

## **Особливості корекційного впливу музикотерапії**

Стаття присвячена проблемі корекційного впливу музикотерапії. Розкриваються основні форми музикотерапії. Виявлено, що конкретні форми роботи, які застосовуються в музикотерапії, сполучаються і з іншими методами в комплексній психотерапії разом із фітотерапією, ароматерапією. У процесі коригування найбільш вагомими є такі кроки: складання позитивної установки на якісну музику, вироблення стереотипу “задоволення від музики”; фантазування під музику із динамічно-руховим, графічним чи вербальним відтворенням; введення у світ музичної семантики, починаючи від елементарних поспівок і позамузичних понять.

**Ключові слова:** музикотерапія, коригування, ритм, форма роботи, творча вправа, музична програма.

Статья посвящена проблеме коррекционного воздействия музыкотерапии. Раскрываются основные формы музыкотерапии. Выявлено, что конкретные формы работы, применяемые в музыкотерапии, сочетаются и с другими методами в комплексной психотерапии вместе с фитотерапией, ароматерапией. Для создания процесса корректировки наиболее значим следующие шаги: составление положительной установки на качественную музыку, выработка стереотипа “удовольствие от музыки”; фантазирование под музыку с динамически-двигательным, графическим или вербальным воспроизведением, введение в мир музыкальной семантики, начиная с элементарных напевов и внемзыкальных понятий.

**Ключевые слова:** музыкотерапия, корректировка, ритм, форма работы, творческое упражнение, музыкальная программа.

**Постановка проблеми.** Актуальність досліджень з музичного впливу на особистість сьогодні особливо висока в Україні – у зв’язку із складними змінами в суспільстві і культурі. Включивши телевізор, кожна людина стикається з ритмізованою продукцією психотехнологів, що намагаються змусити глядача сприймати чужі ідеї як свої та купувати товари і послуги, що не є необхідними. Ми стикаємося з “феноменом натовпу”, об’єднаного загальним ритмом деструктивної діяльності, де окрема людина легко втрачає свій культурний вигляд. Ми вимушені займатися реабілітацією жертв тоталітарних і культових організацій, функціонери яких використовують ритмічні структури мови, танцю, колективної дії для

залучення і психологічного поневолення adeptів. У перелічених вище випадках порушується здатність людини до самоорганізації своєї діяльності в реальному часі та її здатність до самоактуалізації.

Окрім руйнівного впливу музики на особистість, існують і певні напрямки корекційного впливу.

У психологічній літературі виділяють такі напрямки терапії засобами музики, як емоційна активізація в ході вербальної психотерапії, розвиток міжособистісного спілкування (комунікативних функцій та здібностей), регулюючий вплив на психовегетативні процеси, підвищення естетичних потреб.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** На сьогоднішній день, розглядаючи питання впливу музики на особистість, необхідно звернути увагу на вплив такого напрямку, як “поп-культура”. Остання нав’язує підростаючому поколінню “кліпову естетику”, засновану на ритмізованому “миготінні” не пов’язаних загальним сенсом кадрів, що дезорганізує процеси сприйняття світу. Ми знаємо про розвиток клубної “денс-культури”, заснованої на використанні музичних ритмів, що демобілізують розумову активність, руйнують здатність людини до спілкування.

Відбувається безповоротне уповільнення психологічного розвитку (а в окремих випадках і деградація), формується залежний тип особистості [1].

В той же час ми знаємо, що вміння задавати і утримувати ритм власної діяльності допомагає людині, наприклад, фізично слабкій здолати багато своїх обмежень, а не досить обдарованій особі – з часом розвинути здібності і перевершити обдарованих, але менш організованих. Ми знаємо, що успіх в діяльності педагога, соціального працівника, психолога, громадського діяча не в останню чергу пов’язується з його вмінням не лише мобілізувати свої внутрішні ресурси, але і гармонізувати свій індивідуальний ритм з ритмами тих людей, з якими він пов’язаний за відповідним видом своєї діяльності. Більш того, для досягнення значущих результатів у спільній діяльності сьогодні необхідно володіти навичками лідера та задавати загальний для групи ритм діяльності таким чином, щоб не пригнічувати творчий потенціал кожного, а за рахунок синхронізації і свого роду “творчого резонансу” забезпечити підвищення ефективності спільної діяльності.

Ще в часи Піфагора розроблялася філософська система, заснована на ідеї ритму як загальної основи для математичної теорії, музики і всесвіту. Монада, що означала у відкритій частині вчення одиницю або математичну “точку відправлення”, для “взаємничених” мала, крім того, значення первинного і єдиного

принципу усього суцього, символізувала нез'ясовну єдність, з якої усе витікає в незбагненній еманации і до якої усе прагне назад, завершуючи таємничий “круг буття” і утворюючи містичну Повноту, або Плерому. Піфагорійці вважали сферу найдосконалішою з форм, тому вважалось що і небо, і земля мають бути ідеально сферичними [6].

Піфагорієць Філолай вважав, що рух небесних сфер супроводжується погодженими між собою звуками, не чутними людині, мелодією (“гармонією світу”), а усі сфери розташовані відносно центру світу так, що відстані від кожної з сфер до центру підпорядковуються простим числовим співвідношенням. Тому арифметика, що не знає дробів, символізує центральну ідею впорядкованості Космосу. Піфагорійці, а услід за ними і основні школи античної філософії, вважають, що саме через число відбувається впорядкування Хаосу в Космос [2].

Філософську систему Платона було засновано на уявленні про мінливу матерію як слабе відображення вічних і досконалих ідей. У цьому плані весь світ дійсності є лише бліда тінь, недосконала і текуча копія з досконалого оригіналу. Світ створений шляхом впорядкування первинної матерії, час і небо з'явилися одночасно, Сонце зумовило чергування днів і ночей, що дозволило обчислювати час і скласти уявлення про нього. Тільки завдяки часу і поняттю про нього стала можливою філософія (“Тимей”). Найбільш близька до досконалості гармонія чисел, що відбиває вічну гармонію руху небесних тіл, і гармонія музики. Тому в школі Платона говориться про те, що найважливіше для людської душі – це наслідування руху небесних тіл, що обертаються завжди однаково ритмічно, симетрично, гармонійно, без жодного порушення одвічного порядку і примусу.

В “Законах” Платон пише, що причиною дисгармонії у світі є позбавлені внутрішньої гармонії люди, що роздираються суперечливими бажаннями. Він доходить висновку, що війна усіх проти усіх належить до самої природи суспільства, для якого характерні інстинкт життя і корінні протиріччя як в стосунках однієї людини з іншою, так і її сприйнятті самої себе: “<...>те, що більшість людей називають світом, є тільки ім'я, на справді ж від природи існує вічна непримиренна війна між усіма державами. Платон підкреслює можливість управління поведінкою людей через мистецтво, через загальний ритм культури. Він пише: “Кожна людина, доросла або дитина, вільна або раб, чоловік або жінка, – загалом по всій державі люди повинні безупинно співати пісні, що зачаровують, щоб, співаючи, отримувати насолоду і ненаситну якусь пристрасть до співів” [3].

Арістотель у трактаті “Про небо”, стверджує, що Космос сам нікуди не рухається, тому що він займає увесь простір, і нічого, крім Космосу, в просторі не існує. Космос вільний, і усе, що в нім відбувається, є результат абсолютної необхідності, що проявляється в законах і закономірностях. За Арістотелем, простір є матерією, організованою за законами мистецтва. Причому форма (чи суть) внутрішньо властива кожній речі і містить в собі її потенційність, що реалізовує себе заради кінцевої причини, мети. Увесь рух в космосі спрямовано до стану рівноваги і визначається результатом – рівновагою системи. Тому і людина у своєму житті повинна в усьому утримуватися від крайнощів. Земля має сферичну форму, тому що вона найбільш досконала, і оточена сферами небесних світил. Рух усього здійснюється першодвигуном – Душею Всесвіту.

Проблема бачиться Арістотелю в тому, що “всередині” цього структурованого простору гармонія є лише у вищих сферах (вище за сферу місяця), де щонайтонша вогняна або ефірна матерія наскрізь пронизана сенсом, де відбувається ритмічне обертання Розуму, спрямованого до самого себе, люблячого самого себе і перебуваючого в нарцисичному блаженстві. Тут усе досконало і незмінно. По мірі ж “спуску” в нижчі шари дійсності, нижче сфери місяця, – швидко наростають явища дисгармонії, і в підмісячній сфері і на Землі знаходиться царство необхідності, де виявляється неправильність у русі тіл, усе зазнає розкладання і розпаду, тому завжди твориться злочин і вічно наявний порив до спокутування і подолання провини, і трагедія життя окремої людини є лише найбільш показовий випадок трагізму світової історії.

Платон і Арістотель не лише сформували початковий для філософського мислення і психології круг питань і ідей, але і сформулювали загальний принцип опису процесів у світі і долях людей.

Слід зазначити, що у психологічній літературі виділяють чотири основні напрями корекційного впливу музикотерапії: емоційна активізація у ході вербальної психотерапії, розвиток міжособистісного спілкування (комунікативних функцій та здібностей), регулюючий вплив на психовегетативні процеси, підвищення естетичних потреб. Серед психологічних механізмів лікувальної дії музики виділяють: катарсис, емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення особистих переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, засвоєння нових засобів

емоційної експресії, полегшення формування нових відношень та установок.

Відомо, що музикотерапія існує у двох основних формах: активній та рецептивній. Активна форма спрямована на музичну діяльність, рецептивна – на сприймання музики з корекційною метою.

Найчастіше використовують рецептивну музикотерапію, яка існує у трьох формах: комунікативній (спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів і довіри), реактивній (спрямованій на досягнення катарсису) та регулятивній (сприяє зниженню нервово-психічної напруги).

Учасникам групи пропонується прослухати музичні твори, а потім обговорити особисті переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, які виникають під час прослуховування. На одному занятті прослуховуються, як правило, три твори. Перший твір повинен сформувати відповідну атмосферу для всього заняття, налагоджувати контакти та готувати до наступного прослуховування. Це спокійний твір, який має розслаблюючу дію (наприклад, Е. Гріг “Ранок” (сюїта “Пер Гюнт”), Шуберт “Серенада”). Другий твір – динамічний, драматичний, несе головне навантаження, його функція полягає у стимулюванні інтенсивних емоцій, спогадів, асоціацій проєктивного характеру із особистого життя людини (наприклад, Л. Бетховен Симфонія № 5 (С-moll), А. Вівальді “Літо” (Концерт № 2. Presto), П.І. Чайковський “Баркарола” (“Пори року”). Третій твір повинен знімати напругу, створювати атмосферу покою. Він може бути спокійним або енергійним та бадьорим (наприклад, В.А. Моцарт “Маленька нічна музика”, Ж. Бізе “Кармен” (сюїта № 1)).

Саме музика є невід’ємною частиною молодіжної субкультури, в рамках якої здійснюється процес спілкування.

Проблема спілкування належить до найважливіших сфер життєдіяльності у підлітковому віці. Спілкування підлітків перетворюється у самостійний вид діяльності, яка займає досить багато часу і виконує важливу життєву роль. Саме завдяки спілкуванню формується світогляд, ціннісні орієнтації, розвиваються емоційна сфера, стосунки підлітків у різних сферах діяльності і особистість у цілому.

Слід відмітити, що при роботі з підлітками доцільно використовувати обидва варіанти музикотерапії: активну і рецептивну. Активна широко використовується з метою зміцнення групи і ефективності групової взаємодії. Рецептивну музикотерапію доцільно використовувати для вирішення конкретних завдань,

наприклад, оптимізації спілкування членів групи, створення довірливої емпатійної атмосфери у групі, зниження емоційного дискомфорту.

Досліджено, що підлітки з інтрапсихічними конфліктами віддають перевагу тихій, спокійній, плавній та мелодичній музиці. Вона сприяє зниженню тривожності, страху, підвищенню настрою, особливо на початкових етапах спілкування. Позитивний вплив музикотерапії проявляється також у посиленні активності підлітка, його емоційності. Активний вплив на підлітка з емоційними проблемами, особливо з проблемами у міжособистісному спілкуванні, має ритмічна музика.

Було досліджено, що під час занять, у процесі яких домінують емоціональні творчі контакти, у замкнених, аутичних дітей покращується комунікабельність, формуються навички спілкування, виникають неформальні зв'язки з однолітками. Сом'язливі підлітки набувають упевненості у собі, підвищується їх самооцінка. Агресивні, егоцентричні діти навчаються стримувати імпульсивні дії, рахуватися з інтересами оточуючих [4].

Значення музики в житті маленьких дітей, необхідність залучення їх до нормального здорового розвитку організму – ці питання вивчав ще В. Бехтерев, який запропонував цінні методичні поради щодо використання музики з лікувально-профілактичною метою.

До багатьох цікавих спостережень та експериментів, спрямованих на вивчення впливу музики на людину, вдався наприкінці XIX ст. відомий фізіолог І. Сеченов, який дійшов висновку, що музика впливає на фізіологічні процеси, вона здатна прискорити чи вповільнити темп дихання та серцебиття, що впливає на підвищення життєвого тону. Ідеї В. Бехтерева й І. Сеченова знайшли свій сучасний відбиток у музикотерапії. Наразі питання музикотерапії вивчають такі науковці, як В. Петрушин [5], С. Шушарджан [5] та ін.

Зазначимо, що в сучасному музичному мистецтві сформувався цілий арттерапевтичний напрям музичної творчості – “ню-ейдж”. Це переважно електронна музика медитативного плану, створена спеціально з психотерапевтичною метою для впливу на емоційний стан і підсвідомість слухачів (А. Батагов “Музика для 35 будд”, К. Брейтбург “Космічний сад”, А. Климковський “Музика небесних сфер” та ін.).

Музикотерапія складається із творчої і рецептивної діяльності, що пов'язана зі сферою емоційних, етичних й естетичних відчуттів, пізнанням та спрямованістю інтересів особистості. Музика як один

із видів мистецтва справляє величезний емоційний вплив на людину, незалежно від її віку, освіти, професії, соціальної і національної приналежності. Музика перебуває на вищому щаблі естетичних цінностей.

Крім універсальних властивостей, музичне мистецтво має специфічні й унікальні можливості цілеспрямованого впливу в бажаному напрямі. Музикотерапію застосовують як індивідуально, так і на групових заняттях. Зазвичай її сполучають з іншими методами в комплексній психотерапії разом із фітотерапією, ароматерапією тощо. Вважаємо за доцільне навести конкретні форми роботи, застосовувані в музикотерапії:

- рухове розслаблення і злиття з ритмом музики на основі музично-рухових ігор і вправ, гри на музичних інструментах;
- психічна й соматична релаксація під час слухання музики;
- вокальні вправи-співи;
- музичне малювання;
- пантоміма, рухова драматизація під музику;
- дихальні вправи з музичним супроводом.

У процесі коригування найбільш вагомими є наступні кроки. Перший: складання позитивної установки на якісну музику, вироблення стереотипу задоволення від музики. Другий: фантазування під музику із динамічно-руховим, графічним чи вербальним відтворенням. Третій: введення у світ музичної семантики, починаючи від елементарних поспівок і позамузичних понять.

Динаміка коригування розвивається у декілька етапів стадіями: встановлення стереотипу задоволення музикою; порушення даного стереотипу; співставлення різного емоційно-семантичного навантаження творів із варіантами єдиної тематичної ситуації; співставлення різного емоційно-семантичного навантаження творів із варіантами різних тематичних ситуацій.

Методи коригування – через співпереживання, через асоціації, через динамічно-руховий стереотип. Кожна із форм роботи є показником процесу коригування та спрямована до головної мети.

Ритміко-мелодичні вправи сприяють як організації групи, так і самоорганізації кожної дитини. Розвиток музично-ритмічного чуття є вагомим фактором у подальшому зближенні з емоційним світом музики. Малювання, тобто графічне реагування, є дуже важливим для дітей з бідним афективним словником. Воно особливо необхідне на перших заняттях як шлях до усвідомлення емоцій та відчуття їх у музиці. Пізніше подібні емоції будуть викликатися безпосередньо музичним впливом.



Психогімнастичні етюди й ігри – на розвиток уваги, пам'яті, чуттів, жестів, міміки та пантоміміки, вираження основних емоцій тощо – це активна розрядка, шанс проявити емоції, які, можливо, не завжди доступні у реальному житті, та виплеснути в ігровій ситуації свої негативні емоції.

У творчих вправах, що виконуються у вокальній творчості поетапно від окремих фраз до цілих пісеньок, в інструментальній – від знаходження елементарних поспівок до опанування певних видів бурдонів, ритмічного супроводу до фортепіанного твору, – найбільш яскраво проявляється динаміка процесу коригування, пов'язана як із загальним зближенням дитини з музичним мистецтвом, так і зі становленням творчої свободи дитячої особистості.

Найчастіше в лікувальній практиці використовується рецептивна музикотерапія з орієнтацією на комунікативні завдання. Пацієнти в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії (часто проєктивного характеру), що виникають у них в ході прослуховування. На одному занятті прослуховують, як правило, 3 твори або більш-менш закінчених уривки (кожен по 10 – 15 хвилин). Програми музичних творів будуються на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпу з урахуванням їх різного емоційного навантаження.

Перший твір має формувати певну атмосферу для всього заняття, виявляти настрої пацієнтів, налагоджувати контакти і вводити в музичне заняття, готувати до подальшого прослуховування. Це спокійний твір, що відрізняється розслаблюючою дією.

Другий твір – динамічний, драматичний, напружений, несе основне навантаження, його функція полягає в стимулюванні інтенсивності емоцій, спогадів, асоціацій проєктивного характеру з власного життя пацієнта. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу для обговорення переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у пацієнтів.

Третій твір має зняти напругу, створити атмосферу спокою. Він може бути спокійним, релаксуючим або, навпаки, енергійним, що дає заряд бадьорості, оптимізму, енергії.

Музичні тренінги широко використовуються і є ефективною формою проведення занять у сучасних умовах. Під час занять учасники тренінгової групи відкривають невідомі творчі здібності, набувають навичок саморегуляції, а також вирішують багато тілесних та психологічних проблем, які заважають спілкуванню та самовираженню.



**Висновки.** Отже, підсумовуючи все вищесказане, зауважимо, що при музикотерапії необхідно визначити ставлення пацієнта до окремих видів ритму. У процесі коригування найбільш вагомими є певні кроки. Перший: складання позитивної установки на якісну музику, вироблення стереотипу “задоволення від музики”. Другий: фантазування під музику із динамічно-руховим, графічним чи вербальним відтворенням. Третій: введення у світ музичної семантики, починаючи від елементарних послівок і позамузичних понять.

#### **Список використаних джерел**

1. Батищева Г. О. Музикотерапія як метод психокорекції / Г.О. Батищева // Профілактика і терапія засобами мистецтва: [наук.-метод. посіб.]; Під заг. ред. О. І. Піліпенка. – К.: А.Л.Д., 1996. – С. 31-44.
2. Выготский Л. С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1987. – С. 250.
3. Карвасарский Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 388 с.
4. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика / В.И. Петрушин – М.: ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
5. Любан-Плоцца Б. Музыка и психика / Б. Любан-Плоцца, Г. Побережная, О. Белов – К.: “АДЕФ-Україна”, 2002. – 200 с.
6. Масол Л. Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах України / Л. Масол // Шкільний світ. – 2002. – № 9. – Березень. – С. 1-16.
7. Мелик-Пашаев А.А. Об источнике способности человека к художественному творчеству / А.А. Мелик-Пашаев // Вопросы психологии. – 1998. – № 1. – С. 76-82.

The article deals with remedial effects of music therapy. The basic form of music therapy. Revealed that specific forms of work, which are used in music therapy combined with other methods in complex psychotherapy with phytotherapy, aromatherapy. Adjustment of the process the most important are the following steps: preparation of the positive settings for quality music making fun music stereotype; fantasy in music from dynamically-motor, verbal or graphic reproduction; introduction to the world of musical semantics, ranging from elementary pospivok pozamuzychnyh and concepts.

**Key words:** musicotherapy, adjustment, form of work, creative exercise, musical program.

*Отримано: 12.11.2011 р.*