

УДК 159.9.01

FEATURES OF THE INFLUENCE OF MUSIC THERAPY ON THE DEVELOPMENT OF SPONTANEITY

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК СПОНТАННОСТІ

Simonenko S. M./Симоненко С.М.,

doctor of pedagogical sciences professor/доктор педагогічних наук, професор

Kantarovich Y.L./Кантарович Ю.Л.,

master/магістр

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinskyi,

Odesa, str. Staroportofrankivska, 26.65029

Южноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського,

Одеса, вул. Старопортофранківська, 26.65029

Анотація. Розглянуто прояв спонтанності та його вплив на фізичне і душевне здоров'я особистості. Проаналізовано вплив музичної терапії на розвиток спонтанності, запропоновано методичний підхід застосування музичної терапії в клінічній практиці.

Ключові слова: музична терапія, тривожність, депресія, спонтанність, клінічна практика.

Abstract. The manifestation of spontaneity and its influence on the physical and mental health of the individual are considered. The impact of music therapy on the development of spontaneity is analyzed, a methodical approach to the use of music therapy in clinical practice is proposed.

Key words: music therapy, anxiety, depression, spontaneity, clinical practice.

Вступ

У психології значна увага приділяється спонтанності [1;2]. Морено вважає спонтанність глибинним філогенетичним фактором і пов'язує її з несвідомими ірраціональними процесами. Творча спонтанність може бути розвинена. Спонтанність, по – перше, може сприйматися суб'єктом як психичне явище, яке не піддається контролю свідомого. По – друге, спонтанність впливає на функцію контролю над ситуацією.

Основний текст

Д. Бьюдженталь вважає, що у сучасної людини є певні проблеми з інтуїцією. Він розглядає інтуїцію як здатність сприйняти величезну безліч сигналів глибинних переживань, чути свій внутрішній голос. Особистість має можливість диференціювати свої потреби та цінності саме завдяки інтуїції. Бьюдженталь використовує термін «свідома спонтанність буття». Вчений виділяє її важливу ознаку - усвідомлювати свої справжні почуття, бути відкритим потоку своїх переживань.

В. Франкл відзначає функцію спонтанних психічних процесів як позитивні. Коли йдеться про задоволеність життям, то щастя виникає спонтанно. Спонтанність також допомагає у вирішенні внутрішньоособистих конфліктів.

Проблема самосвідомості з'являється у роботах С. Л. Рубінштейна як онтологічна проблема суб'єкта життєвого шляху. Історія життя людини представляє внутрішні умови, які мають значення для цілісного розуміння життя. Внутрішній конфлікт може переживатись як емоційне страждання, коли самозаблоковані найважливіші смисли. Вони можуть бути приховані від самого суб'єкту та погано усвідомлюються.

Є декілька моделей внутрішніх конфліктів – психоаналітична, екзистанційна, когнітивна та інші. Вони відрізняються змістовними характеристиками конфліктних мотивацій. Для більшості зарубіжних концепцій спільною є думка, що на потужний соціокультурний вплив особистість відповідає тривожністю. Цей феномен розглядається як неможливість суб'єктом витримувати амбівалентні тенденції. Внутрішньоособистий конфлікт є реакцією на неможливість вирішити життєві протиріччя.

Аналіз феномену спонтанності був проведений Д.Ю. Дорофєєвим. На його думку, спонтанна активність є необхідним початком на шляху до самонабуття як унікального способу самоорганізації.

У моделі екзистанційної філософії спонтанність продуцується семантичною тріадою: свобода – спонтанність – творчість. У педагогічній та соціальної психології спонтанність пов'язана з креативністю та активною взаємодією з іншими.

Філософія Г. Лейбніца говорить про те, що поняття «спонтанність» співвідноситься зі свободою людини та її пізнавальною активністю.

Аналіз іноземних теорій особистості приводить нас до висновку, що спонтанність – глибинна, сутнісна характеристика самоактуалізованих особистостей, які здатні усвідомлювати свої власні бажання.

Особливу увагу заслуговують теоретико – методологічні погляди Є.А. Сергієнко. Він досліджував те, яким чином здійснюється регулятивна функція суб'єкта.

Вчений вважав, що це має бути контроль поведінки, який є інтегративною характеристикою. Її ознаки – спонтанність і мимовільність, але також емоційне регулювання і контроль дій. Узгодження у системі «особистість – суб'єкт» є наслідком розвитку суб'єктності як унікальної інтегративності людини.

Психосоматичні хворі, як показують дослідження, мають зниження спонтанності та підвищену рефлексію негативних подій, ригідність мислення та поведінки, депресивність, тривожність, зниження мотивації досягнення, чутливість до невдач, пасивність, високий рівень орієнтації на соціальні норми.

Спонтанні почуття конституюють розуміння, переживання та дії суб'єкта. Тому спонтанність виконує найважливішу життєву функцію – забезпечує справжність існування людини, що сприяє розвитку суб'єктності та інтегративності життєвого шляху.

З наведених вище точок зору очевидно, що спонтанність пов'язана із позитивними функціями життєдіяльності людини.

Одним з методів розвитку спонтанності є музична терапія.

З погляду психоаналітичного підходу музичний твір може доповнювати психічний стан людини переживаннями любові, радості і натхнення, та зменшувати психічну біль. Вільні асоціації, які виникають під час прослуховування музики, дають спеціалісту клінічний матеріал для дослідження причин появи психосоматичного симптома [1].

У концепції колективного несвідомого К.Г. Юнга музика може активізувати архетипи – дитина, матір, старий, герой, аніма, анімус. Відсутність контакту з архетипом може проявлятися як нестача в індивідуальному життєвому стилі певних якостей. Взаємодія з архетипом може відбуватися через виконання або прослуховування музики відповідного змісту.

Музична терапія з позиції гуманістичної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс) – це можливість самоактуалізації та саморозкриття в процесі

музичної творчості. Використовуючи принцип «центрованості на клієнті» терапевт може повертати клієнту його почуття у вигляді відповідних музичних уривків, які резонують по характеру з емоційним станом клієнта. Такий спосіб контакту збагачує переживання клієнта, надає новий опит, сприяє розвитку спонтанності.

З погляду психосинтезу музичний твір можна використовувати як активацію образів та асоціацій, що містять у собі ознаки різних стихій (води, світла, вогню, пламені). Стихії можуть асоціюватись з різними психологічними станами. Їх переживання сприяє розвитку спонтанності та емоційної сфери особистості. У процесі прослуховування музики через образні ідентифікації можуть бути досягнені позитивні зміни у самовідчутті людини.

У нейролінгвістичному програмуванні музичний твір використовують як «якір», з яким асоціюють позитивні чи негативні емоції. Засновники методу Р. Бендлер та Дж. Гріндер говорять про «ресурсні стани», які можуть бути закодовані за допомогою музиці та використовуватися особистістю у важких життєвих станах як ресурс.

З погляду аутотренінгу і самогіпнозу музика може бути найкращим фоном для введення пацієнта у трансний стан, при якому формули самонавіювання мають найбільший вплив на підсвідоме пацієнта.

У терапії адикцій музичний твір можна розглядати як аналог м'якого седативного препарату. Якщо порівняти фази сеансу наркотерапії з чергуванням частин у класичній симфонії, то можна побачити, як вони повторюють одне одного – зміни настрою та зміни характеру частин симфонії від тривожного до радісного. Таким чином класична симфонія у цьому контексті виступає не тільки як художній твір, але і психотерапевтичний інструмент, мета якого – нормалізація психологічного стану людини.

З приведених вище теоретичних положень видно, що прослуховування музики може бути включене у повсякденне життя для покращення самопочуття та зменшення стресових станів.

Ефективність музичної терапії була доведена як один з методів у складі

комплексного лікування пацієнтів шизофренією. Метааналіз показав, що музична терапія як додатковий засіб покращила стан людей з загальними симптомами депресії та якість життя у людей з шизофренією (у порівнянні з контрольною групою).

Поки що якість доказів низька, необхідна більша кількість досліджень з великим розміром вибірки, щоб підтвердити ефективність музичної терапії як додаткового метода у лікуванні шизофренії.

Музична терапія як допоміжний засіб значно покращила загальний стан пацієнтів з симптомами депресії у порівнянні з контрольною групою.

З 1924 року 32 дослідження були включені у метааналіз щодо вживання музичної терапії у лікуванні пацієнтів із тривожними розладами. За протоколом досліджень, музична терапія тривала до 24 сеансів, тривалість спостереження становив до 16 тижнів.

Музична терапія значно знижувала тривожність контрольної групи після втручання, у порівнянні з тими пацієнтами, які не слухали музику.

Наше дослідження показало, що музична терапія може значно знизити тривожність під час лікування. Але враховуючи, що тривалість спостереження була непостійною, необхідні подальші дослідження щодо довгострокових ефектів після вживання методу музикотерапії.

Вживання музичної терапії було успішним при лікуванні фізичної болі, коли пацієнт сам обирає музику. Важливо відзначити, що різні люди мали різні музичні уподобання. Отримані результати доводять, що пацієнти з хронічним болем використовують певні стратегії уваги під час прослуховування музики, і ці стратегії узгоджуються з моделлю когнітивної життєздатності.

Висновки

Музична психотерапія, як інструмент психоемоційного впливу, надає психологу або психотерапевту додаткові можливості для подолання невротичних порушень та сприяє особистому зростанню клієнта. У ролі музичного психолога може виступати музикант-інструменталіст, який має також психологічну освіту.

Дослідження показали, що музика допомагає зменшити відчуття болю, знизити рівень стресу. Музичні заняття пропонують багатий ресурс для здоров'я та благополуччя учасникам різного віку [2]. Але цей ресурс поки що є недостатньо використовуваним.

Проведений нами теоретичний огляд надає докази, що певні види музичної діяльності можуть бути корисними для багатьох психосоціальних цілей і для певних станів здоров'я.

Література

1. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт – терапевтичні технології: навчальний посібник. Київ: видавничий дім «Слово». 2016. - 128 с.
2. Шабутін С.В., Шабутіна І.В., Хміль С.В. Зцілення музикою. Підручники і посібники. Тернопіль, 2006, - 191 с. URL