

Музыкотерапия как метод реабилитации и коррекции

Першина Кристина Владимировна, студент
Пензенский государственный университет

Музыкотерапия - это метод, основанный на благотворном влиянии мелодии на организм и психологическое состояние человека, при котором музыка под контролем применяется в лечении и реабилитации людей, страдающих от соматических, психических и иных заболеваний [4].

Музыка помогает установить контакт даже с закрытыми пациентами, трудно вступающими в диалоговое общение.

Музыкальная терапия используется для коррекции физиологических и психо-социальных аспектов различных расстройств личности; для воздействия на такие сложные психические процессы, как мышление, память, внимание и улучшения их работы; для восстановления душевного спокойствия, поднятия настроения, активизации творческого потенциала, развития необходимых качеств, улучшение физического состояния пациента.

Еще Аристотель считал, что музыка может помочь человеку освободиться от тяжелых психологических переживаний через достижение нравственно-эмоционального очищения, сопереживание, сострадание.

Мелодия представляет собой волны определенных частот, которые подают импульсы в центральную нервную систему, одновременно активируя множество участков головного мозга, влияя на мышечный тонус и все жизненно важные системы организма, а также уровень гормонов в крови, играющих крайне важную роль во всех эмоционально-поведенческих реакциях. Музыкальный ритм выступает стимулятором физиологических процессов в организме и может нормализовать работу отдельных органов человека [2]. Человек наделен врожденной способностью воспринимать музыку, и эта способность сохраняется в большинстве случаев при травме или заболевании, что позволяет успешно проводить терапию.

Однако музыкально-терапевтические методы должны подбираться индивидуально, поскольку разные ритмы по-разному влияют на эмоциональный фон человека. Только грамотно подобранная мелодия содействует биоритмической настройке организма и благоприятному протеканию физиологических процессов, способствует достижению необходимого результата, наступлению эмоциональной, духовной, умственной и физической гармонии [6].

Многочисленные исследования российских и зарубежных специалистов (А.Томатис, А.Л. Готенднер, В.Е. Гинзбург, В.Н. Мясцев, Н.Д. Маслова, В.И. Петрушин, С.В. Шушарджан и др.) показывают, что «правильные» музыкальные произведения и ритмы корректирующее воздействуют на различные жизненно важные органы человека, активизируя их функции; улучшают работу центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем; влияют на выработку серотонина и дофамина и уменьшают уровень гормона стресса; улучшают сон; обезболивают; повышают выносливость и физи-

ческую работоспособность, стимулируют позитивные эмоции и помогают справиться с депрессией, фобиями; уменьшают выраженность расстройств личности и поведения.

Не рекомендуется слушать веселую музыку больным, находящимся в депрессивном состоянии, так как она часто усугубляет депрессию, заставляя еще больше переживать. Выйти из депрессивного состояния помогает спокойная минорная музыка [5].

Исследование, проведенное автором данной статьи Першиной К.В., выявило положительное влияние русской народной музыки и песен, исполненных под аккомпанемент исконно русского инструмента – балалайки, на психоэмоциональное состояние представителей русской национальности. После прослушивания произведений указанного музыкального жанра у респондентов отмечалось улучшение общего самочувствия, настроения, уменьшение уровня тревожности и напряженности, стремление к активным физическим и умственным действиям. Преобладание такого типичного направления сдвига по G-критерию знаков являлось неслучайным ($G_{\text{эмп}} \leq G_{\text{кр}}$, $p \leq 0,01$ во всех случаях) [6]. Можно предположить, что традиционные народные мотивы отдельной нации могут оказывать такое же положительное влияние на ее представителей. Если это так, то народные фольклоры могут помочь в настройке человека на нужную частоту, подобно настройке музыкального инструмента.

Существуют активная, рецептивная и интегративная формы музыкотерапии.

Активная предполагает личное участие пациента в музыкальной деятельности, то есть в создании музыки, исполнении произведений (сольно или в составе хора, оркестра), при этом возможно использование как простых, легких для освоения, музыкальных инструментов (барабана, бубна, дудочек, треугольников и т.д.), так и собственного тела (например, хлопки, ритмичные постукивания, импровизация голосом и т.д.). Каждый участник сеанса музыкотерапии может сам выбирать себе инструмент и с помощью звуков выражать свое состояние.

Преимущество данной формы заключается в сочетании музыки с деятельностью тела (при игре на инструментах задействована мелкая моторика рук, при пении (вокале) – гортань, шея, легкие, диафрагма) [1].

При использовании такой формы музыкальной терапии у пациента вырабатываются навыки социального взаимодействия, самоконтроля, устраняются повышенная застенчивость, скованность, происходит избавление от комплексов.

Активная музыкотерапия может применяться для коррекции учебной деятельности и поведения учащихся, в лечебной и реабилитационной психологической практике с пациентами, имеющими интеллектуальные нарушения; при реабилитации слабослышащих и незрячих больных.

Марианна Боссо, Вера Минацци и Марта Аббамонте (Италия) исследовали воздействие активной музыкотерапии на поведение людей с выраженным аутизмом и пришли к заключению, что длительное ее применение помогает уменьшить проявления у них аутистических черт, оказывает положительное влияние на речевые и жестовые коммуникативные навыки [3].

Пассивная (рецептивная) музыкотерапия – это прослушивание пациентами специально подобранных музыкальных произведений для нормализации эмоционального состояния, релаксации или стимуляции определенного эстетического переживания, формирования положительного отношения к новым жизненным ценностям, новых психологических установок [1].

Эту технологию музыкальной терапии можно сочетать с выполнением дыхательных упражнений, демонстрацией картин, беседой с клиентом на фоне музыкального сопровождения.

Для музыкальной релаксации, когда мелодия вызывает поток свободных ассоциаций, хорошо подходит спокойная классическая музыка (например, произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта).

Б. Швабе (Германия) указывал на такие возможные результаты данного терапевтического метода, как стимулирование познавательных функций, устранение психологических барьеров, осознание собственного «Я», переживание нравственного очищения с последующим отвлечением от негативных эмоций и состояний и лечебным эффектом.

Метод рецептивной музыкотерапии рекомендуется использовать в программах комплексного лечения и реабилитации гипертонических больных, в том числе с выраженными невротическими расстройствами, нарушениями сна, повышенной тревожностью [9].

Интегративная форма музыкотерапии представляет собой сочетание музыкального сопровождения с наглядно-образным восприятием, то есть другими видами творчества, например, изобразительным искусством или танцами.

Музыкотерапия является эффективным базовым методом в реабилитационной и коррекционной работе с пациентами любого возраста и заболеваний, в том числе и с детьми, имеющими проблемы или ограниченные возможности здоровья (расстройства аутичного спектра, задержку психического развития, умственную отсталость, ДЦП, синдром Дауна, нарушения слуха, речи, зрения). У таких детей, как правило, большой спектр расстройств: нарушенная координация движений, рассеянное внимание, гиперактивность или наоборот, уход в себя, отсутствие интереса к окружающему миру, нарушение социальной адаптации и другие отклонения в личностном развитии [1].

Музыкотерапия, вызывая положительные эмоции, помогает таким детям поверить в себя, способ-

ствует снятию нервно-психического напряжения, тревожности и страхов, формирует адекватное восприятие ими окружающего мира, корректирует неврологические нарушения, активизирует работу мозговых структур, развивает воображение, совершенствует двигательные, сенсорные и речевые навыки, формирует навыки общения, содействует гармоничному развитию их личности. Поэтому целесообразно как можно раньше включать детей с проблемами в музыкальную деятельность [7].

Музыкальную терапию можно эффективно сочетать с игровой терапией, представляющей собой комплекс реабилитационных игровых методик.

Например, музыкально-ритмические игры можно использовать для коррекции моторной недостаточности детей, которая выражается в скудности двигательных, мимических движений. Такие игры развивают у детей способность владеть своим телом, чувствовать ритм, концентрировать внимание, повышают коммуникабельность, формируют механизмы адаптации.

Игры с использованием музыкальных инструментов не только улучшают мелкую моторику рук, тембровый слух, координацию, но и мышление ребенка.

Музыкальные групповые игры совершенствуют коммуникативную инициативу и активность детей, развивают их эмоциональную сферу. Они особенно эффективны в реабилитации детей с расстройствами аутичного спектра [4].

Для осознания клиентом своих внутренних конфликтов и самовыражения можно использовать метод спонтанного рисования под музыку, при чем даже пальцами со смешиванием красок. Музыкорисование может осуществляться и обеими руками, имитируя дирижирование. Такие рисунки, как правило, состоят из символов, которые чем острее внутренний конфликт, тем менее понятны. Характер мелодии для музыкорисования может быть разным.

Использование музыкально-интонационной терапии способно помочь и пожилым людям в реабилитации после сердечных приступов, лечении депрессий, восстановлении памяти, улучшении их психофизического состояния, формировании активной жизненной позиции.

Она также способна изменять участки головного мозга, поражённые в результате инсульта. Имеются подтвержденные данные о благоприятном влиянии музыкотерапии на патологические процессы, возникающие у больных при остром нарушении мозгового кровообращения, на их психологическое состояние, стрессоустойчивость, адаптацию и эндотоксикоз [8].

Музыкальная терапия может применяться как в групповых сеансах, так и включаться в индивидуальную программу коррекционной и реабилитационной работы в учреждениях социальной и медицинской сферы.

Литература:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.

2. Бойко Е.А. Возможность использования музыкотерапии в неврологии на примере рассеянного склероза / Е.А. Бойко, Е.В. Иванчук, М.М. Гунченко, Т.Т. Батышева // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 116 (2), – 2016. – С. 74–77. [электронный ресурс] <https://doi.org/10.17116/jnevro20161162274-77> (дата обращения 06.07.2019)
3. Boso M. Effect of long-term interactive music therapy on behavior profile and musical skills in young adults with severe autism / M. Boso // Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2007. – №13 (7). – P. 709–712.
4. Котышева Е.Н. Музыкальная психологическая коррекция в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями // Омский научный вестник. – 2009. – С. 179–182.
5. Оленская Т.Л. История и современные тенденции музыкотерапии / Т.Л. Оленская, А.А. Марченко, Л.Л. Шебеко, А.В. Врагов, Е.А. Марченко // Здоровье для всех, 2015. – С. 15–21.
6. Першина К.В. Исследование влияния русской народной музыки на психоэмоциональный фон человека // Актуальные проблемы исследования массового сознания: сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПИ ПГУ, 2019. – С. 176–180.
7. Попок А.Г. Музыкотерапия для детей с ограниченными возможностями // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.Г. Герцена. – СПб.: РГПУ, 2012. – С.244–249.
8. Самерханова, Л.И. Клиническая музыкотерапия при остром нарушении мозгового кровообращения / Л.И. Самерханова [и др.] // Казанский медицинский журнал. – 2006. – т. 87 – №6. – С. 452–454.
9. Шушарджан Р.С. Рецептивная музыкотерапия в программе комплексного лечения больных гипертонической болезнью: Автореф. Дис...канд. мед. наук. – Москва, 2013. – 134 с.