

*Марина Ренетій*  
*магістр спеціальності «Психологія»*  
*Національний авіаційний університет*  
*м.Київ (Україна)*

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Слово «музика» походить від грецького кореня (Мюзе). Фахівці з міфології говорять, що дев'ять муз, небесних сестер, правлячих співом, поезією, мистецтвом і наукою, були народжені від Зевса і Мнемозіни, богині пам'яті. Таким чином, музика - це дитя природної любові, що володіє грацією, красою і небаченими цілющими властивостями.

Терапія - в перекладі з грецького «лікування». Таким чином, термін музикотерапія позначає використання музики з метою відновлення і зміцнення здоров'я. Про лікувальні властивості музики китайські мудреці писали ще до нашої ери. Древня китайська теорія музики орієнтувалася на звукоряд з п'яти кроків, який ототожнював ноту з одним із п'яти елементів (вогнем, водою, деревом, землею і металом). Протягом усієї старокитайської історії багато цілителів використовували відповідність п'яти музичних елементів п'яти внутрішнім органам (серце, печінку, нирки, легені, селезінка) в якості основи для лікування хвороб за допомогою музичної терапії. Те, що певні мелодії здатні впливати на душевний і фізичний стан людини, добре знали в Стародавній Греції, в Римі. [3]

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування з музикою». Існує багато визначень поняття «музична терапія».

Музикальна терапія - це контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, освіті та вихованні дітей і дорослих, які страждають від соматичних і психічних захворювань.

Музикотерапія в цілому розвивається як інтегративна дисципліна на стику нейрофізіології, психології, рефлексології, музичної психології, музичної науки та ін. Вона все більше утверджується в статусі універсальної виховної системи, здатної

оптимізувати процес особистісного розвитку людини в складних умовах сучасного суспільного життя [1]

В XIX столітті французький психіатр Ескіроль почав використовувати музичну терапію в психіатричних закладах. Подальше поширення музикотерапії отримало після Першої світової війни. У 1930-х років досвід військових лікарів використовували німецькі терапевти при лікуванні шлунково-кишкового тракту, швейцарські - при лікуванні легких форм туберкульозу. Використання музики та звуку як анестезуючого засобу стало застосовуватися в стоматологічній та хірургічній практиці. Вся ця практика стала основою розвитку музичної терапії після Другої світової війни. [3]

У 20 ст. сформувалося кілька музико-терапевтичних шкіл.

Шведська школа - висунула концепцію психорезонансу, виходячи з того, що саме музика здатна проникнути в глибинні пласти людської свідомості, які можуть вступити в резонанс із звуковою музичною гармонією та проявлятися зовнішньо для аналізу та розуміння. Лікувальний ефект шведського напрямку музичної психотерапії ґрунтується на ідеях традиційного психоаналізу. Під час сеансу психотерапевт за допомогою музики доводить пацієнта до катарсисної розрядки і це полегшує його стан. В зв'язку з цим велике значення має підбір музичних творів, що викликають необхідні переживання.

Американські музикотерапевти розробили каталоги лікувальних музичних творів самих різних жанрів та стилів з урахуванням стимулюючого або заспокійливого лікувального ефекту.

Німецька школа (Швабе, Келер, Кеніг), виходячи з тезису психофізичної єдності людини, основну увагу спрямувала на розвиток різних форм комплексного використання цілительного впливу різних видів мистецтв [9].

Швейцарська школа музичної терапії використовує переважно вокалотерапію та колективну гру на флейтах.

В Росії перші наукові роботи, присвячені механізму впливу музики на людину, з'явилися в кінці XIX-початку XX століття. В роботах В. М. Бехтерева, І. М. Сечова, І. М. Догеля, І. Р. Тарханова з'явилися дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообігу та газообмін.

Оригінальна концепція музично-раціональної психотерапії розробив Валентин Петрушин (Москва) [10]. Його практичний досвід синтезує відомі древні методики та сучасні наукові досягнення. Підходячи до людини цілком, В.Петрушин стимулює пацієнтів не тільки до фізичного, але й до психологічного та інтелектуального виховання (робота з тілом, почуттями, думками). [5]

Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі музикотерапії довели, по-перше, магічний емоційний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини, по-друге, сприяли розвитку педагогічних здібностей (комунікативності, перцептивності, креативності, сугестивності, емоційної стабільності), вмінь керувати власним емоційно-психічним станом, здатності “бачити” внутрішній стан учнів і адекватно на них впливати. Переключаючись у сферу мистецтва, вчитель одержував позитивні емоції, дія яких гальмувала негативні, призводила до врівноваження емоційного стану, що так важливо для сучасної “стресової” людини, а особливо – для переобтяженого шкільними навантаженнями і конфліктними ситуаціями вчителя (Д. Кемпбелл, В. Петрушин). [5]

На жаль, прийоми музикотерапії не набули широкого застосування у навчально-виховному процесі ні середньої, ні вищої школи. Одна з причин: вчителі і студенти не володіють необхідними знаннями й вміннями та їх до цього, як правило, не готують.

Лише у Запорізькому національному університеті (завдяки співробітництву з університетом соціальних і прикладних наук Магдебург-Стендаль (Німеччина), у 2002 році для студентів факультету “Соціальна педагогіка і психологія” було проведено (через всесвітню мережу Інтернет) дистанційний курс “Введення в групову музикотерапію” доктором Магдебурського університету Томасом Вошем). Цикл лекцій і семінарів (всього 20 годин) був присвячений питанням історичного становлення музикотерапії в Німеччині, змісту поняття “музикотерапія”, її сутнісних сторін і наукових підходів до вирішення проблеми, психологічних механізмів музичного впливу, ролі і значення музикотерапії в організації занять. [4]

Розрізняють три основні форми музикотерапії: рецептивну, активну, інтегративну.

*Рецептивна музична терапія* (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт у процесі музикотерапевтичного сеансу не приймає в ньому активної участі, займає позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або слухати різні звуки, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування

*Активні методи музичної терапії* засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра тощо.

*Інтегративна музична терапія* наряду з музикою впливає на можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-мобільні ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, розповідей після прослуховування музики та ін. творчі форми. [1].

Музика здатна встановлювати загальний настрій, причому емоційне забарвлення образів, що виникають при її сприйнятті, різне в залежності від індивідуальних особливостей музичного сприйняття, ступеня музичної підготовки, інтелектуальних особливостей слухача. Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики - ритму, тональності - показало їх здатність викликати стан, адекватний характеру подразника: мінорні тональності виявляють депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси - збуджують, консонанси - заспокоюють.

Докладний розбір літератури, присвяченій різним аспектам музикотерапії, представлений в роботах Л.С. Брусилівського (1971), В.Ю. Зав'ялова (1995), К. Швабе (1974) тощо. Музикотерапія може служити допоміжним засобом встановлення контакту між психологом і клієнтом і засобом, що полегшує емоційне відреагування в процесі корекційної роботи.[2]

Виділяють чотири основні напрямки корекційної дії музикотерапії:

1. Емоційне активування в ході вербальної психотерапії.
2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій і здібностей.

3. Регулює вплив на психовегетативні процеси.

4. Підвищення естетичних потреб. [4]

Таким чином, підсумовуючи викладене, ми стверджуємо, що музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на: емоційно-почуттєву сферу; інтелектуальні здібності; психотерапевтичний і фізіологічний стан тощо.

Підсилити ефект музикотерапії можна за допомогою ароматерапії, дихальних і рухових вправ, залучення живопису, поезії, танцю, кольоротерапії. Вільне малювання під певну музику допомагає виразити почуття через малюнок, танець - рухами, аромати трав допоможуть оздоровитись, а поетичне і колірне сприйняття набагато підсилить вплив музики на психофізіологічний стан дитини. Дуже важливо, щоб музичний твір подобався учням, сприймався ними, тільки в цьому випадку музикотерапія “запрацює” і принесе позитивні результати.

### Література

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004
2. Завьялова В. Ю. Музыкальная релаксационная терапия: Практик. рук-во. — Новосибирск, 1995.
3. Музыкальная терапия // Психотерапевтическая энциклопедия; Под. ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб: «Питер», 2000. — С.392 – 394.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. учеб. пособие.- М.: Сфера, 2002 - 510 с.
5. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. вуз. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 176 с.