

УДК 615.851:78

Василькова А.О.<sup>1</sup>, Бондаревич І.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. СН-113м НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **ФЕНОМЕН МУЗИКОТЕРАПІЇ**

Музика відтворює ритм нашого життя, переплітаючись з усіма його проявами від самого народження до останніх днів. Вона відображається у різних звуках та ритмах: в материнських колискових, співі пташок, дзюрчанні води, голосах та звучанні музичних інструментів. Кожен з цих звуків та мелодій має свій власний вплив на наш стан та самопочуття.

Деякі вчені вважають, що спів був першою формою спілкування людей, а музика – відображенням їхніх почуттів.

Музика відіграє важливу роль у нашому житті, будучи не лише мистецьким твором, але й джерелом натхнення та лікувальним інструментом, викликаючи сильні емоції та враження, а також навіюючи ідеї та роздуми. Музика має унікальні можливості впливу на внутрішній світ людини, що використовуються музикотерапією.

Австрійська професійна асоціація музикотерапевтів визначає музичну терапію як «усвідомлене і сплановане лікування людей з фізичними, психічними, інтелектуальними і соціальними розладами та зі станами страждання, спрямоване на пом'якшення або усунення симптомів, зміни у хворобливих установках і проявах поведінки та підтримання чи відновлення здоров'я.

Тож за концепцією музикотерапія орієнтована на широкий спектр потреб клієнта: дефіцити, розлади та проблеми особистості, а також, компетенції та ресурси. Будучи комплексним психологічним феноменом, музикотерапія об'єднує в собі елементи музичної творчості, емоційної реакції та терапевтичного впливу на психіку людини. І це забезпечує надійність, що має важливе значення у сучасній психотерапії.

Музикотерапія актуалізує самосприйняття і самовираження людини. В цьому ж напрямку працюють сучасні методи гештальт-терапії, психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають людям з різними психічними проблемами знаходити шлях до самопізнання та здоров'я.

Музика в музикотерапії є провідним інструментом для вираження та сприйняття емоцій, підсилення позитивного ставлення до самого себе й навколишнього середовища, а також для стимуляції когнітивних та моторних функцій [3]. В межах комплексного підходу музикотерапія ефективно використовується в практиці психологічної допомоги та розвитку особистості. Сама ця терапія спрямована до накопичення позитивних психологічних змін у людини та може бути гарним підтримуючим засобом в роботі з різними психічними розладами. Доведено, що вона сприяє підсиленню самопідтримки, зниженню рівня стресу, а також покращенню самосприйняття та соціальної адаптації [5].

Подальше вивчення музикотерапії, як психологічного феномену, складає фундамент розробки методик, які можуть бути корисними в практиці психотерапії. Адже потреба в пошуку ефективних психотерапевтичних підходів залишається актуальною.

Музикотерапія вже використовується у якості ефективної додаткової терапії для поліпшення результатів у лікуванні різних психічних і фізичних захворювань. Маючи широкий спектр сфер застосування, вона є складовою терапії в лікуванні різних психічних розладів; у зменшенні симптомів депресії, тривоги та стресу, сприяє покращенню настрою та загального рівня психологічного благополуччя, зниженню рівня страху [2; 6].

Дослідники засвідчують користь музикотерапії у реабілітації пацієнтів з неврологічними захворюваннями, такими як інсульт чи хвороба Паркінсона [4], а також в реабілітації дітей з аутизмом, поліпшуючи їх комунікативні навички та соціальну взаємодію [1]. Також музикотерапія є ефективним

засобом відновлення функцій після травм головного мозку та підтримки психологічного стану пацієнтів під час реабілітації.

Широкий спектр використання музичної терапії як окремо, так і в сукупності з іншими видами терапії може покращити результати лікування різних захворювань і патологічних станів. Зазначене актуалізує суміжні дослідження аспектів музикотерапії в галузі психотерапії, психології, медицини, музикознавства, педагогіки, філософії тощо.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Біла І. Музикотерапія в реабілітації дітей з аутизмом / І. Біла // Медичні перспективи. – 2018. – № 23(2). – С. 68-73.
2. Богачкова Н. Ефективність музикотерапії в лікуванні тривожних розладів / Н. Богачкова // Вісник психіатрії та психотерапії. – 2016. – № 14(4). – С. 74-79.
3. Клименко Т. Психологічні аспекти застосування музикотерапії у практиці психолога / Т. Клименко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – 2018. – № 23(2). – С. 144-149.
4. Ключко І. Музикотерапія в реабілітації пацієнтів з неврологічними захворюваннями / І. Ключко // Український неврологічний журнал. – 2019. – № 27(3). – С. 60-64.
5. Кравчук М. Психологічні аспекти музикотерапії у роботі з особами з різними психічними розладами / М. Кравчук // Психологічні науки: проблеми і пошуки. – 2017. – № 42. – С. 67-72.
6. Орленко О. Музикотерапія як метод психокорекції в лікуванні різних форм психічних розладів / О. Орленко // Український вісник психоневрології. – 2017. – № 25(1). – С. 56-60.