

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АРТ-ТЕРАПИИ

Э. Б. Толкун, Е. А. Шевчик

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Республика Беларусь

Аннотация: В данной статье рассматривается метод использования музыкотерапии в лечебных и профилактических целях.

Ключевые слова: «музыкотерапия», «звук», «влияние», «частоты», «исследования» «арт-терапия».

MUSIC THERAPY AS A TYPE OF ART THERAPY

E. B. Tolkun, E. A. Sheuchyuk

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Republic of Belarus

Abstract: this article discusses the problems of using music therapy for therapeutic and preventive purposes.

Keywords: «music therapy» «sound», «impact», «frequencies», «research», «art therapy».

Арт-терапия – это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанное на занятиях пациентов различными видами творчества. Одним из направлений арт-терапии является музыкотерапия. Термин "музыкотерапия" имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой», «терапия» (от греч. *therapeia* - забота, уход, лечение).

Музыкотерапия представляет собой метод, в основе которого лежит использование музыки в качестве инструмента воздействия на пациента для коррекции различных эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и др.

В Древнем Египте под музыку принимали роды, в Древней Индии считали, что музыка обладает свойством заживления ран, Авиценна лечил музыкой психически больных и в своей работе «Книга исцеления» описал взаимосвязь между пульсом и музыкой, Гиппократ исцелял с помощью музыки бессонницу и эпилепсию. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни и даже выписывали музыкальные рецепты для воздействия на тот или иной больной орган.

На современном этапе музыкотерапия реализуется в более чем 100 странах мира и активно используется для лечения широкого спектра заболеваний: неврозы, неврастения, переутомление, бессонница, шизофрения, психозы. Есть

положительные результаты применения музыкотерапии при лечении гипертонии, ишемической болезни сердца, гастритов, спастических колитов, язвенной болезни, хронического бронхита, бронхиальной астмы, болезней мочеполовой системы. Особенно ценно лечение музыкой для пациентов, страдающих аллергией на лекарственные препараты, а также при психосоматических нарушениях.

Существует несколько школ музыкотерапии – шведская, американская, немецкая, швейцарская. В России ученые-медики В.М. Бехтерев, И.М. Сеченов, И.М. Догель, И.Р. Тарханов вели активные исследования по влиянию музыки на человека. Подготовка специалистов по музыкальной терапии началась научно-исследовательским Центром музыкальной терапии и восстановительных технологий в 2003 году, после утверждения Минздравом РФ учебного пособия «Методы музыкальной терапии» академика А.Н. Разумова и профессора С.В. Шушарджана и официального отечественного признания музыкотерапии как нового научного направления [4].

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста и музыкальных способностей. Различают три формы музыкотерапии:

1. Пассивная музыкотерапия или «рецептивная».

Пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса занимает позицию слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные произведения либо звуки живой природы (дождя, шума прибоя или пения птиц), которые соответствуют этапу терапии. Пассивную форму музыкотерапии можно применять как на индивидуальном занятии, так и на групповой сессии. Ее цель – изменить эмоциональный настрой, снизить градус тревожности, отвлечь от личных переживаний.

2. Активная музыкотерапия подразделяется на две формы:

- индивидуальную (вокалотерапия);
- групповую (хоровое пение, вокальный ансамбль, музыкальные викторины).

3. Интегративная музыкальная терапия. На терапевтических сеансах помимо музыки задействованы другие виды искусства (живопись, театр, литература) или методы коррекционной педагогики (игротерапия, психогимнастика, и т. д.). Это могут быть, например:

- элементы танцевально-двигательной терапии;
- рисование или лепка из глины под музыку;
- пантомима;
- пластические этюды;
- театрализация песен;
- музыкально-подвижные игры.

В клинических исследованиях зафиксированы мгновенные физиологические реакции организма на музыкальные воздействия – кардиоваскулярные, респираторные, гормональные, ментальные; выявлено ускорение синаптических процессов, повышение внутриклеточной ионной и гормональной активности.

Лечебный эффект музыки осуществляется путем ее слухового восприятия и вибротактильного воздействия. Это проявляется многообразными психофизиологическими реакциями. Действие «языковой», смысловой стороны музыкального произведения заключается в достижении эффекта максимального эмоционального реагирования пациента на прослушиваемую музыку. Эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно влияют на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращение. Вибротактильное воздействие основано на реализации определенных физических характеристик музыкального произведения. Параметры музыки, в частности частота звука, совпадая с частотными характеристиками определенных структур головного мозга, вызывают явление резонанса, что проявляется нейрофизиологическими, психическими, гормональными и вегетативными изменениями. Таким образом, можно предположить, что правильно подобранные программы музыкотерапии с учетом психологических особенностей пациента и физических характеристик музыкальных произведений способны увеличить эффективность лечения путем нормализации психофизиологического состояния.

Актуальность использования музыкально-терапевтических воздействий в качестве средства активизации адаптогенно-восстановительных реакций объясняется в том числе популярностью музыки у пациентов всех возрастов.

Музыка влияет на множество процессов личности дошкольников, в том числе на физиологию, психику, эмоции, и т.д. Музыка очень полезна всем детям, но и в особенности детям с ограниченными возможностями здоровья: развивает память, мышление, нравственно-эстетический вкус, эмоциональную сферу, а также познавательные процессы ребёнка и интеллект. Музыка в подростковый и юношеский период является одним из наиболее важных средств для очерчивания границ личности молодого человека и отстаивания собственного индивидуального профиля, музыкальные предпочтения наряду с поведенческими особенностями являются важными элементами самоидентификации молодых людей в среде сверстников. Музыкотерапия для пожилых людей способствует восстановлению и укреплению памяти, благотворно влияет на пациентов с болезнями Альцгеймера и Паркинсона. Лечение музыкой помогает быстрее восстановиться после инсульта.

Эффективность применения музыкотерапии зависит от нескольких факторов:

- типологических особенностей личности пациента;

- вида музыкального воздействия;

Людам, близким к поведенческому типу личности экстравертированного склада больше нравится легкая эстрадная музыка, нежели призывающая к интроспекции серьезная академическая музыка. Ассоциативность и при восприятии музыки более свойственна слушателям-интровертам, подвижным в эмоциональном отношении, с острым переживанием жизненных конфликтов и склонных к самоанализу. Интроверты также отличаются большей целостностью восприятия и погруженностью в музыкальные ощущения. Возраст также оказывает свое влияние на музыкальные предпочтения. Пожилые люди больше любят ту музыку, которую они слышали во времена своей молодости, чем ту популярную музыку, которая звучала в более поздние периоды их жизни.

Таким образом, мы видим, что правильно подобранная музыкальная терапия способствует улучшению качества жизни путем регулирования эмоционального состояния, уменьшает уровень стресса, помогает найти и активизировать скрытые резервы человеческого организма, снять излишнее нервное напряжение, справиться с переутомлением, повысить работоспособность, облегчает адаптацию в социуме, развивает интеллектуальные способности, способствует общему укреплению организма.

Библиографические ссылки

1. Старчеус М. С. Музыкотерапия // Психологический лексикон / под общ. ред. А. В. Петровского. — М. : ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.
2. Горшунова Н.К. Медицинская и трудовая реабилитация детей с ограниченными возможностями. – Курск: Изд-во Курского гос. мед. ун-та 2006, 100 с.
3. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А. И. Копытина. – М. : КогитоЦентр, 2006. – 336 с.
4. Шушарджан, С. В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. – Москва : ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 480 с.