

УДК 534.292:159.9:612.82

Глемба В.М. – ст.гр. РМм-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ПЕРСПЕКТИВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: к.м.н., доцент Гевко О.В.

Hlemba V.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **MUSIC THERAPY PERSPECTIVES DIFFERENT USING TO ENHANCE MENTAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS**

Supervisor: Hevko O.

Ключові слова: психологічний стан людини, музикотерапія, електроенцефалограма  
Keywords: human psychological state, music therapy, electroencephalogram

Музикотерапія – метод зцілення за допомогою музики (від лат. *musica* “музика” і грец. *therapeuein* “лікувати”). Беззаперечним є терапевтичний вплив музики на стан людини, про який було добре відомо ще у Древній Греції. Так, сеанси музикотерапії приписував своїм пацієнтам Гіпократ, а великий Гомер використовував виконання мелодійних пісень для загоєння ран героїв. В свій час, дослідженнями механізмів впливів музики, також, займались В.М. Бехтерев, І.М. Догель, І.Р. Тарханов. Не меншим зацікавленням ця тема користується і у сучасному науковому світі. Ефективність даного методу відзначають неонатологи, призначаючи його недоношеним новонародженим [1]. Цей оригінальний метод зайняв свою нішу і у спортивній медицині. Так, музикотерапія у поєднанні з ароматерапією, застосовується для відновлення працездатності спортсменів [5]. Все більше з’являється статей про її використання у лікуванні, реабілітації, зокрема, соціальній і вихованні дітей та дорослих із соматичними та психічними захворюваннями [3]. Адже мелодійна музика, формуючи позитивні емоції, сприяє зниженню психоемоційної напруженості, нормалізує вегетативний тонус і підвищує ефективність діяльності. Причём, існує ряд публікацій, що вказують на диференційований підхід до використання класичної музики різних композиторів з метою заспокоєння, покращення настрою, підняття загального життєвого тонусу.

Музикотерапію поділяють на пасивну та активну. При пасивній, пацієнти прослуховують музичні твори, котрі покращують їхній психологічний стан. Відповідно, при активній - піддослідні самі беруть безпосередню участь у їх виконанні [2]. Перевагою методу музикотерапії є неінвазивність, простота виконання, можливість контролю впливу.

Існує ряд наукових досліджень, в яких висвітлюється вплив музики на електроенцефалографічні ритми. Зокрема, виявлено, що зміни в електроенцефалограмі залежать від темпо-ритмічної, гармонічної, мелодійної структури музики, а також від інструменту, за допомогою якого вона виконується. Найбільш інформативними у плані

впливу музикотерапії є альфа- та тета- ритми. Альфа-ритм відображає оптимальний стан корково-підкоркових взаємовідношень, переважання його у правій лобній частці сприяє до розвитку позитивних емоційних реакцій. Коли ж його домінування відбувається у лівій лобній частці, то виникають негативні афективні стани, депресії, тощо. Поява тета-ритму вказує на переважання гальмівних процесів, або зниження активації при захворюваннях ЦНС, при втомі, стресі. Бета-активність, навпаки свідчить про посилення активаційних процесів [4]. На нашу думку, недостатня кількість наукових праць, присвячена вивченню диференційованого підходу впливу різних музичних жанрів на електроенцефалографічні ритми студентів, з метою покращення розумової діяльності та психологічного стану. Тому вважаємо, що дані наукові дослідження на сучасному етапі є своєчасними та доцільними.

#### Література

1. Думов Е.Л. Музикотерапия недоношенных новорождённых детей: успехи и перспективы / Е.Л. Думов, М. Nöcker-Ribaupierre, Н.В. Андрущенко, А.С. Иова // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. — 2015. — Т. 7, № 4. — С.76-73.
2. Искандеров М. Н. Активная групповая музыкотерапия. Опыт и перспективы метода в психиатрическом стационаре / М. Н. Искандеров // Консультативная психология и психотерапия. - 2010. - N2. - С.132-143.
3. Котышева Е.Н. Музыкальная психологическая коррекция в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья //Омский научный вестник. 2009. № 2-76. С. 179-182.
4. Лахман О.Л., Шевченко О.И. Применение биоуправления при лечении нервно-психических заболеваний // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск).- 2011.-Т. 105, №6.-С. 110-113.
5. Мялук С. Обоснование необходимости исследований сочетанного применения аро- ма- и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов / Светлана Мялук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. под ред. С. С. Ермакова]. – Х., 2005. - № 3. – С. 45 - 52.