

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОЗВУЧАЩИХ ИНСТРУМЕНТОВ, ПЕРСПЕКТИВА ПРИМЕНЕНИЯ

Соколова А.И. Email: Sokolova669@scientifictext.ru

Соколова Антонина Ивановна - магистрант,
кафедра психологии личности,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского,
г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей и направлений использования музыкальной психотерапии в современной психотерапевтической практике и ее научно-теоретическому осмыслению. Основное внимание в исследовании уделено самозвучащим инструментам как наиболее перспективным к использованию в данной сфере благодаря их функциональным особенностям, актуализирующим необходимость изучения их возможностей в системе музыкальной психотерапии. Цель исследования заключалась в выявлении перспектив применения самозвучащих инструментов в музыкальной психотерапии. Исследование проведено с использованием таких общенаучных методов, как анализ, синтез, классификация, сравнение, контент-анализ. Результаты исследования обобщают перспективы применения самозвучащих инструментов в музыкальной психотерапии.

Ключевые слова: музыка, терапия, музыкотерапия, музыкальная терапия, психотерапия, самозвучащие инструменты, музыкальные инструменты.

MUSICAL PSYCHOTHERAPY: USING SELF-LEARNING INSTRUMENTS, PERSPECTIVE OF APPLICATION

Sokolova A.I.

Sokolova Antonina Ivanovna - Graduate Student,
DEPARTMENT OF PERSONALITY PSYCHOLOGY,
SARATOV NATIONAL RESEARCH STATE UNIVERSITY NAMED AFTER N.G. CHERNYSHEVSKY,
SARATOV

Abstract: the article is devoted to the study of the features and directions of the use of musical psychotherapy in modern psychotherapeutic practice and its scientific and theoretical understanding. The focus of the study is on self-sounding instruments as the most promising for use in this field due to their functional features that actualize the need to explore their capabilities in the system of musical psychotherapy. The purpose of the study was to identify the prospects for the use of self-sounding instruments in musical psychotherapy. The study was conducted using such general scientific methods as analysis, synthesis, classification, comparison, content analysis. The research results summarize the prospects for the use of self-sounding instruments in musical psychotherapy.

Keywords: music, therapy, music therapy, psychotherapy, self-sounding instruments, musical instruments.

УДК 159.99; 159.98; 159.9.07

Музыка является неотъемлемым компонентом культурной среды жизнедеятельности человека. Ее роль в становлении и развитии культуры имеет как глобальные аспекты, так и более узкие – национальные, этнические, жанровые. Независимо от данных аспектов, музыка как вид искусства на протяжении всей истории развития социума занимал важное место не только в творческой и досуговой составляющей времяпровождения людей, но и признавался в качестве целебного.

Музыкальная психотерапия – это «психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека» [14, с. 123]. Возникновение музыкотерапии охватывает широкую ретроспективу, затрагивающую и времена Античности [3], однако научное и эмпирическое осмысление музыкальной психотерапии приходится на начало XIX века. В указанном периоде французским психиатром Ж.Д. Эскиролем было положено начало использованию музыки как метода лечения в психиатрических заведениях. После первой мировой войны практика использования музыки как метода психотерапии была учащена, главным образом военными врачами (например, немецкими терапевтами музыкальная психотерапия реализовывалась для лечения проблем с желудочно-кишечным трактом, а австрийскими врачами этот метод применялся для облегчения родов в акушерстве) [7, с. 96]. В те же годы стало применяться использование музыки в качестве анестезирующего средства в хирургической и стоматологической практике за неимением современным обезболивающих средств и общим низким уровнем развития медицины в данной сфере.

Ко второй половине XX века существенно возросли технические возможности для изучения физиологических реакций человека на музыку. Благодаря им были проведены исследования,

доказывающие, что музыка оказывает активное влияние на функции различных физиологических систем и интенсивность течения физиологических процессов. Наибольшее влияние, как оказалось, музыка оказывает на кровообращение, дыхание, сердечно-сосудистую систему, в меньшей степени приводит к биохимическим и гормональным изменениям [18, с. 42].

В результате проведения таких исследований и их регулярности сформировалось несколько психотерапевтических школ, дифференцируемых по локальному признаку:

1) Шведская школа музыкальной психотерапии, выдвинувшая концепцию так называемого психорезонанса. Данная концепция исходит из предположения о том, что музыка способна проникать в глубинные уровни сознания человека, вступающие в резонанс с музыкой. Идеи традиционного психоанализа использовались шведскими учеными для интерпретации эффектов сеансов психотерапии с использованием музыки (для таких сеансов подбираются специальные виды музыкальных произведений, способные вызывать соответствующие переживания у пациента);

2) Американская школа музыкальной психотерапии, представителями которой были разработаны содержательные каталоги музыкальных произведений с лечебным эффектом. В частности, эти каталоги содержат музыкальные произведения с успокаивающим и стимулирующим эффектами;

3) Немецкая школа музыкальной психотерапии, выдвинувшая тезис о психофизическом единстве человека. Представители немецкой школы музыкальной психотерапии уделяли основное внимание комплексному использованию различных форм искусства на психологическое состояние человека, где музыка была одним из компонентов таких комплексов;

4) Швейцарская школа музыкальной психотерапии. В этой школе преимущественно использовались такие виды музыкального искусства, как игра на флейте и вокалотерапия. Флейта рассматривалась представителями школы как инструмент, который благодаря включенности в дыхательный процесс и тесситуре способен оказывать сильное воздействие на эмоциональную сферу человека [17, с.185].

В России изучение музыки как метода психотерапии началось к концу XIX века. Основателями научных тезисов в данной сфере стали В.М. Бехтерев [1] и И.М. Догель [4]. К числу более поздних исследователей, внесших значительный вклад в изучение музыкальной психотерапии, можно назвать В. Петрушина, который в своих многочисленных работах эмпирическим путем доказал влияние музыки на психологическое здоровье и интеллектуальное развитие человека [13]. Наиболее важными для начала XXI века можно считать исследования А.С. Клюева [6], который утвердил метод музыкальной педагогики.

В современных научных исследованиях выделяются три формы музыкальной психотерапии:

- рецептивная форма музыкальной психотерапии (предполагает, что в процессе музыкального психотерапевтического сеанса пациент не принимает активного участия и занимает роль слушателя, которому предлагается ознакомиться с различными музыкальными композициями и сконцентрировать внимание на их звучании, отражающем его психологическое состояние);

- активная форма музыкальной психотерапии (предполагает, что пациент принимает непосредственное участие в создании музыкального произведения посредством работы с музыкальными инструментами и материалами – играет, поет и т.п.);

- интегративная форма музыкальной психотерапии (предполагает, что музыка используется как сопровождение реализации других видов искусства, например, рисование, создание стихов, драматизация под музыку) [16, с.55].

Активное внедрение музыкальной психотерапии в систему методов психотерапии в целом привело к необходимости профессионального обучения и более слаженной организации исследований и практик в данной сфере. Так, Колумбийским университетом США был создан первый курс музыкальной психотерапии в 1918 году, а позднее на базе учебного заведения были созданы академические программы подготовки психотерапевтов, компетентных в использовании музыки как метода психотерапии. В Великобритании первая программа обучения по исследуемому направлению была открыта в 1961 году, а ближе к концу XX века был создан первый «Центр музыкальной терапии».

К числу наиболее актуальных направлений исследования музыкальной психотерапии в настоящее время относят следующие:

- изучение влияния отдельных видов музыкальных инструментов на психологическое состояние человека [8, 9, 10, 19].;

- специфика влияния на психологическое состояние человека музыкальных произведений отдельных композиторов;

- выявление различий во влиянии на психологическое состояние человека народной и современной музыки [20, с. 345].

Первое названное направление предполагает, что определенные виды музыкальных инструментов могут оказывать выраженное влияние на психологическое состояние человека [15, с.13]. В рамках настоящего исследования особое внимание уделено самозвучающим музыкальным инструментам. Под самозвучающими инструментами понимаются «музыкальные инструменты, источником звука которых

выступает материал, из которого сделан данный инструмент, или одна из его звучащих деталей» [2, с.347]. Нередко для обозначения самозвучающих инструментов используется термин «идиофоны». Такие инструменты, по уточнению исследователей, синтезируют свойства резонатора и вибрирующего тела, в то время как другие классы музыкальных инструментов неслышимые колебания (например, колебания струн или мембраны) усиливаются другим элементом (корпусом, резонирующей декой).

Опираясь на признак способа звукоизвлечения, представим основные виды самозвучающих музыкальных инструментов:

- ударные (ударяемые друг о друга, ударяемые исполнителем, встряхиваемые, ударяемые о землю и т. п.): тарелки, трещотки, кастаньеты, колокол, гонг, ксилофон, металлофон, погремушки, колокольчики, прутья, трубки, поющие чаши [11, 12];

- щипковые: варган, музыкальная шкатулка;

- фрикционные: стеклянная гармоника, терка. Большинство перечисленных групп допускают дальнейшее деление: например, тарелки могут быть с ободом или без него, трещотки могут изготавливаться из металла, дерева или кости и различаться по форме и количеству ударяемых друг о друга частей [5, с. 130].

Использование самозвучающих музыкальных инструментов в контексте музыкальной психотерапии перспективно, по нашему мнению, ввиду ряда их особенностей. Во-первых, самозвучающие музыкальные инструменты имеют сравнительно большую простоту техник их освоения, что важно для пациентов, как правило, не имеющих музыкального образования и практических навыков музицирования. В случае применения активной формы музыкальной психотерапии, предполагающей непосредственное участие пациента в создании и воспроизведении музыки, освоение самозвучающих инструментов будет простой задачей (в противном случае сложность освоения музыкального инструмента может стать фактором отвлечения внимания пациента от важных аспектов психотерапевтического сеанса). Эта же причина делает самозвучающие музыкальные инструменты наиболее приоритетными к использованию в детской музыкальной психотерапии.

Во-вторых, сама сущность данных инструментов имеет выраженный психологический аспект. В отличие от музыкальных инструментов иных классов, самозвучающие музыкальные инструменты создают звук без внешней помощи, что подводит пациента к рефлексии, осознанию автономных способностей объектов и явлений, возможности использования собственных внутренних сил для разрешения психологических проблем.

В-третьих, применение самозвучающих музыкальных инструментов в музыкальной психотерапии видится актуальным и с практической точки зрения: эти инструменты преимущественно малы по своему объему и весу, их легко перемещать, брать с собой, использовать в различных жизненных ситуациях, в отличие от, например, крупногабаритных ударно-клавишных инструментов.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что музыкальная терапия является научно признанным эффективным методом психотерапии, основывающимся на использовании музыки как средства оказания лечебного, релаксирующего, стимулирующего эффекта. Из большого числа существующих музыкальных инструментов наиболее простыми и практичными, а значит – наиболее удобными и комфортными в освоении видятся самозвучающие музыкальные инструменты. Перспективно дальнейшее изучение особенностей влияния именно данной группы музыкальных инструментов на психологическое состояние человека.

Список литературы / References

1. *Бехтерев В.М.* Невропатологические и психиатрические наблюдения. СПб., 1900. 344 с.
2. *Власенко Я.В.* Роль игры на музыкальных инструментах в процессе музыкального образования // В сборнике: Культура - искусство – образование. Материалы XXXIX научно-практической конференции научно-педагогических работников института, 2018. С. 344-347.
3. *Гордеева Т.Ю.* Гармонизация человека в современном мире средствами музыки // Технология культурно-досуговой деятельности как фактор укрепления социального, межнационального и межконфессионального согласия. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2017. С. 251-259.
4. *Догель И.М.* Влияние музыки и цветов спектра на нервную систему человека и животных / [Соч.] Ив. Догеля. Казань: типо-лит. Имп. ун-та, 1898. 25 с.
5. *Забелова И.А., Забелов П.П.* Игры на музыкальных инструментах: тенденции и перспективы // В сборнике: Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова Сборник научных статей. Под ред. Е.К. Сычовой, 2018. С. 130-131.
6. *Клюев А.С.* Музыка как средство психотерапевтического воздействия // Психиатрические аспекты общемедицинской практики: Сб. тезисов научной конференции с международным участием. СПб.: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. С. 275-276.

7. Монгуш Б.О. Музыкальная терапия как средство социокультурной реабилитации // В сборнике: Наука в современном обществе Сборник статей II Международной научно-практической конференции, 2018. С. 95-97.
8. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Свириц Е.Н. Исследование эффективности виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание, 2019. № 6. С. 82-90.
9. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Психосоматические расстройства функциональных систем организма у взрослых: психотерапевтическая помощь (на примере метода «поющих чаш») // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание, 2019. № 5. С. 67-73.
10. Огуй В.О. Основные методологические аспекты музыкальной психотерапии в психокоррекции и профилактике стрессового состояния (на примере метода «поющих чаш») // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание, 2019. № 4. С. 43-45.
11. Огуй В. Тибетский виброакустический массаж поющими чашами // Массаж. Эстетика тела, 2016. № 1.
12. Огуй В.О. Тибетские поющие чаши: метод естественного оздоровления: серия «Волшебная чаша». М.: Издательский дом «Сталинград», 2015. 56 с.
13. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. 176 с.
14. Рыбина О.Е. Музыка как культурная среда развития человека // Культура в фокусе научных парадигм, 2017. № 5. С. 122-127.
15. Способ вибрационно-акустического массажа: Пат. 2687006 Рос. Федерация. МПК А61Н23/00 В.О. Огуй; № 2018121741. Заявл. 14.06.18. Оpubл. 06.05.19. Бюл. № 13. 29 с.
16. Сухорукова Е.А. Музыкальная терапия в пространстве психологии: историко-теоретические аспекты // В сборнике: современная психология и педагогика. Сборник статей по материалам XIX международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2019. С. 51-56.
17. Урванцева О.А. Музыкальная терапия как фактор здоровьесбережения личности // Российские педагогические ассамблеи искусств в Магнитогорске, 2018. № 23. С. 181-192.
18. Thaut M.H., Hoemberg V. Handbook of Neurologic Music Therapy. Oxford University Press, 2016. 384 p.
19. Oguu Victor O., Tarasenko Anna A. Analysis of vibroacoustic massage use world experience // Modern European Researches. Salzburg, 2018. № 3. P. 61-71.
20. Wheeler B.L. Music Therapy Handbook (Creative Arts and Play Therapy). The Guilford Press, 2015. 507 p.