



ISSN 2072-8468

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot.html>

Тахер, Н.Х. Теоретические основы психотерапевтического воздействия музыки / Н.Х. Тахер // Инновационные образовательные технологии. – 2013. – № 1 (33). – С. 35–40.

УДК 615.851.82:78

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ

Тахер Н.Х.^a

Аннотация

Автором представлены современные теории музыкальной терапии и рассмотрены основные принципы ее использования, также он предлагает собственную классификацию методов музыкальной терапии на основе терапевтических эффектов применения музыки в качестве психотерапевтического фактора.

Ключевые слова: музыкальная терапия, теория.

Веб: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot/issue.33/article.7.html>

Поступила в редакцию: 01.03.2013.

THEORETICAL BASIS FOR PSYCHOTHERAPEUTIC INFLUENCE OF MUSIC

Taher N.H.^a

Abstract

The article deals with modern music therapy theories and main principles of its use. The author's classification of music therapy methods, based on therapeutic effects resultant from the use of music as a psychotherapeutic factor, is suggested.

Keywords: music therapy, theory.

Web: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot/issue.33/article.7.html>

Received: 01.03.2013.

Введение

История развития человеческой культуры показывает, что музыка издревле использовалась в психотерапевтических целях. Однако только в последние десятилетия были осуществлены попытки объяснить механизмы воздействия музыки на человека. Согласно сложившимся в психологии традициям теоретические обоснования данных эффектов рассматриваются по-своему в различных психологических школах. Помимо этого, в каждой из таких школ на основе их теоретических положений формируются и свои специфические приемы терапии музыкой. Многие авторы отмечают, что в настоящее время наиболее

разработаны приемы музыкальной терапии в следующих психотерапевтических направлениях: психоанализ, гештальт-терапия, бихевиоризм, культурно-историческая традиция Л.С. Выготского, гуманистическая психология, физиологический подход. Это стало основанием для более подробного рассмотрения теоретического обоснования терапевтических эффектов музыки с точки зрения данных психотерапевтических школ.

1. Теоретические концепции музыкальной терапии

Автор психоаналитической концепции З. Фрейд считал, что искусство — это об-

^a Тахер Нуха Хамид,
аспирантка кафедры психологии
факультета философии
и социальных наук Белорусского
государственного университета
PhD student in the Department
of Psychology, Faculty of Philosophy,
at Belarusian State University

ласть, которая сохраняет характер абсолютной силы мысли, контролирующая бессознательные желания человека, при этом удовлетворяя его потребность в удовольствии [1]. В психоаналитической терапии музыка помогает более полноценно проводить процесс ассоциирования с прошлым эмоциональным опытом. Другое ее назначение заключается в достижении эмпатического контакта между психотерапевтом и клиентом. Музыка может использоваться как активный метод, основанный на импровизации с музыкальными произведениями, впечатления от которых обсуждаются в беседах с пациентом [2]. Другое ее использование основано на обсуждении вызванных ассоциаций или воспоминаний о прошлом [3].

Анализ источников, посвященных изложению принципов использования музыки в рамках гештальт-терапии, указал, что, во-первых, музыка работает на основные цели гештальт-терапии — интеграцию личности путем выделения индивидуального сознания («фигуры») из окружающего пространства («фона») и объединения «противоположностей»; во-вторых, музыка используется для того, чтобы человек в восприятии себя в большей степени опирался на свои чувства, нежели на логические толкования; в-третьих, гештальтисты при проведении музыкальной терапии отдают предпочтение музыке, выражающей переживания и настроения [4].

С точки зрения бихевиоральной теории, имеется два вида использования музыки в психотерапии. В первом случае психотерапевт в зависимости от состояния клиента подбирает специфические музыкальные произведения, контролирует громкость, тембр и другие составляющие звука. При этом выделяют две формы работы с клиентом. При использовании первой и наиболее известной — пациенты в течение определенного времени просто пассивно прослушивают предложенные произведения, что способствует снятию напряжения и стресса, созданию определенного эмоционального состояния. Вторая «активная» форма включает в себя также беседу [5] или графическое отображение музыки [6], направленные на обнаружение ассоциаций, вызванных музыкой, инсайтов или смысловых решений пациентов. Во втором случае музыка часто используется как сопровождение других видов психотерапии, чаще всего — телесно-ориентированной. Целью использования музыки в данном случае является лишь усиление иных воздействующих стимулов [7].

Можно выделить следующие бихевиоральные принципы оценки влияния музы-

ки, как психотерапевтического фактора: «вознаграждение», где целью является расслабление, создание комфорта, упразднение беспокойства [8]; «подкрепление», где специально подобранная музыка направлена на то, чтобы вызвать и усилить состояния, которые провоцируются у клиента в процессе психотерапии [9]; «внешний контроль телодвижений» — музыка выступает внешним регулятором пластики телодвижения, что, в свою очередь, должно провоцировать возникновение определенных эмоциональных состояний [9]; «условно-рефлекторный стимул» — специально подобранные музыкальные произведения призваны вызвать определенные воспоминания и связанные с ними имеющиеся положительные навыки реагирования [10]; «невербальный компонент общения», при котором музыкальные произведения помогают упразднить напряжение и защитные реакции на начальных стадиях психотерапии и чтобы вызвать доверительные отношения между психотерапевтом и клиентом, или участниками групповой психотерапии [10]; «фактор сплочения», где специально подобранные музыкальные произведения используются в качестве пускового механизма групповой динамики [11].

Таким образом, бихевиоральный подход связывает эффекты музыки с тем, что она: 1) способна сформировать положительный условно-рефлекторный навык; 2) является внешним стимулом, регулирующим и направляющим поведение человека и 3) усиливает иные воздействующие стимулы.

Л.С. Выготский — создатель культурно-исторической теории развития психики — утверждал, что занятия искусством в первые годы жизни приводят к созданию сильной личности, помогают развивать социальные, когнитивные и языковые навыки [12].

Важный вклад в развитие идей Л.С. Выготского и в понимание роли музыки в становлении человека внес К. Орфа. Метод К. Орфа базировался на предположении Л.С. Выготского о том, что развитию воображения в детстве и в подростковом возрасте способствует эмоциональное восприятие. К. Орф создал музыкально-педагогическую концепцию для детей «Шульверк», в которой сделан акцент на художественно-творческих заданиях, способствующих пробуждению и развитию музыкальных способностей, что используется для работы с детьми с ограниченными возможностями, для взрослых с инвалидностью, для детей с социальными проблемами, для одаренных детей, имеющих трудно-

сти в общении со сверстниками [13]. Дж. Роббинс полагает, что данный метод эффективен для групп детей разных национальностей и имеющих различный уровень развития [14].

В гуманистической психотерапии музыка не используется как самодостаточный прием, а как часть арт-терапии или терапии творческого самовыражения. Идею об использовании искусства для психотерапии К. Роджерс взял, наблюдая за поведением творческих людей. Он обнаружил, что их самооценка повышалась за счет положительной поддержки их творчества со стороны окружающих людей [15].

На основе терапии искусством К. Роджерса был сформирован новый способ психотерапии его дочерью Н. Роджерс, названный ею арт-терапией творческого самовыражения или экспрессивной арт-терапией (*person-centered expressive arts therapy*) [16]. Этот вид психотерапии является комплексным и заключается в том, что фокусируется, с одной стороны, на клиентах, с другой, на терапии выражения себя посредством искусства. Он предназначен, прежде всего, для тех людей, которые были заинтересованы в изменении своей жизни, и выступает средством улучшения жизнедеятельности и нормализации отношений в личной жизни [17]. С другой стороны, С.А. Малхиди полагает что эффективность метода обусловлена переориентацией человека с жизненных проблем на самореализацию посредством художественной деятельности [18].

Анализ показывает, что арт-терапия творческого самовыражения оказалась наиболее эффективной при решении следующих проблем: личностного роста, самопонимания и актуализации; кризисных состояний, вызванных жизненными проблемами; межличностного взаимодействия и социальной адаптации; эмоциональных нарушений; диагностики личностных проблем; реабилитации лиц, работающих в трудных условиях; профилактики творческого выгорания.

Обзор современных источников, посвященных обоснованию физиологического воздействия музыки на человека, позволил выделить 4 группы теорий: теория физического воздействия; теория воздействия на нервную систему; теория воздействия

на функциональные системы; теория воздействия на чакры.

Представители данного подхода полагают, что голос и музыка, вызывая особые вибрации, способны не только создать настроение человека, но и изменить дисбаланс волн в пострадавших частях тела, вернув его в нормальное состояние [19]. Они полагают, что при прослушивании музыки клетки коры головного мозга более полноценно осуществляют процесс продуцирования электромагнитных волн [9], увеличивается приток крови к головному мозгу [20].

В теории воздействия на функциональные системы отмечается, что при прослушивании музыки происходит активизация стволовых участков головного мозга, в первую очередь, гипоталамуса и ретикулярной формации, которые играют первостепенную роль в формировании эмоций [21].

Согласно индуистской концепции, в теле человека имеется семь энергетических центров (чакр), координирующих поток энергии между органами тела. Каждая настроена на определенные частоты явлений окружающего мира, в том числе и звуков. В связи с этим определенные звуковые колебания через чакры способны влиять на функционирование отдельных органов и тканей [9].

Рядом авторов проделана достаточно объемная работа по классификации методов музыкальной терапии и обнаружены общие элементы в применении музыкальной терапии.

Л. Бунт, а также Т. Виграм и А. Готрель утверждали, что процесс лечения основан либо на активном взаимодействии пациента и врача посредством музыки, либо на пассивном взаимодействии через прослушивание музыкальных произведений [22], [23], [24].

Заключение

Анализ литературных источников, посвященных использованию музыки, позволил создать собственную классификацию существующих в настоящее время методов и техник музыкальной терапии. Основанием для классификации, в отличие от известных, стали терапевтические эффекты применения музыки в качестве психотерапевтического фактора. Ее можно представить в виде следующей таблицы:

Психоанализ	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	Не обнаружено
Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	1) способствование процессу ассоциирования с прошлым эмоциональным опытом; 2) достижение эмпатического контакта между психотерапевтом и клиентом

Гештальт-терапия	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	не обнаружено
Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	1) способствование интеграции личности, путем выделения индивидуального сознания из окружающего пространства; 2) способствование процессу восприятия своих чувств клиентом
Бихевиоризм	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	1) обучение стилю «хип-хоп» с целью лечения поведенческих расстройств у детей и подростков и формированию у них уверенности в себе, самовыражения, уважение к себе и другим; 2) снижение чрезмерной двигательной активности и уменьшение агрессивного поведения и враждебности
Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	1) музыка способствует формированию положительного условно-рефлекторного навыка; 2) музыка как внешний стимул регулирует и направляет поведение человека в необходимом направлении; 3) музыка усиливает иные воздействующие на организм человека стимулы
Теория развития психики Л.С. Выгодского	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	Обучения музыкальному мастерству для: а) способствования развитию всех компонентов психики: чувства ритма, двигательных навыков, психической активности, креативности, способностей к различным учебным предметам, в том числе и музыкальных способностей, становлению личности; б) способствования сотрудничеству преподавателей и обучающихся с целью активизации открытий и инноваций в музыкальном исполнении и сочинении музыки; в) улучшения управления своими эмоциями, развития эмоционально-личностной сферы и устранения пороков; г) способствования развитию социальных навыков и связей, в том числе и диалогу между различными культурами; д) способствования сохранению основ культуры нации.
Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	Не обнаружено
Гуманистическая психология	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	1) как метод экспрессивной арт-терапии (выражения себя посредством искусства), ориентированный на обучения музыкальному мастерству для раскрытия творческого потенциала индивида и способствования его актуализации как личности, достижению личностного роста, т.е. его самореализации через созидание; 2) активизация способности анализировать и понимать музыкальные произведения с целью раскрытия творческого потенциала индивида и способствования его актуализации как личности

Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	Как сопутствующий элемент клиент-центрированной психотерапии, направленной на активизацию процесса решения ее задач: а) способствование самопознанию; б) способствование извлечению из памяти положительных моментов из прошлого жизненного опыта; г) способствование выстраиванию терапевтом атмосферы безопасности для клиента; д) способствование объективизации внутренних и внешних конфликтов; е) способствование заинтересованности клиента в изменении условий жизни человека, потребности в обучении индивидуальным навыкам адаптации к нормам и требованиям жизни
Теория физического воздействия на организм человека	
Терапевтические эффекты активного стиля применения музыки	Не обнаружено
Терапевтические эффекты пассивного стиля применения музыки	Непосредственное воздействие звуковых колебаний музыки на функциональные системы организма через его нервную систему или чакры
Анализ современных литературных источников позволил выделить в представленных теориях общие психотерапевтические эффекты воздействия музыки, которые связаны: а) с развитием внутренних составляющих психики человека и его личности; б) с улучшением его межличностных отношений; в) с формированием его социальных навыков; г) со способствованием выстраиванию терапевтом психотерапевтической атмосферы. В рамках существующих представлений об активных и пассивных стилях использования музыки в психотерапевтических целях выделены особенности использования музыкальной терапии в обнаруженных теоретических моделях. Создана собственная классификация существующих в настоящее время методов и техник музыкальной терапии	

Литература / References

1. Deutsch, D. The psychology of music (second edition) / D. Deutsch. – San Diego: Academic press, 1999. – 807 p.
2. Hooper, J. The development of criteria for defining sedative Music, and its impact on Adults with Mild, Moderate, and severe intellectual disability and challenging behavior / J. Hooper. – Denmark: Odense. – 2009. – 431 p.
3. Barksdale, A.L. Music therapy and Leisure for person with disabilities / A.L. Barksdale. – Champaign: Saga more publishing, 2003. – 150 p.
4. King, B. Gestalt theory and musicology: psychology of art and music / B. King. – New Brunswick and London: Transaction Publishers, 2004. – P. 438.
5. John, D. Towards music psychotherapy / D. John // Journal of British music Therapy. – 1992. – P. 1–12.
6. كعادان, عبد الناصر / العلاج بالموسيقى في الطب العربي (2010): مصدر. <http://www.ishim.net/islam/ankmusic2.htm>: (-2011) استخراجه البحث.
- Каадан, Н. Музыкальная терапия в арабской медицине / Н. Каадан [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://www.ishim.net/islam/ankmusic2.htm>. – Дата доступа: (16.12.2011).
7. Vibroacoustics-what is it? [Electronic resource]. – The Hague, 2008. – Mode of access : http://www.musicinhealth.net/about_vibroacoustics.html – Date of access : 29.12.2009.
8. Aldridge, D. Overview of Music Therapy Research, Institute for Therapy University of written Herdeeke. / D. Aldridge. – Berlin, 1994. – 209 p.
9. حسن, رباب حمودي / اثر العلاج بالموسيقى (2006): مصدر انترنت. <http://www.kenanaonline.net/page/1983>: استخراجه البحث (29-12-2009)
- Балаха, А.Х. Музыкальная терапия А.Х. Балаха [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://www.kenanaonline.net/page/1983>. – Дата доступа: 29.12.2009.
10. Darragi (Al-), H. F. S. The effect of counseling program to grow the desired social behavior for the students of intermediate school: Master degree / H. F. S. Al-Darragi. // – Bagdad: University of bagdad, College of education (ibn – rushd), 2002. – 56 p.
11. حسن, رباب حمودي / اثر العلاج بالموسيقى في خفض القلق لدى طلبة الجامعة (2001) : رسالة ماجستير في (النفوس). ص (32) بغداد علم : خاسان, P.X. Влияние музыкальной терапии на уменьшение тревожности у студентов университета : автореф. дис. ... маг-ра психол. наук / P.X. Хасан. – Багдад 2001. – 32 с.
12. Hendy, L. Supporting drama and imaginative play in the early years / L. Hendy; L. Toon. – Buckingham. Philadelphia: open university press, 2001. – P. 158.
13. Voigt, M. «Orff music therapy: an overview» voices / M. Voigt // Norway, journal a world forum music therapy, 2003. – Vol. 3, № 3. Rec. no: <http://www.voices.no/msinissues/MI40003000129.htm>

14. Robbins, J. Researching cross-cultural application of Orff-schulwerk / J. Robbins. – Cleveland: reflections on Mary Shamrock's research in American Orff-schulwerk association, 1997. – Vol. XXIX. – P. 43–45.
15. MacDonald, R.R. Musical Identities / R.R. MacDonald, D. Hargreaves, M. Doyothy. – Goodreads: Oxford university press, 2002. – 213 p.
16. Rogers, N. Giving Life to Carl Rogers Theory of Creativity / N. Rogers [Electronic resource]. – 2002. – Mode of access: <http://www.nyogers.com/GivingLife.pdf>. – Data access: 03.05.2012.
17. Three-year training program in expressive arts therapy – the person-centered approach / F. Chang [et al.]. – 2011. – Mode of access: <http://cbn.hku.hk/document/pamphletexpressive%20Arts%20therapy.pdf>. – Date of access: 31.10.2011.
18. Malchiodi, C.A. Expressive Therapies / C.A. Malchiodi. – Guilford Press, 2006. – 220 p.
19. بلح, احمد حسن / الالعلاج بالموسيقى (2006): مصدر انترنت استخراج البحث (29-12-2009)
Балаха, А.Х. Музыкальная терапия А.Х. Балаха [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://www.kenanaonline.net/page/1983>. – Дата доступа: 29.12.2009.
20. القيطيبي, سالم عبد الله / دور الموسيقى على الانسان (2010): مصدر انترنت
خيبرات استخراج حبلات: (2011-07-12). <http://www.shefaae.net/vb/showthread.php?t=5548>.
Аль-Котаби, С. А. Роль музыки для человека / С. А. Аль-Котаби [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://www.shefaae.net/vb/showthread.php?t=5548>. – Дата доступа: 12.07.2011.
21. Bunt, L. Music therapy. In S. Sadie, «The new Grove Dictionary of Music and Musicians» / L. Bunt. – London: Macmillan Publishers, 2001. – P. 540.
22. Wigram, T. Improvisation – Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students / T. Wigram. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2004. – 237 p.
23. Cottrell, A. What is Healing Music? A Closer Look / A. Cottrell [Electronic resource]. – 1999. – Mode of access: www.healingmusic.org. – Data access: 28.06.2012.