології Аполлон є покровителем музики, а його син Ескулап – покровителем медицини. За легендою Піфагор за допомогою музики зміг заспокоїти чоловіка, що впав у лють та погрожував підпалити свій будинок та вбити домочадців.

На думку спадає дивовижна історія Пилипа Миколаї (1556–1608) – німецького лютеранського пастора, поета і композитора.

Миколаї вважається останнім представником традиції мейстерзінгерів² та автором всесвітньо відомих знаменитих гімнів: *Wachet auf, ruft uns die Stimme* та *Wie schön leuchtet der Morgenstern*. Коли в Європі вирувала епідемія чуми, Миколаї написав дивовижну музику та виконав її у своєму храмі. За свідченням сучасників страшна хвороба відступила! Ці два хорали надихнули багатьох композиторів, зокрема Й. С. Баха.

Нині майже у всіх країнах Євросоюзу працюють професійні музичні терапевти та існують національні асоціації. У 1975 році було засновано Центр Музичної Терапії у Лондоні. З 1978 року у Німеччині готують музичних терапевтів у системі Нордоффа – Роббинса.

Думку, що воєнні катаклізми які приводять до порушення нормальної діяльності населення та мають підчас незворотній та трагічний характер, негативно відображаються не тільки на життєдіяльності людини загалом, але і на її професійній ефективності (Черноус, Каламаж, 2022) висвітлюють у своїй роботі Тетяна Черноус та Вікторія Каламаж

А. Кіась пише про необхідність формування низки психологічних навичок (стрес-стратегій), психоемоційних компетенцій у період професійної підготовки спеціалістів, зокрема викладачів (Кіась, 2010).

Прекрасним інструментом, який дозволяє дослідити динаміку боротьби зі стресом, є методика, розроблена Дж. Амірханом. Вона дозволяє зробити діагностику домінуючих копінг-стратегій особистості. Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана розділяє реципієнтів на 3 групи, котрі використовують наступні копінг-стратегії:

1 група – вирішення проблем, 2 група – пошуку соціальної підтримки та 3 група – уникнення проблем.

Звернемось до словника за тлумаченням терміну копінг-стратегія. Етимологія дефініції «копінг-стратегії» (англ. coping, coping strategy) тлумачиться як адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації. (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2005)

Перша стратегія вважається найбільш конструктивною. Вона націлена на вирішення деструктивної ситуації шляхом системного подолання кризи: розуміння ситуації, дії направлені на пошуки рішень по виходу з кризових обставин, організується поетапний рух в напрямку подолання кризи. Вплив засобів музики на реципієнта першої групи з активною стрес-переборювальною позицією є дуже ефективним (Кіась, 2010; Ткачук, 2014).

Але і для двох інших груп реципієнтів музика є заспокійливим чинником, який відновлює та активує емоційний стан людини. Слід згадати також ще один з позитивних чинників, який спонукає людину у ситуації сильного стресу до релаксації – це затишний та безпечний простір, де звучить музика. Камерні концерти у невеликому приміщенні з обмеженою аудиторією дають можливість вивести назовні душевні переживання реципієнта і розділити свої почуття через залучення до групового процесу. Відродження музично-літературного салону (Андріянова, 2007) з його принципами камерності може бути прекрасним інструментом соціальної підтримки та повернення комунікативної функції індивідуума. Такі техніки як колективне прослуховування музики здатні надати гарну невербальну допомогу в разі стійкого стресу.

Маючи на увазі суспільно-політичні реалії сьогодення, така форма трансляції музики як музично-літературний салон (Антонець, 2006), котра була дуже популярною в XVII–XIX століттях і навіть на початку XX століття, у XXI-му майже забута, зараз повертається і стає актуальною. Невеликі зали на перших і навіть цокольних поверхах будівель, що мають кілька виходів та підвальне приміщення, яке може слугувати бомбосховищем у разі повітряної атаки – найбільш безпечний варіант подібних заходів в Україні останнього року. Досвід показує, що невеликі приміщення у музеях, де є роялі – найбільш підходящі майданчики для цього.

Одне з таких приміщень в Одесі розташоване в Одеському літературному музеї. У жовтні

² МЕЙСТЕРЗІНГЕРИ (німецьке Meistersinger, буквально – майстер-співак), німецькі поети-співаки 14–16 ст. з цехових ремісників (Г. Фольц, Г. Сакс та інші). Релігійно-дидактичні, з 16 ст. світські вірші та відповідні наспіви регламентувалися зведенням правил; народні фарси, куплети, анекдоти, пройняті бюргерським моралізаторством. Мистецтво мейстерзінгерів, так званий мейстерзанг, розвинулося з творчості мінезінгерів. Школа-гільдія мейстерзінгерів у Нюрнберзі та образ її глави – Сакса отримали відображення в опері Р. Вагнера «Нюрнберзькі мейстерзінгери» (1867).

2021 року в Одеському літературному музеї був відкритий Музично-літературний салон «Бельканто». Ця подія стала першим кроком на шляху відродження салонного мистецтва в одеському регіоні.

До завдань, які виконує музично-літературний салон «Бельканто» у Одеському літературному Музеї, а саме до розважальної та просвітницької функції, з жовтня 2022 року (дати відкриття другого сезону) додалась ще функція музично-терапевтичного осередку. Тепер значною аудиторією заходів салону є переселенці, що приїхали до Одеси з постраждалих від війни територій України, і саме тут, на концертах нашого салону, вони отримують додаткову психологічну допомогу. Часто на концертах музично-літературного салону «Bel Canto» ми бачимо сльози на очах людей, які переживають своєрідний катарсис.

Звернемось до етимології слова катарсис.

Катарсис (заст. укр. катарса; від дав.-гр. κάθαρσις підняття, очищення, – оздоровлення) – моральне очищення, піднесення душі через мистецтво, що виникає в процесі співпереживання та співчуття. У сучасній філософії катарсис трактується як особлива, найвища форма трагізму, коли втілення конфлікту та емоція потрясіння, що його супроводжує, не пригнічують своєю безвихіддю, а «очищують» і «просвітлюють» (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2005).

На думку спадає дисертаційна робота О. Самойленко «Катарсис как эстетическая проблема», де висвітлюється трагічна образна драматургія музичних творів і, як наслідок, – явище катарсису, що передбачає глибинну реакцію реципієнта (Самойленко, 1987).

Концерти салону продовжують проводитись і в літній період, і це є покликом артистів, які відчують відповідальність перед співвітчизниками.

В період з жовтня 2021 року по грудень 2022 року заходи музично-літературного салону «Bel Canto» відвідали близько однієї тисячі осіб.

Концерти відбуваються на двох майданчиках Літературного музею – у Галереї та Золотій Залі. Галерея музею виконує не тільки свою пряму функцію приміщення для презентації картин, а також ще функцію концертного майданчика. Кількість місць у залі обмежена – в Галереї можуть розташуватися з комфортом близько 50–60 осіб.

З листопада 2022 року була відкрита для відвідування та концертних заходів Золота зала музею. Кількість місць у залі також обмежена 80–90 особами, що відповідає кількості місць у бомбосховищі.

Адміністрація музею дуже ретельно піклується про своїх відвідувачів. Для їх захисту при-

готовлене не тільки бомбосховище, але і пункт незламності поруч ним.

Репертуар концертів салону «Бельканто» різноманітний: арії з опер та оперет, романси, як вітчизняних так і закордонних композиторів.

Афіша заходу розписана на рік уперед, що дає змогу людині планувати, тобто є психологічним чинником стабільності.

На основі великого досвіду організації концертів ми створили цікаву форму концерту-лекторію, яка пропонує слухачам не лише насолодитися музикою та чудовим виконанням професійних співаків, а й познайомиться з історією створення того чи іншого твору, тобто долучитись до розмови та інтелектуального осмислення, що в цілому відволікає від тяжких переживань та постійних негативних вражень.

Серед загальнонаукових та спеціальних методів, які ми використали у нашому дослідженні, особливе місце займає емпіричний метод, тому що дозволяє отримати безпосередню реакцію реципієнта на музичну «інтервенцію» (Черноус, Каламаж, 2022) та описати свої емоції на неї.

Емпіричний метод. Ми провели дослідження шляхом опитування респондентів на тему позитивного впливу музики на психоемоційний стан людини в умовах деструктивних подій. Опитування відбулося 26 листопада 2022 року під час проведення запланованого концерту Музично-літературного салону «Бельканто» – «Всесвіт Верді». Серед респондентів, які прийняли участь в опитуванні, були переміщені особи з територій, постраждалих від бойових дій.

В опитуванні приймали участь 55,55% респондентів (рис. 1), з яких 72% жінок та 28% чоловіків у віці від 19 до 87 років (рис. 2).

Респондентам були поставлені наступні питання:

1. Чи вважаєте Ви, що прослуховування класичної музики покращує психологічний стан людини?

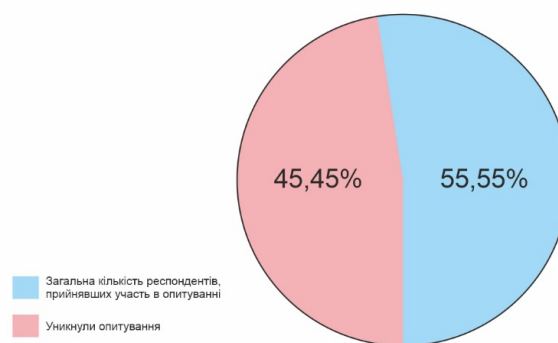


Рис. 1

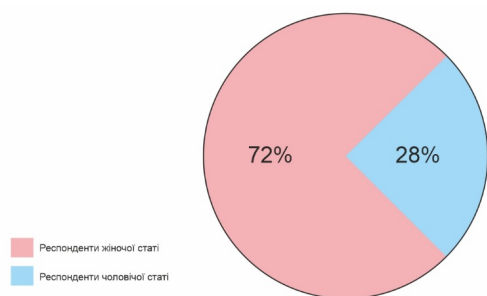


Рис. 2

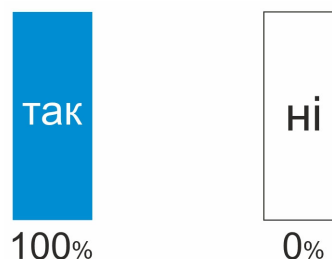


Рис. 3

2. Чи вважаєте Ви, що відвідування концертного майданчика, тобто знаходження у соціумі, створює кращі умови для сприйняття музики?

3. Чи вважаєте Ви за необхідне проведення різного роду концертних заходів (програм) класичної музики у період воєнного стану?

4. Чи можете Ви визначити позитивний вплив на Вас музичного мистецтва (сприйняття музики) за весь період воєнного конфлікту Росії з Україною?

На усі запитання респонденти відповіли (рис. 3).

Висновки. Результати проведеного дослідження вказують, що музика є необхідним інструментом конструктивних стрес-регуляційних стратегій (Кіясь, 2010; Ткачук, 2014), що в умовах сьогодення є життєво важливим елементом емоційного самозахисту.

Шляхом теоретичного аналізу з'ясовано актуальність таких стрес-регулюючих чинників, як колективне прослуховування музики, перебування індивідуума у соціумі (Кіясь, 2010) соці-

альна адаптація, що значно сприяє ефективному формуванню адаптаційних функцій психіки реципієнта в умовах війни. Ці засади дають розуміння, щодо стрес-стійкості опитаних респондентів, їх готовності до активного вирішення проблем, що є дуже гарним показником.

Усі респонденти відмітили, що використовують прослуховування музики задля саморегуляції психоемоційної та когнітивної активності.

На основі отриманих результатів ми можемо зробити висновки щодо актуальності та дієвості використання музики, як ефективного соціально психологічного інструменту стрес-регулюючих засобів в умовах війни. Для людей, які постраждали внаслідок воєнних дій, втратили житло, були свідками бомбардувань тощо та потребують професійної допомоги, музика може бути активним стрес-переборювальним інструментом (Черноус, Каламаж, 2022).

Дослідження у цьому напрямку продовжують проводитись задля виявлення більш ефективних психоемоційних технік подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриянова О. В. Салонность как основа музыкального життя Росії та України XIX ст. (дис. ... канд. мистецтвознавства). Одеська національна музична академія ім. А. В. Нежданової, 2007. 198 с.
2. Антоненко О. А. Еволюція салонної музики в європейській культурі. (дис. ... канд. наук). Харківський державний університет мистецтв ім. І. П. Котляревського, Харків, 2006. 244 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
4. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів, як захист їхнього психологічного здоров'я. Наука і освіта. 2010. № 3. С. 44–48.
5. Самойленко О.І. Катарсис как эстетическая проблема: дис. ... канд. філософських наук. Москва, 1987 р. 203 с.
6. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. освітньо-метод. журнал. Київ: СОЦІС-Прес, 2014. № 7 (184). С. 43–48.
7. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Активізація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 62–71.

REFERENCES

1. Andriyanova O. V. Salonist yak osnova muzychmoho zhyttia Rosii ta Ukrainy XIX st. [Salonism as the basis of the musical life of Russia and Ukraine in the 19th century]. : dissertation. ... candidate art history: 17.00.03 – Musical art / Odesa National Academy of Music named after A. V. Nezhdanova, 2007. 198 p. [in Ukrainian]
2. Antonets' O. A. Evolyutsiia salonnoi muzyky v yevropeyskii kulturi. [Evolution of salon music in European culture]. : diss. ... candidate art history: 17.00.03 – Musical art / Kharkiv State University of Arts named after I. P. Kotlyarevskiy. Kharkiv, 2006. 244 p. [in Ukrainian]

3. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. : 250,000 / comp. and heads ed. V. T. Busel. – Kyiv; Irpin: Perun, 2005. 1728 p. [in Ukrainian]
4. Kiyas' A. V. Formuvannia efektyvnykh kopinh-stratehii uchyteliv, yak zakhyst yikhnoho psykholohichnoho zdorovia. [Formation of effective coping strategies of teachers as protection of their psychological health]. Science and education. 2010. Nr. 3. pp. 44–48. [in Ukrainian]
5. Samoylenko O.I. Katarsis kak esteticheskaya problema. [Catharsis as an aesthetic problem]. : dissertation. ... candidate of philosophical sciences. Moscow, 1987. 203 p. [in Russian]
6. Tkachuk T. A. Kopinh-stratehii yak skladovi kopinh-povedinky osobystosti. [Coping strategies as components of individual coping behavior]. Practical psychology and social work: science and practice. Educational method. magazine. Kyiv: SOCIS-Press, 2014. Nr. 7 (184). p. 43–48. [in Ukrainian]
7. Chernous T. YU., Kalamazh V. O. Aktyvatsiia stress-pereboryuvanykh stratehii maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv zasobami muzyky. [Activation of stress-coping strategies of future primary school teachers by means of music]. Scientific notes of the National University “Ostroh Academy”. Series “Psychology”: a scientific journal. Ostrog: Publication of NaUOA, June 2022. Nr. 15. pp. 62–71. [in Ukrainian]