

УДК 37.042.2

Машир В.А.¹, Позмогова Н.В.²

¹ магістр, Запорізький національний університет

² канд. мед. наук, доц., Запорізький національний університет

РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ

Анотація. Порівняно ефективність тренінгів за програмою MindFit та комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами. Встановлена ефективність обох програм з перевагою комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії.

Ключові слова: рецептивна музикотерапія, посттравматичний стресовий розлад, тибетські чаші

Abstract. The effectiveness of MindFit training and a comprehensive telerehabilitation program with the use of receptive music therapy in correcting the psychophysiological state of persons with post-traumatic stress disorders was compared. The effectiveness of both programs has been established, with the advantage of a comprehensive telerehabilitation program using receptive music therapy.

Key words: receptive music therapy, post-traumatic stress disorder, Tibetan bowls

Постійне очікування серйозної загрози, скарги на життя, роботу та ситуацію в умовах стресу, нерозуміння свого майбутнього призводить до психічних розладів в українських переселенців. При цьому відомо, що несвоєчасна або неадекватна допомога погіршує рівень працездатності, викликає психосоматичні захворювання, погіршує якість їхнього життя [1].

Метою дослідження ми обрали визначити ефективність комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами.

У ході проведення дослідження було поставлено завдання – визначити рівень ситуативної тривожності за допомогою шкали тривоги Спілберга-Ханіна до та після проведення комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами.

Дослідження проводилося на базі муніципалітету Вуденбергу у

Нідерландах в рамках проходження тренінгу за програмою MindFit, який було організовано для українських біженців, що зіткнулися із проблемою стресу. Випадковим чином було відібрано 20 осіб з числа українських біженців віком від 40 до 55 років із посттравматичним стресовим розладом. Основна та контрольна група були співставні за статевими, віковими характеристиками. Для всіх осіб були характерні скарги, пов'язані з ПТСР, що відповідали наступним критеріям: пережили потенційно травматичну подію приблизно місяць тому, мали принаймні один симптом пережиття та один симптом уникнення, а також один симптом перебудження та відчували труднощі з повсякденним функціонуванням.

В обох групах проводилися тренінги за програмою MindFit, які склалися з шести щотижневих сесій з теоретичними уроками, експериментальними вправами, контактами з експертами та взаємодією між учасниками. На тренінгах проводилася робота з поточними психосоціальними стресогенними чинниками, обговорювалися теми переробки травми та горя, батьківство між культурами, проблеми у відносинах і розлучення, нова ідентичність і бачення майбутнього. В рамках програми проводилися заняття щодо навчання управлінню стресом. Для цього використовували дихальні вправи, прогресовану м'язову релаксацію, тренінги з майндфулнес, медитації та їхні культурні еквіваленти. Кожне заняття тривало від 60 до 90 хвилин, і після уроку завжди давали домашнє завдання, над яким можна було працювати вдома [3].

В контрольній групі учасники тренінгу індивідуально прослуховували музичні твори по 20 хв. 3 рази на тиждень. Репертуар підбирали за власними вподобаннями. З основною групою проводили групове заняття шляхом застосування телереабілітаційних технологій з використанням аудіовізуальної стимуляції тибетськими чашами, спеціальних технік дихання та візуалізації кольором.

Програма телереабілітації включала оцінювання із застосуванням анкетування і визначення рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілберга-Ханіна. Обраний інструментарій перенесено в гугл-форму, тобто повністю переведено в електронний вигляд. Групові заняття проводилися в режимі відеоконференції на платформі ZOOM 3 рази на тиждень по 15-20 хв. на протязі 6 тижнів з обов'язковим додержанням зворотнього зв'язку після сеансу впливу.

В основу застосованої нами програми покладено спосіб корекції психофізіологічного стану людини, шляхом поєднання взаємодії звукового масажу тибетськими чашами у частотному діапазоні від 82,8 Гц до 5,5 кГц, кольоротерапії та спеціальних дихальних технік [2]. Спільне використання

ритмів впливу в спектрі частот природних електроенцефалографічних процесів і колірних образів забезпечувало взаємне посилення заданих ефектів. Використання візуальних та звукових образів у рамках психотерапевтичного впливу в комплексній аудіовізуальній стимуляції дозволяло включити до психотерапевтичного процесу асоціативні зв'язки та творчу уяву.

Учасникам тренінгу пропонували зручно розташуватися у кріслі. Ноги та руки не можна було схрещувати. Під ритмічні звуки тибетських чаш їм потрібно було виконувати рівномірне дихання через ніс, при цьому уявляти, що енергія жовто-жовтогарячого кольору на вдиху піднімається вгору, до маківки голови, а на видиху опускається вниз, до області крижового відділу хребта. Повторити потрібно було 7-8 разів. Після цього етапу, учасникам тренінгу було запропоновано подумки уявити найприємніше місце – природа, водоспад, море зі сходом сонця і подумки відпускаючи всі свої проблеми – травми, стреси, паралельно стискаючи і розтискаючи кілька разів кисті рук.

При проведенні оцінки ефективності програми було виявлено статистично достовірне ($p \leq 0,05$) зменшення показників ситуативної тривожності з $52,3 \pm 1,83$ до $33,9 \pm 4,1$ балів в основній групі, порівняно до групи контролю – з $51,3 \pm 4,5$ до $39,7 \pm 1,83$. Таким чином, показник ситуативної тривожності в основній групі зменшився на 35%, а у контрольній лише на 22%. Отримані у ході роботи результати дають нам можливість зробити висновок що запропонована нами комплексна програма телереабілітації з використанням аудіовізуальної стимуляції тибетськими чашами та візуалізації кольором підвищує ефективність тренінгів за програмою MindFit і може бути запропонована для зменшення рівня ситуативної тривожності особам із посттравматичним стресовим розладом.

Список використаних джерел

1. Коваленко В. М. Стан здоров'я народу України в умовах війни: посібник вид. ДУ «національний науковий центр «інститут кардіології, клінічної та регенеративної медицини імені академіка М.Д. Стражеска національної академії медичних наук України, 2022. 220 с.

2. Машир В. А., Номеровський Л. О. Спосіб корекції психофізіологічного стану людини: пат. 44727, Україна: МПК: А61М 21/00 № 44727; заявл. 18.05.2009; опубл. 12.10.2009, бюл. № 19. 2009.

3. Позмогова Н. В., Машир В. А. Використання тренінгу MINDFIT у Нідерландах у українських біженців з посттравматичним стресовим розладом «Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення» матеріали IV Науково-практичної онлайн-

конференції з міжнародною участю 9-10 листопада 2023 р., Запоріжжя : НУ
«Запорізька політехніка». С. 57-60