

Толчинская Е.А., к.пс.н.,
музыкотерапевт, Социально-
медицинский центр г.
Сыктывкара

Музыкальная коррекция состояния пожилых людей и инвалидов

Психологическая коррекция средствами музыки состояния пожилых людей и инвалидов осуществляется в течение 7-ми лет. Исследовано музыкальное восприятие посетителей занятий за 2 года, количество которых составило 518 человек. Занятия музыкальной коррекции проходят 1 раз в неделю; время занятий составляет 1 час – 1 час 15 минут.

Возраст пожилых посетителей составляет группу людей старше 50 лет. Их заболевания касаются, в основном, опорнодвигательного аппарата (остеоартрозы, остеохондрозы), сердечно-сосудистой системы (атеросклероз). Возраст молодых инвалидов: 19-35 лет. Их заболевания: нарушения опорно-двигательного аппарата, резидуально-органическое поражение головного мозга (следствия ДЦП); послеоперационная аневризма головного мозга; у некоторых посетителей этой группы наблюдались нарушения в работе психических процессов, снижение интеллекта.

В реабилитационном центре, помимо музыкальной коррекции, эти люди занимаются лечебной физкультурой, получают массаж, физиопроцедуры; тренажеры, восстанавливающие функцию конечностей.

Содержание занятий включает следующее:

Краткая диагностика состояния (частота сердечных сокращений, частота дыхания, когда возможно – измерение артериального давления; психическое состояние).

Краткая беседа (10-15 минут) о сути целебного или вредного воздействия звука, в том числе, музыкального звука на организм человека; о жизни и творчестве создателей великих музыкальных творений.

Релаксация: произнесение коррекционного настроя на фоне звучания релаксирующей музыки.

Прослушивание духовной музыки.

Прослушивание фортепианной музыки в «живом» звучании. Репертуар: миниатюры фортепианной классики, народные песни и романсы без участия голоса и текста. Эмоциональное содержание фортепианной музыки: мягкость, лиризм, мелодичность; образы любви, нежности, созерцательности. Динамика: *p*, *mf*.

Пение русских романсов, а также песен –аффирмаций В.И.Петрушина.

Музицирование: коллективное проигрывание небольшой пьесы («Шутка» Баха, Турецкое рондо Моцарта, поло из IV д. «Кармен» Бизе и др.) на детских музыкальных инструментах (металлофон, ксилофоны, бубны, треугольник и др.) в сопровождении фортепиано.

Просмотр фрагмента видеофильма «Природа и музыка» (красивейшие виды природы в сопровождении шедевров музыкальной классики).

Диагностика состояния по указанным ранее показателям.

В начале занятий в состоянии пожилых посетителей отмечалась вялость, недомогания (повышенное артериальное давление, у некоторых – брадикардия, головная боль). У молодых участников занятий недомогания (связанные с их диагнозом) наблюдались реже, чем у пожилых, и это им не мешало проявлять интерес к занятиям.

Среди музыкальных реакций слушателей нередко встречались случаи неадекватного восприятия музыки. Особенно это касалось динамических характеристик музыкального произведения, когда тихая или негромкая музыка воспринималась как громкая или, даже, очень громкая. Например, лирические русские романсы «Дремлют плакучие ивы» и

«Темно-вишневая шаль», обладающие негромкой звучностью, вызывали у слушательницы отрицательную эмоциональную реакцию. Она назвала их громкими и отметила ухудшение самочувствия в процессе звучания этой музыки («Усилилась боль в пояснице»). Другая участница группы, прослушав прелюдию Шопена № 7 и положительно оценив свое состояние в результате прослушивания, назвала эту светлую музыку в солнечной тональности ля мажор «очень громкой» (!). Еще пример, болезненно-отрицательной музыкальной реакции: «Когда звучала музыка, у меня возникла головная боль и боль в ушах» (звучала прелюдия Шопена № 7 и «К Элизе» Бетховена. Причина такого восприятия музыки: высокое нервное напряжение (восприятие тихой музыки как громкой можно отнести в невротической реакции); низкая музыкальная отзывчивость вследствие недостаточного слухового опыта.

Цель музыкально – коррекционных занятий:

смягчить тревожность, беспокойство;

улучшить настроение;

дать знания о звуковой экологии;

дать представление о содержании прослушиваемой музыки, краткие сведения из истории жизни авторов произведений. Это повышает осознанность восприятия музыки, приближая его к адекватному, что усиливает положительный коррекционный эффект музыкального восприятия.

Таким образом, музыкально-коррекционные занятия носят психолого-педагогический (просветительский) характер.

В процессе музыкально-коррекционных занятий с пожилыми людьми и инвалидами выявлены следующие результаты:

Релаксация наступает в 40-50% случаев посещения занятий. При этом наблюдалась нормализация частоты сердечных сокращений (урежение пульса при тахикардии и увеличение при брадикардии).

Отсутствие динамики по показателям частоты сердечных сокращений и частоты дыхания отмечалось в 23-30 % случаев.

Улучшение эмоционального состояния происходило в 36 % случаев (повышение настроения; ощущение отдыха, умиротворения, покоя, радости). При этом нормализовалось артериальное давление, проходила головная боль.

Ухудшение эмоционального состояния выявлялось в 1,5 % случаев (появлялось раздражение, головная боль). Можно предположить, что невротическая реакция в процессе музыкального восприятия была вызвана обострением хронических заболеваний этих посетителей, а также эмоциональным напряжением вследствие психо-травмирующих факторов.

Подавляющее большинство посетителей любят музыкально-коррекционные занятия, обращаясь вновь и вновь к этому виду психологической помощи.

Приведу несколько высказываний из анкет-самоотчетов участников музыкальных занятий: «Спасибо Вам за новые познания, за слова, принесшие покой и веру в жизнь, сеяние добра и смысла жизни», «Переживаю блаженство, наслаждение. Дай Вам Бог крепкого здоровья», «У меня сейчас - радость, благодарность, вдохновение» (на этом занятии звучала ария И.С.Баха из 3-й оркестровой сюиты; был просмотр фрагмента видео-фильма «Природа и музыка»), «Огромное счастье, что мы с Вами встретились и научились постигать мудрость жизни» (звучала «Аве Мария» Баха-Гуно; просмотр фрагмента видео-фильма «Природа и музыка»; беседа о влиянии музыки на свойства воды).

В результате наблюдений за изменениями состояния пожилых людей и инвалидов в течение посещения ими музыкально-коррекционных занятий можно сделать вывод, что метод музыкально-психологической коррекции является эффективным и может

применяться в реабилитационных центрах медицинской и психологической помощи населению.