

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Навчально-науковий інститут № 3**

**Кафедра психології, соціології та педагогіки**

## **ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни «**Основи психокорекції та психотерапії**»  
вибіркових компонент  
освітньої програми першого рівня вищої освіти  
за спеціальністю **053 Психологія (психолог ювенальної превенції)**

**за темою – Арттерапія.**

**Харків 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою ННІ № 3  
Протокол від 09.08.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін ХНУВС  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки  
(протокол від 08.07.2024 № 13)

**Розробники:**

професор кафедри психології, соціології та педагогіки, кандидат  
психологічних наук, доцент ННІ № 3 ХНУВС Харченко С.В.

**Рецензенти:**

1. начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету  
НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент С.О. Ларіонов.
2. доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент Доценко В.В.

## **План лекції:**

1. Загальна характеристика методу.
2. Основні напрями в арттерапії.
3. Музикотерапія.

## **Література:**

### **Основна**

1. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.

### **Додаткова**

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ : ТОВ Видавництво «Шкільнийсвіт», 2011.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів :ЛьвДУВС, 2020.

## **Текст лекції**

1. Загальна характеристика методу.

Арттерапія виникла в 30-ті роки нашого століття. Перший урок застосування арттерапії відноситься до спроб корекції емоційно-особистісних проблем дітей, що емігрували в США з Німеччини під час другої світової війни. Перші спроби використати арттерапію для корекції труднощі особистісного розвитку відносяться до 30-их років ХХ-го століття, коли арттерапевтичні методи були застосовані в роботі з дітьми, що були вивезені в США після перебування у фашистських концтаборах. Відтоді арттерапія отримала поширення та використовується як самостійний метод і як метод, який доповнює використання інших технік. Термін арттерапія (буквально: терапія мистецтвом) ввів в обіг Адріан Хілл при описі своєї роботи з туберкульозними хворими в санаторіях та використовувалося щодо усіх видів зайняття мистецтвом, які проводилися в лікарнях і центрах психічного здоров'я.

Отже, арттерапія – спеціалізована форма психотерапії, яка ґрунтується на мистецтві, в першу чергу, образотворчій і творчій діяльності. Спочатку

арттерапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда та К.Г. Юнга, надалі набула більш широку концептуальну базу та включила гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса і А. Маслоу.

Основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості шляхом розвитку здатності самовираження та самопізнання. З точки зору класичного психоаналізу, основним механізмом корекційної дії в арттерапії є механізм сублімації. На думку К. Юнга, мистецтво, особливо легенди і міфи, і арттерапія, що використовує мистецтво, значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим Я.

Найважливішою технікою арттерапевтичної дії є техніка активного міркування, яка спрямована на те, щоб зіштовхнути обличчям до обличчя свідоме і несвідоме й примирити їх між собою за допомогою афективної взаємодії. З точки зору гуманістичного напрямку, можливості арттерапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження та самореалізації в продуктах творчості, затвердженням і пізнанням свого Я. Продукти, які створюються клієнтом та об'єктивують його афективне ставлення до світу, полегшують процес комунікації і встановлення стосунків зі значимими іншими (родичами, дітьми, батьками, однолітками, товаришами по службі тощо). Інтерес до результатів творчості з боку оточення, прийняття ним продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта та міру його самоприйняття та самоцінності. В якості ще одного можливого корекційного механізму може бути розглянутий сам процес творчості як дослідження реальності, пізнання нових, раніше прихованих від дослідника, сторін і створення продукту, що утілює ці стосунки.

На початку свого розвитку арттерапія відбивала психоаналітичні погляди, за якими кінцевий продукт художньої діяльності клієнта (малюнок, картина, скульптура тощо) вважався вираженням неусвідомлюваних психічних процесів. У 1960 р. була створена Американська арттерапевтична асоціація. Подібні асоціації виникли також в Англії, Японії, Голландії.

Декілька сотень професійних арттерапевтів працюють в психіатричних і загальносоматичних лікарнях, клініках, центрах, школах, в'язницях, університетах. На сьогодні арттерапія може використовуватися як у вигляді основного методу, так і в якості одного з допоміжних методів.

Виділяють два основні механізми психологічної корекційної дії, характерних для методу арттерапії:

- мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію та знайти її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта;

- мистецтво дозволяє змінити дію афекту від важкого до того, що приносить насолоду.

Цілі арттерапії:

1. Дати соціально прийнятний вихід агресії і інших негативних почуттів (робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом випустити пар і розрядити напругу).

2. Полегшити процес лікування. Неусвідомлювані внутрішні конфлікти та переживання часто буває легший виразити за допомогою зорових образів, чим висловити їх вербально. Невербальне спілкування легше вислизає від цензури свідомості.

3. Отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості відносно довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їх існування. Зміст і стиль художніх робіт дають можливість отримати інформацію про клієнта, який може допомагати в інтерпретації своїх творів.

4. Пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик пригнічувати. Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань.

5. Налагодити відносини між психологом і клієнтом. Спільна участь в художній діяльності може сприяти створенню стосунків емпатії і взаємного прийняття.

6. Розвинути почуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками, картинами або ліплення передбачають впорядковування кольору та форм.

7. Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Зайняття образотворчим мистецтвом створює багаті можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

8. Розвинути художні здібності та підвищити самооцінку. Побічним продуктом арттерапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку. Використання елементів арттерапії в груповій роботі дає додаткові результати, стимулюючи уяву, допомагає вирішувати конфлікти і налагоджувати стосунки між учасниками групи. Мистецтво приносить радість, що важливо саме по собі, незалежно від того, чи народжується ця радість в глибинах підсвідомості або є результатом усвідомлення можливості розважитися.

Спочатку арттерапію застосовували в лікарнях і психіатричних клініках для лікування хворих з вираженими емоційними розладами. Нині рамки застосування арттерапії значно розширилися. Прийоми арттерапії використовуються при дослідженні внутрішньосімейних проблем. Родичам пропонується разом попрацювати над художніми проектами або зображувати свої уявлення про стан справ в їх родині. Арттерапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань, дисциплінує, сприяє підвищенню самооцінки клієнта, здатності усвідомлювати свої відчуття та почуття, розвиває художні здібності. В якості матеріалів на заняттях з арттерапії використовуються фарби, глина, клей, крейду. Арттерапія використовується як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Під час творчого самовираження в ході проведення арттерапії можливе вибухове вивільнення сильних емоцій. Якщо при цьому відсутній твердий і досвідчений керівник, то деякі члени групи або індивіди можуть виявитися буквально роздавленими власними почуттями. Тому пред'являються особливі

вимоги до підготовки психолога, працюючого в техніці арттерапії. Арттерапія має і освітню цінність, оскільки сприяє розвитку пізнавальних і творчих навичок. Є свідчення тому, що вираження думок і почуттів засобами образотворчого мистецтва може сприяти поліпшенню стосунків з партнерами і підвищенню самооцінки. Недоліком арттерапії може бути те, що глибоко особистий характер виконуваної клієнтом роботи може сприяти розвитку у нього нарцисизму і привести до відходу в себе замість того, щоб сприяти саморозкриттю та встановленню контактів з іншими людьми. У деяких людей самовираження засобами мистецтва викликає дуже сильний протест, хоча для більшості - такі способи самовираження є найбільш безпечними.

Існує дві форми арттерапії: пасивна та активна. При пасивній формі клієнт сприймає художні твори, які створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори. При активній формі арттерапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури тощо.

Заняття з арттерапії можуть бути структурованими та неструктурованими. При структурованих заняттях задається тема і матеріал психологом. Як правило, після закінчення заняття обговорюються тема, манера виконання тощо. При неструктурованому занятті клієнти самостійно вибирають тему для освітлення, матеріал, інструменти.

Існують різні варіанти використання методу арттерапії:

- використання вже існуючих витворів мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретацією клієнтами;
- спонукання клієнтів до самостійної творчості;
- використання наявного витвору мистецтва та самостійна творчість клієнтів;
- творчість самого психолога (ліплення, малювання та ін.), яка спрямована на встановлення взаємодії з клієнтом.

## 2. Основні напрями в арттерапії.

Динамічноорієнтована арттерапія бере свій початок в психоаналізі і ґрунтується на розпізнаванні глибинних думок і почуттів людини, які витягнуті з несвідомого у вигляді образів. Кожна людина здатна виражати свої внутрішні конфлікти у візуальних формах. І тоді їй легше вербалізувати та пояснити свої переживання. У США одним з родоначальників використання мистецтва в терапевтичних цілях була М. Наумбург. Її роботи ґрунтувалися на уявленнях З. Фрейда, за яким первинні думки та переживання, що виникають в підсвідомості, найчастіше виражаються не вербально, а у формі образів і символів. Образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння, усі ті явища, які аналізуються психологами психоаналітичної орієнтації. У рамках динамічноорієнтованій арттерапії виділяють творчу, інтегральну, діяльну, проектну, сублімацію арттерапії. До засобів арттерапії відносять різьблення по дереву, карбування, мозаїку, вітражі, ліплення, малюнок, вироби з хутра і тканин, плетіння, шитво, випалювання.

Гештальторієнтована арттерапія. Цілями корекції в цьому виді арттерапії виступають:

- лікування або відновлення адекватної Я-функції;
- допомога клієнтові в усвідомленні та інтерпретації власних переживань за допомогою образів-символів;
- пробудження творчих сил, спонтанності, оригінальності, здібності розкриватися, душевній гнучкості.

Прийомами арттерапії в гештальторієнтованому підході є: малювання, моделювання з папером, фарбами, деревом, каменем, образні розмови, написання оповідань, спів, музика, виразний рух тіла. Арттерапевтичне зайняття проводиться двома способами. У першому випадку клієнтові надається можливість виготовити з конкретного матеріалу за власним розсудом малюнки на певну тему. При цьому вдається побачити дивовижні незвичайні поєднання кольорів, своєрідну форму, самобутнє вираження сюжету. Усе це безпосередньо пов'язано з особливостями світовідчуття



клієнта, його почуттями, переживаннями, що відбивають приховані від свідомості символи. Арттерапія дозволяє отримати в цьому випадку додатковий діагностичний матеріал, що свідчить про проблеми клієнта. Другий варіант - неструктуроване зайняття. Клієнти самі вибирають тему, матеріал, інструменти. У кінці заняття проводиться обговорення теми, манери виконання тощо.

Багатьма авторами підкреслюється роль арттерапії в підвищенні адаптаційних здібностей клієнтів в повсякденному житті. Основна роль в арттерапії відводиться психологові, його взаєминам з клієнтом в процесі навчання його творчості. Основне завдання арттерапевта на перших етапах - подолання зняковіння клієнта, його нерішучості або страху перед незвичним заняттям. Нерідко опір доводиться долати поступово. Функції арттерапевта досить складні та міняються залежно від конкретної ситуації.

Деякі автори вважають, що арттерапевтові необхідно володіти усіма видами перерахованих робіт, оскільки при проведенні заняття доводиться не лише розповідати, але і неодмінно показувати та навчати. Інші вважають, що завданням арттерапевта є створення особливої атмосфери, яка сприятиме спонтанному прояву творчості клієнта, і при цьому неволодіння арттерапевтом досконало використовуваним матеріалом ставить його як би на одну лінію в творчому плані з клієнтом і сприяє саморозкриттю клієнтів. Активна діяльність і творчість сприяють розслабленню, зняттю напруженості у клієнтів. Додаткові можливості самовираження та нові навички сприяють ліквідації негативного відношення до арттерапевтичного заняття і страху перед ними. Для зміни й підвищення самооцінки велику роль грають постійний інтерес і позитивна оцінка з боку арттерапевта, інших клієнтів. Знову набуті способи самовираження, позитивні емоції, що виникають в процесі творчості, знижують агресивність, підвищують самооцінку (Я не гірший за інших). Емоційна зацікавленість активує клієнта та відкриває шлях для ефективнішої корекційної дії.

Основна мета арттерапії полягає в розвитку самовираження та самопізнання клієнта через мистецтво, а також в розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Звідси витікає найважливіший принцип арттерапії - схвалення та прийняття усіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми та якості.

Існують вікові обмеження використання арттерапії. Арттерапія рекомендована дітям з 6 років, оскільки у віці до 6 років символічна діяльність ще тільки формується, а діти лише освоюють матеріал і способи зображення. На цьому віковому етапі образотворча діяльність залишається у рамках ігрового експериментування і не стає ефективною формою корекції. Підлітковий вік у зв'язку із зростанням в цьому віці самовираження та у зв'язку з оволодінням технікою образотворчої діяльності є особливо благодатним середовищем для застосування арттерапії. Арттерапія, яка спрямована на корекцію особистісного розвитку, в зарубіжній психології широко застосовується для різних вікових груп: для дітей з 6 років, підлітків, для дорослих тощо. Останнім часом широко застосовується і в корекції негативних особистісних тенденцій у осіб старшого та літнього віку.

Залежно від характеру творчої діяльності та її продукту можна виділити наступні види арттерапії:

- рисункову терапію, яка ґрунтується на образотворчому мистецтві;
- бібліотерапію, як літературний твір і творче прочитання літературних творів;
- музикотерапію;
- хоротерапію тощо.

Якнайповніше розроблена рисункова терапія та драмтерапія. Показано проведення арттерапії як рисункової терапії при: труднощах емоційного розвитку, актуальному стресі, депресії, зниженні емоційного тону, лабільності, імпульсивності емоційних реакцій, емоційній депривації клієнта, переживанні емоційного відкидання, почутті самотності, наявності конфліктів

в міжособистісних стосунках, незадоволення в сімейній ситуації, ревності, підвищений тривожність, страх, фобічні реакція, негативна Я-концепція, низька, дисгармонійна, спотворена самооцінка, низька міра самоприйняття. Застосування арттерапевтичних методів, в першу чергу рисункової терапії, незамінне у випадках важких емоційних розладів, комунікативної некомпетентності, а також при низькому рівні розвитку мотивації діяльності. У разі труднощів спілкування (замкнутості, низькій зацікавленості в однолітках або зайвій сором'язливості) арттерапія дозволяє об'єднати клієнтів в групу при збереженні індивідуального характеру їх діяльності та полегшити процес їх комунікації, опосередкувати її загальним творчим процесом і його продуктом. Арттерапевтичний метод дозволяє психологові якнайкраще об'єднати індивідуальний підхід до клієнта та групову форму роботи. Як правило, арттерапевтичні методи є присутніми у будь-якій програмі корекції, доповнює і збагачує ігри, що розвивають можливості.

Створення продукту в процесі арттерапії обумовлене цілою системою спонукань, центральними з яких є:

- прагнення суб'єкта виразити свої почуття, переживання в зовнішній дієвій формі;
- потреба зрозуміти та розібратися в тому, що відбувається в собі;
- потреба вступити в комунікацію з іншими людьми, використовуючи продукти своєї діяльності;
- прагнення дослідження навколишнього світу через символізування його в особливій формі, конструювання світу у вигляді малюнків, казок, історій.

Процес створення будь-якого творчого продукту базується на таких психологічних функціях, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія та символізування. Застосування арттерапевтичних методів в корекційній роботі дозволяє отримати наступні позитивні результати:

1. Забезпечує ефективне емоційне відреагування, надає йому (навіть у разі агресивного прояву) соціально прийнятні, допустимі форми.

2. Полегшує процес комунікації для замкнутих, сором'язливих або слабоорієнтованих на спілкування клієнтів.

3. Дає можливість невербального контакту (опосередкованого продуктом арттерапії), сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів.

4. Створює сприятливі умови для розвитку довільності та здатності саморегуляції. Ці умови забезпечуються тим, що образотворча діяльність вимагає планування та регуляції діяльності на шляху досягнення цілей.

5. Додатково впливає на усвідомлення клієнтом своїх почуттів, переживань і емоційних станів, створює передумови для регуляції емоційних станів і реакцій.

6. Істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-концепції та підвищенню впевненості в собі завдяки соціальному визнанню цінності того, що створив клієнт.

1. Забезпечує ефективне емоційне відреагування, надає йому (навіть у разі агресивного прояву) соціально прийнятні, допустимі форми.

2. Полегшує процес комунікації для замкнутих, сором'язливих або слабоорієнтованих на спілкування клієнтів.

3. Дає можливість невербального контакту Про ефективність арттерапії можна судити на підставі позитивних відгуків клієнтів, активізації участі в зайнятті, посилення інтересу до результатів власної творчості, збільшення часу самостійного зайняття. Численні дані показують, що клієнти нерідко відкривають в собі творчі можливості і після припинення арттерапії продовжують самостійно захоплено займатися різними видами творчості, навичок яких вони набули в процесі зайняття.

### 3. Музикотерапія.

Музикотерапія є методом, що використовує музику як засіб корекції та терапії. Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне та ізольоване використання музики як основного й провідного чинника дії

(прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музичення), так й доповнення музичним супроводом інших прийомів для посилення їх дії і підвищення ефективності.

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленнєвих розладів, психосоматичних захворювань, відхилень в поведінці, при комунікативних утрудненнях тощо. Після Другої світової війни отримало поширення лікування музикою різних психічних розладів. Визначилися дві незалежні один від одного течії: американська та шведська школи. Американська музикотерапія має емпірико-клінічну орієнтацію. Цей головним чином опис клінічного ефекту дії музики, різної за формою та змістом, на підставі чого складаються «лікувальні» каталоги музики. Це свого роду музична фармакологія, в якій виділяють два боки лікувальної дії: стимулюючу та седативну. Психоаналітики пояснюють дію музики її впливом на сферу потягів. Використання для пояснення ефекту музики поняття катарсису, вони вкладають в цей термін принципове інше значення. Музыка є не лише засобом, що знижує та усуває емоційну напругу, але і головним чином каналом для виходу сексуальної енергії. Шведська школа, яка орієнтована на глибинну психологію, вважає, що в роботі музикотерапії повинна відводитися центральна роль, оскільки музыка завдяки своїм специфічним особливостям в змозі проникнути в глибинні шари особи. Альтшулер виявила фізіологічні зміни у пацієнтів, адекватні певним типам музичної дії і обґрунтувала терапевтичний підхід. Згідно з цим положенням при утрудненні словесного контакту з хворим музыка сприяє його встановленню, якщо вона відповідає емоційному тону стану пацієнта. Тобто при депресії показана музыка тиха, спокійна, при збудженні - гучна, швидкого темпу. Історія музикотерапії знає немало прикладів практичного застосування цього принципу. Правильний вибір музичної програми - ключовий чинник музикотерапії. Для того, щоб музыка контактувала з клієнтом, вона повинна відповідати його емоційному стану. Ще В.М. Бехтерев писав: «Музичний твір, за своїм станом співпадає з настроєм того, що слухає, справляє сильне

враження. Твір, що дисгармоніює з настроєм, може не лише не подобатися, але навіть дратувати». Спеціальні фізіологічні дослідження виявили вплив музики на різні системи людини. Сприйняття музики прискорює сердечні скорочення, підвищує темп респірації. Було виявлено посилюючу дію музичних подразників на пульс, дихання залежно від висоти, сили звуку та тембру. Частота дихальних рухів і серцебиття змінювалася залежно від темпу, тональності музичного твору. Фізіологічна дія музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і у вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди співвимірні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок.

Ритмічні рухи є єдиною функціональною системою, руховим стереотипом. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму в строгішій компактності і економічності енергетичних витрат. Відомо, що ритм маршу, розрахований на супровід загонів військ в тривалих походах, трохи повільніше за ритм спокійної роботи людського серця. При такому ритмі музики можна йти дуже довго, не випробовуючи сильної втоми. В той же час марші, звучні під час парадних ходів, енергійніші. Це дещо підвищує нормальний ритм людського серця в спокійному стані. Тому такі марші збадьорюють, мобілізують. Показано, що ритм вальсу в три чверті заспокоює. Не меншою силою дії, ніж ритм, володіє музична інтонація. Музика використовує як свою основу як первинні голосові реакції (плач, сміх, крик), механізмом яких служить безумовний рефлекс, так і що розвинулися пізніше на їх основі умовні інтонації, в яких більше соціально узагальненого значення. Таке поєднання різних інтонаційних основ забезпечує найбільшу виразність. Серед музичних інструментів можна виділити лідера за дією на стан людини - це орган. При виборі музичних творів необхідно враховувати, що мелодійні твори, які мають чіткий, строго витриманий ритм, викликають негайну реакцію у відповідь

практично у усіх слухачів. Якщо ж в музичному творі немає єдиного чітко витриманого ритму, якщо воно відрізняється складною архітектонікою, то сприймати його в усій повноті, стежити за розвитком його тематики можуть лише люди, що знайомі з музикою, отримали певну музичну підготовку. У зв'язку з цим і реакція на прослуховування такої музики при відсутності належної музичної культури виникає дещо уповільнено, приблизно через 1-4 мін. після початку прослуховування. В цілому найбільш сильну емоційну реакцію на музичний твір проявляють люди з середньою музичною культурою. Ці люди досить підготовлені, щоб сприйняти навіть складний музичний твір в усій його повноті, і в той же час частина нюансів звучання, окремі технічні моменти - виконання, приховане від них, не відволікають їх увагу від головного змісту музики і не привносять до акту сприйняття занадто явний елемент розсудливості, характерної для реакції знавців і фахівців.

Серцево-судинна система помітно реагує на музику, яка приносить задоволення та створює приємний настрій. В цьому випадку сповільнюється пульс, посилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини. При дратівливому ж характері музики серцебиття частішає і стає слабкіше. Під дією музики змінюються тонус м'язів, моторна активність. Ті, хто слухають музику не лише відтворює музичний ритм своїм руховим апаратом, але і беззвучно проспівує музику (перцептивний вокаліз). Причому у беззвучних скороченнях зв'язок точно відбивається частота, гучність і тривалість сприйманих звуків. Музична стимуляція зменшує час рухової реакції, підвищує лабільність зорового аналізатора, покращує пам'ять і почуття часу, пожвавлює умовні рефлексії. Музика впливає на обмін холестерину: спокійна музика сприяє перемикаючому вегетативної нервової системи в трофотропному напрямі, збудлива музика викликає ерготропну реакцію. Музика здатна встановлювати загальний настрій, при чому емоційне забарвлення образів, що виникають при її сприйнятті, різне залежно від індивідуальних особливостей музичного сприйняття, міри музичної підготовки, інтелектуальних особливостей того, що

слухає. Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики - ритму, тональності - показало їх здатність викликати стан, адекватний характеру подразника : мінорна тональність виявляє депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси - збуджують, консонанси - заспокоюють. Позитивні емоції при музичному прослуховуванні художню насолоду, на думку Л.С. Виготського, не є чиста рецепція, але вимагає найвищої діяльності психіки. Складні та неприємні афекти при цьому дещо розряджаються, знищуються, перетворюються на протилежне.

Музикотерапія може служити допоміжним засобом встановлення контакту між психологом і клієнтом та засобом, що полегшує емоційне відреагування в процесі корекційної роботи. Виділяють чотири основні напрями корекційної дії музикотерапії:

1. Емоційне активування в ході вербальної психотерапії.
2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій і здібностей.
3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси.
4. Підвищення естетичних потреб.

В якості психологічних механізмів корекційної дії музикотерапії вказують:

- катарсис - емоційну розрядку, регулювання емоційного стану;
- полегшення усвідомлення власних переживань;
- конфронтацію з життєвими проблемами;
- підвищення соціальної активності; - придбання нових засобів емоційної експресії;
- полегшення формування нових стосунків і установок.

Залежно від активності клієнтів, міри їх участі в музикотерапевтичному процесі та поставлених завдань музикотерапія може бути представлена у формі активної - коли вони активно виражають себе в музиці, і пасивною (рецептивною), коли клієнтам пропонують тільки прослухати музику.



Активна музикотерапія є корекційно-спрямованою, активною музичною діяльністю: відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу і вибраних музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор) або ж у формі гри на музичних інструментах або музичної творчості.

Активне прослуховування має на увазі дискусію в групі. Тому необхідно фіксувати увагу клієнта на виконуваному творі. Можна заздалегідь розповісти про характер і зміст п'єси, її автора, пропонуючи усе це запам'ятати з метою полегшення запам'ятовування музики, п'єси мають бути контрастними за темпом і ритмічним малюнком. Зайняття може мати вигляд музичних вікторин, за допомогою яких легше вдається залучати клієнтів до бесіди, фіксуючи їх увагу на предметі обговорення. Музичні вікторини поєднуються з сеансами по заявках. Клієнтам пропонується назвати ті твори, які вони хотіли б почути. Заявка може бути виконана відразу або на подальших зустрічах. Форми активної музикотерапії, зокрема групові, відповідають завданням організуючої дії, відвернення від важких переживань шляхом переживання естетичного задоволення, а також завданням тренування деяких психічних функцій : пам'яті, уваги і так далі

Рецептивна музикотерапія припускає сприйняття музики з корекційною метою. У комплексних корекційних діях музикотерапія може використовуватися в різних формах. Розрізняють три форми рецептивної психокорекції : комунікативну, реактивну і таку, що регулює:

1. комунікативна - спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри, це найбільш проста форма музикотерапії, що має своїй на меті встановлення і поліпшення контакту психолога з клієнтом.

2. Реактивна, спрямована на досягнення катарсису.

3. Регулятивна, сприяюча зниженню нервово-психічної напруги.

Рецептивна музикотерапія може проводитися у формі пасивного і активного прослуховування, що визначається особливостями групової

дискусії, що виникає в процесі музикотерапії. Найчастіше використовується рецептивна музикотерапія з орієнтацією на комунікативні завдання. Клієнти в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них в ході прослуховування. На одному зайнятті прослуховуються, як правило, три твори або більш-менш закінчених уривка, кожен по 5-10 хв. Програма музичних творів будується на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням їх різного емоційного навантаження.

Перший твір повинен формувати певну атмосферу для усього заняття, проявляти настрій клієнтів, налагоджувати контакти і вводити в музичне заняття, готувати до подальшого прослуховування. Цей спокійний твір, що відрізняється розслабляючою дією. Другий твір - динамічний, драматичний, напружений, несе основне навантаження. Його функція полягає в стимулюванні інтенсивних емоцій, спогадів, асоціацій проектного характеру з власного життя клієнта. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу обговоренню переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у клієнта. Третій твір повинен зняти напругу, створити атмосферу спокою. Воно може бути або спокійним, релаксуючим, або, навпаки, енергійним, таким, що дає заряд бадьорості, оптимізму, енергії.

В процесі групової психокорекції активність клієнта може стимулюватися за допомогою різних додаткових завдань. Наприклад, 1) клієнтові пропонується постаратися зрозуміти, у кого з членів групи емоційний стан більшою мірою відповідає цьому музичному твору; 2) з фонотеки підібрати власний музичний портрет, тобто твір, що відбиває емоційний стан кого-небудь з членів групи.

При груповій психокорекційній роботі використовується активний варіант музикотерапії. Він вимагає наявності простих музичних інструментів. Клієнтам пропонується виразити свої почуття або провести діалог з ким-небудь з членів групи за допомогою вибраних музичних інструментів.

Виконання музичних творів також має хороший корекційний ефект, сприяючи створенню довірчої теплої атмосфери.

Для використання активного варіанту музикотерапії потрібний набір нескладних музичних інструментів : дзвіночки, барабан, марокаси, цимбали і ін. Клієнтам пропонуються певні ситуації, теми, схожі з темами програвання ролей, малюнка, наприклад важка розмова з ким-небудь з осіб найближчого оточення. Клієнт вибирає музичний інструмент і інструмент для свого партнера, і потім за допомогою звуків створюється діалог. Обговорення йде так само, як і при проведенні іншої техніки. Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів. Метою використання цього прийому є створення відповідної емоційної атмосфери, необхідної для функціонування групи, зниження рівня напруги, скутості, відчуженості, створення згуртованості, формування співпраці, взаєморозуміння, емоційного контакту.

Групова пасивна музикотерапія проводиться у формі регулярного (2 рази в тиждень) групового (6-8 осіб) прослуховування творів інструментальної класичної музики. Мета прослуховування - змінити настрій клієнтів, відвернути їх від переживань, зменшити тривогу. Програма прослуховування складається з урахуванням попередньої апробації п'єс на групових сеансах, аналізів самозвітів клієнтів і спостереження за ними під час прослуховування. Корекційна дія музикотерапії є симптоматичною, тобто що знижує певною мірою психічні прояви, але що не усуває джерело їх виникнення. Тому цей метод є додатковим по відношенню до інших методів корекційного впливу. Групова вокалотерапія, спів - важливий метод активної музикотерапії. Перевага цього методу полягає в поєднанні уваги до своєї тілесної сфери (функціям гортані, шийної мускулатури, легенів, діафрагми і, по суті, усього організму) з орієнтацією на групу. Чисельність групи вокалотерапії 15-20 осіб, тривалості зайняття - 45 хв. Використовуються пісні переважно оптимістичні, життєрадісного характеру, але також такі, які спонукають до роздуму і глибоких переживань. Пісні підбираються відповідно до настрою групи. Розміщення групи - замкнутий круг. Керівники групи включені в круг і

співають разом з усіма. Спочатку вправа зводиться до основних музичних елементів: відтворення звуку закритим ротом, відтворення гласних у поєднанні з рухами рук і усього тіла і так далі. Перевага групової вокалотерапії полягає в тому, що при ній кожен учасник залучається до процесу. Тут має значення момент анонімності, почуття своєї прихованої в загальній масі, яка створює передумову до подолання розладів контакту, до затвердження власних почуттів і здорового переживання своїх тілесних відчуттів.

Коли вже досягнута динамічна спрямованість групи, кожному учасникові надається можливість запропонувати пісню, той або інший порядок голосів, висунути заспівувача. Шляхом активної участі в побудові зайняття клієнти спонукають до виходу із стану анонімності. Оскільки для керівництва усією цією роботою потрібно музичні знання і навички, психолог (якщо він сам не музикант) працює спільно з музикантом, якому дає необхідні роз'яснення і вказівки. Проведення музикотерапії вимагає диференційованого підходу при виборі її форм. Клієнтам з різними проблемами показані різні форми музикотерапії.

#### Застосування музикотерапії в дитячому віці

Одна з методик полягає в навчанні дітей розпізнаванню емоцій. Вона складається з чотирьох музичних уроків з поступовим ускладненням завдань. На першому уроці діти отримують 6 карток із зображенням дитячої особи з різною мімікою: радості, гніву, смутку, здивування, уваги, задумливості. Автори методики назвали їх картами настроям. Прослухавши музичну п'єсу, діти повинні підняти одну з карт. Якщо усі підняті карти співпадають по настрою з настроєм музики, то емоції, зображені на них, не називаються. На подальших трьох уроках діти, навпаки, вчать словесно описувати почуття, що викликаються контрастними музичними творами і співвідносити їх з картами настроям. Оскільки міміка на картах настроям вирішена неоднозначно, то діти можуть відразу після прослуховування одного і того ж твору показати дві різні карти.

Для характеристики музичних образів, своїх почуттів, звучання музики діти користуються двома наборами полярних визначень : веселий - сумний; бадьорий - втомлений; задоволений - сердитий; спокійний - схвилюваний; сміливий - боягуз; повільний - швидкий; святкове - буденне; тепле - холодне; задушевне - відчужене; ясне - похмуре; красива - негарна.

Методика розрахована на дітей шкільного віку, але може бути адаптована для старших дошкільнят.