

Литвинчук Л. М., кандидат психологічних наук, СНС, старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Костюка НАПН України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОЇ ДІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З НАРКОЗАЛЕЖНИМИ

В статтє раскрывається вопрос подбора средств музыкального воздействия на функциональную деятельность организма наркозависимых. Отмечается разработка психокоррекционной программы, которая бы способствовала развитию рефлексивной функции наркозависимой личности, свойств и качеств, позволяющих ей в дальнейшем избежать привлечения к наркотизации. Раскрываются средства музыкального воздействия и механизмы терапевтического эффекта наркозависимости.

Ключевые слова: музыкальное влияние, психологическое средство, механизм, профилактика, наркозависимость.

В статті розкривається питання підбору засобів музичної дії на функціональну діяльність організму наркозалежних. Наголошується на розробці психокорекційної програми, яка б сприяла розвитку функції рефлексії наркозалежної особи, властивостей та якостей, які сприяли б в подальшому уникати залучення до наркотизації. Розкриваються засоби музичного впливу і механізми терапевтичного ефекту наркозалежності.

Ключові слова: музичний вплив, психологічний засіб, механізм, профілактика, наркозалежність.

Постановка проблеми

Складна соціальна, економічна ситуація, що спостерігається в наш час зумовлює негативні тенденції, серед яких не останнє місце займає зростання зловживання наркотичними речовинами. В Україні довгий час боротьба з наркоманією велася без належного висвітлення цієї проблеми. У зв'язку з цим проведення заходів, спрямованих на запобігання, профілактику рецидивів вживання наркотиків, розробка ефективних стратегій подолання залежностей молоді людини є надзвичайно актуальними.

Результати теоретичного аналізу проблеми

Науковці розробили соціально-психологічні методи профілактики зловживання наркотичними речовинами, які представлені в роботах М.М. Безруких, С.В. Березіна, В.Н. Кузьминова, Е.Б. Иванова, Н.Н. Захарова, Б.Д. Карвасарського та ін. [1, 3, 6, 7].

Питання профілактики наркоманії знайшли відображення в роботах В.А. Ананьєва, Л.М. Анісімова та ін.

Основна мета цих підходів, висновків і рекомендацій полягає у розвитку рефлексивної функції особистості, властивостей і якостей, що дозволяють особі надалі уникнути залучення до наркотизації, а також у формуванні життєвих навичок і антинаркотичних установок, що визначають ставлення, поведінку і дії, що сприяють вживанню наркотичних речовин.

Нами розроблено музичну програму, яка є засобом здійснення психокорекції наркозалежних осіб.

Мета проведення експерименту в Київській міській наркологічній клінічній лікарні «Соціотерапія»: досягнення стану м'язової релаксації, психічного заспокоєння та активації за допомогою прослуховування спеціально підібраної музики і особливої техніки роботи з соціально-дезадаптованим.

При вивченні теоретико-методологічних аспектів використання засобів мистецтва з метою профілактики вживання наркотиків ми з'ясували, що наркозалежні особи відрізняються своєю емоційною сферою. Специфіка емоційної сфери таких осіб полягає в наступному: м'який емоцій, не диференційованість емоцій, порушення здатності до емпатії, недорозвинення моральних почуттів. Вимушене регулювання емоцій та почуттів протягом тривалого часу викликає страх перед виникненням реальних почуттів у наркоманів. Саме емоційні стани людини в минулому часто призводять до поновлення вживання наркотичних речовин. Всі згадані моменти необхідно враховувати при дослідженні та розробці психологічних сеансів корекції емоційних станів засобами мистецтва.

Виділено низку засобів музичного впливу, які планується враховувати при доборі музичного твору. Відбір музичних творів - найважливіша і обов'язкова умова корисного застосування музики - полягає в тому, щоб

музичні твори, які плануємо застосовувати - подобалися, адже чим більше музика подобається, тим вірогідніша тенденція до її позитивного впливу на психічний стан і функціональну діяльність організму, відповідно і вище робоча активність. Дане твердження може діяти і навпаки: музика, що не подобається сприятиме посиленню негативних емоцій, додатковому стомленню, зниженню активності.

Тому, перед процедурою підбору музичного твору ми плануємо розробити і провести спеціальну анкету для відбору музичних творів.

Повне обґрунтування засобів музичного впливу, які планується враховувати при доборі музичного твору можливе лише в процесі експерименту:

1. Часовий елемент – ритм і темп, як вираження руху. В нашому випадку з соціально дезадаптованими наркозалежними особами цікавими представляються синкопальні ритми, наприклад, сучасного джазу, які ще в більшій мірі допомагають звільнитися людині від стереотипії і в мисленні, і в емоціях, і в прийнятті рішення. З метою здійснення релаксації та розслаблення зажатої м'язової системи ми плануємо використовувати «розмиті» ритмічні структури і уповільнений темп (54 восьмих на хвилину), що дасть нам можливість повільного, плавного переходу з одного стану в інший.

Використовуватимемо ритм постійний, без різких переходів і без твердого позначення.

2. Звуковий елемент. Мелодія є основним засобом впливу через свою незвичність, своєрідність інтонаційної виразності. Мелодія, як і словесне вираження складу переживань особи, є сприймаючою формою висловлювання. Гармонія – послідовна закономірність побудови акордів, (формула класичної гармонії на мові музикантів така: T-S-D-T), що супроводжують мелодію і допомагають ясно виділити смисл і контекст музичного висловлювання. Одна і та ж мелодія, наприклад, в мажорній і мінорній тональності може викликати різне враження.

А) Встановлено (Lecourt E. *Möglichkeit der Entspannungsübungen.* – Stuttgart: Gustav Fisher Verlag, 1977), що існує стійкий зв'язок між тональністю виконання музичного твору і темами переживань.

Наприклад, D-Dur частіше за все асоціюється з радістю, піднесеними почуттями (« Ода к радости» Баха), а Des – Dur – з емоціями закоханості («Утешение» Ліста) [5, с. 30].

Б) Сонорика – психоакустичні властивості тембрів. Так, звучання струнних інструментів стійко асоціюється в особи з «серцевою прив'язаністю» та іншими темами інтимно-особистісного характеру, звучання кларнету – з темами духовної спорідненості, миролубства, братства.

В) Діапазон частот. В нашому кандидатському дослідженні за допомогою психофізіологічного апаратурного комплексу «Хист», сумісної розробки Інституту психології імені Г.С. Костюка, Академії педагогічних наук України, кафедри акустики і акустoeлектроніки Національного технічного університету «КПІ» і ДП «Телеком-пневматік» ми довели, що особистісні особливості людини виявляються в швидкості сприймання акустичних сигналів різних частотних діапазонів. Експериментальним шляхом нами підтверджено, що акустичні сигнали з частотою 3-6 кГц справляють стимулюючий вплив на людину. Не всі люди є наркоманами, але всі наркомани є людьми.

Даний експеримент покликаний перевірити наше припущення, що акустичні сигнали з частотою від 130-1200 герц будуть справляти стимулюючий вплив на наркозалежних осіб.

Г) Сила звуку. Менше 40 дб.

3 Динаміка. В нашому випадку, при здійсненні відбору музичного твору «динаміка» означає не скільки технічні аспекти виконання, такі як, *pianno, forte* і т.д., а більш паралельний, що розходиться, бореться і т.д. рух тем, мотивів, драматургію мелодії.

Якщо відштовхуватися від формули М. Бахтіна, що в музичному творі «людина або більше своєї долі або менше своєї людяності», то нездійсненне, наприклад, відчуття щастя, звільнення від гніту залежності, може бути певною особливою і цінною реальністю. Звідси – особистість, що стає більше своєї долі, потенціал її втілюється в музичному переживанні як особливий вид втілення [2, с. 44]. Психодинаміка музичного переживання – це неприлизна суміш реальності з можливостями.

4. Форма. Принцип розміщення, всередині якого розвиваються за певними законами ритм, звучання і динаміка музичного твору. Використовуватимемо Остінато – прості, повторюючи мелодії.

Методика психологічної корекції емоційних станів наркозалежних засобами музики припускає наступні етапи:

1. *Попереднє навчання.*
2. *Основний процес.*
3. *Посткорекційне навчання.*

Самим головним ресурсом людини є її здібність до навчання та засвоєння нового для себе. Завдання показати шляхи здійснення музичного мислення: показати особі, що вона здатна впізнавати і запам'ятовувати мелодії, відчувати різницю між мажором і мінором («ладовим почуттям» за Тепловим), дисонансом і консонансом, відрізнити тембри музичних інструментів, розрізнявати «музичний час», тобто вміти розкласти музику на такти, періоди, сприймати сильну і слабку долі, синкопи і т.д. завдяки цим здібностям будь-яка людина, якщо в неї немає патології слухової системи, може відчувати *музичне переживання*.

З'ясовано, що програма, активації засобами музики, має складатися в основному зі спортивних, народних або естрадно-танцювальних мелодій з близькими і зрозумілими для наркозалежних темами, з чітким і ясним ритмічним малюнком, що є відповідним до ритмічних особливостей виконуваних вправ. Така музика спонукатиме підсвідомо "укладати" певні структурні елементи вправ, що обмежені музичним мотивом, музичною фразою або музичною пропозицією [4, с. 58].

Для більш ефективного вирішення типових завдань активації, особливості підбору для стимуляції емоційного стану музичний матеріал повинен характеризуватися яскравістю і логічністю структурних побудов, зрідка повільним, а частіше помірним і жвавим рухом, переважно короткими музичними фразами, чітким поділом на мотиви.

Наводимо приклад вступного заняття з наркозалежними особами.

Мета: Заняття є музичним тестом на здібність розслаблюватися без особливої підготовки. Застосовується музика, яка покликана викликати розслаблення організму, асоціації ніжного розслаблення, спокою. Програма допомагає відтворити в

психіці праобрази (архетипи) природи, душі та тіла.

На що спрямоване заняття: емоційна напруга, пов'язана з накопиченням не відреагованих почуттів.

Основні оцікувані ефекти:

- розрядка через посилення динаміки почуттів
- заспокоєння
- розслаблення, позитивний образ світу
- спонтанне вирішення психологічних проблем

Музичні композиції: 1. Reverberi G.P. Skaramusse. Rondo Veneziano

La serenissima fis – moll 2 18

2. Frank Duval Vision. 1994

3. David Arkenstone Valley in the clouds

4. Frank Duval Vision 1994

5. Adrian Marcator. « Eiderland Suite» 1993

6. Reverberi G.P. Skaramusse. Rondo Veneziano

Laguna incantata Fis – Dur

Механізми терапевтичного ефекту:

1. Комунікативний ефект. Біль і різні порушення, особливо «емоційні» не просто виразити і точно сказати про них. Музика в таких випадках створює комунікативну ілюзію «Разділеного страждання», або «передачі хвороби».

А) Соціалізація страждання. Прослуховування музики асоціюється з соціальною дією (ритуали святкування), може з'явитися під час прослуховування музики ілюзія присутності інших людей, що заставлятиме особу більш терпимо відноситися до прояву хвороби. («невроз не витримує двох»)

В) Відрада. Емоційне заспокоєння, зникнення симптомів тривоги, виникає ілюзія вербалізації – звуковисотна структура мелодичних синтагм сприймається як мова, але інша.

2. Зсув локуса контролю.

Відволікання уваги – механізм звільнення від больових відчуттів і інших «фіксацій», що заважають особі природно розслабити м'язи. В літературі такий ефект називають «опен фокус» - зсув уваги з обмеженої і ілюзорної області досвіду на сприйняття всього, що відбувається в середині особи і ззовні.

2. Психофізіологічні ефекти. Поглиблене дихання, зміна відчуття часу.

Висновок

Під час прослуховування музики подібне діє на подібне і тим самим обумовлює глибокий вплив на схильність до музичного. Засоби «музичної мови» є багатозначніше слів, тому одна і та ж характерна мелодія може викликати різні переживання у однієї і тієї ж людини, в залежності від ситуації прослуховування. Розроблена музична програма є засобом здійснення психокорекції наркозалежних осіб. Мета проведення експерименту в Київській міській наркологічній клінічній лікарні «Соціотерапія» - досягнення стану м'язової релаксації, психічного заспокоєння та активації за допомогою прослуховування

спеціально підібраної музики і особливої техніки роботи з соціально-дезадаптованими. Данні сеанси з використанням музики дозволять особі символічно (метафорично), на рівні почуттів або образності створити модель виходу зі стану напруги та пережити «розрядку» безпосередньо як реальний, такий що відчувається фізично, процес. Музика виступатиме в даному випадку як «запрошення» вийти в новий психологічний простір (музичне переживання) і «навігатор» - засіб орієнтації і вибору оптимального курсу проходження через обмеження, стереотипи мислення, які заважають наркозалежним особам пережити новий досвід.

Література

1. Захарова Н.Н. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки / Н.Н.Захарова, В.М.Авдеев // Журн. высш. нервн. деят. – 1982. – Т.32. вып.5. – 915 с.
2. Зальвовський // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 3. – С. 43-45.
3. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману / Е.Б. Иванова. – СПб.: Комплект. – 1997. – 187 с.
4. Ирисов А. С. Звук и музыка / А.С.Ирисов. – М.; Л, 1926. – 140с.
5. Кошиць О.А. Про українську пісню й музику / Олександр Антонович Кошиць. – К., 1993. – С.30.
6. Карвасарский Б.Д. Психотерапия в наркологии / Б.Д. Карвасарский // Психотерапия: Учебник для студентов медицинских ВУЗов. – М.: Медицина, 1985. – 303 с.
7. Кузьминов В.Н. Эпидемиологическая ситуация распространения наркоманий в Украине // Молодёжь и наркотики (социология наркогизма) / Под ред. В.А.Соболева, И.П.Рущенко. – Харьков: Торсинг, 2000. – С. 159-193.

Litvinchuk L. M., candidate of psychological sciences, senior research
FEATURES OF THE MUSICAL INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH DRUG ADDICTS

In the article the question of selection means musical performance on the functional activity of the organism addicts. Emphasis is on developing psycho programs that would facilitate the development of drug-dependent reflection function entities, properties and qualities that would avoid further involvement in drug addiction. Allocated a number of means of musical influences, which are planned to consider when selecting music. The selection of music is to music, liked, because the more music like this, the more likely a trend towards a positive effect on mental state and functional activity of the body, respectively, and higher operating activity. Disclosed means of musical influence and mechanisms of the therapeutic effect of drug addiction. Full justification means musical influence is only possible during the experiment.

Keywords: musical influence of psychological means, mechanism, prevention, addiction.