

УДК: 159.922.762.07:159.947.3

Прокопенко О. А.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

У статті окреслено особливості психокорекційної та психотерапевтичної роботи з розумово відсталими підлітками засобами музичної терапії. Охарактеризовано вплив музики на стан емоційно-вольової сфери підлітків із розумовою відсталістю. Описано основні методи роботи засобами музичної терапії.

Ключові слова: підліток із розумовою відсталістю, емоційно-вольова саморегуляція, терапія мистецтвом, музична психокорекція, музична психотерапія.

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення України як демократичної держави формується нове ставлення суспільства до дітей із різноманітними порушеннями психофізичного розвитку, нове бачення умов і шляхів їх соціалізації та інтеграції в соціум. У цьому контексті особливого значення набуває відповідне удосконалення змісту та методик психологічного супроводу таких дітей, у тому числі й із розумовою відсталістю. Важливу роль у цьому сенсі відіграє вивчення емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю, оскільки порушення функціонування особистості підлітків із розумовою відсталістю в системі суспільних взаємодій, несформованість у них здібностей до регуляції власної поведінки та саморегуляції власної діяльності, невирішеність проблем адаптації і соціалізації є актуальними та малодослідженими в сучасній спеціальній психології. Відтак слід зазначити актуальність теми статті щодо формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю засобами музичної терапії. На сучасному етапі розвитку психології існує широкий спектр психологічних технологій із надання психологічної допомоги, формування психологічного супроводу, корекції та розвитку особистості підлітків. У психокорекційній і психотерапевтичній роботі з підлітками з розумовою відсталістю значну роль відіграє комбінація таких технік інноваційно-корекційних технологій, як артотерапія, тілесно-рухова та ігрова терапія.

Вітчизняні розробки в сфері використання мистецтва з метою психокорекції та психотерапії за останні роки досягли значних успіхів і засвідчують, що різні засоби мистецтва, особливо музика, здійснюють лікувальний та корекційний вплив як на фізіологічні процеси організму, так і на психоемоційний стан особистості дитини, підлітка та дорослого.

Отже, метою статті є визначення особливостей впливу музичної терапії на формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю.

Результати теоретичного дослідження. Сучасна спеціальна психологія і педагогіка значною мірою орієнтовані на використання в корекційній роботі музикотерапії як важливого засобу формування гармонійної особистості підлітка. Технології музичної терапії забезпечують активізацію емоційно-вольового потенціалу, корекцію та розвиток пізнавальних і мотиваційних компонентів особистості, виступають засобом комунікації, сприяють формуванню цілеспрямованого пізнання навколишньої дійсності тощо. Учені дедалі більше віддають перевагу мистецтву як засобу корекції психічних станів у підлітків, тим самим підтверджуючи ідею "виховання через мистецтво", яка була поширена на початку ХХ ст.

Л. Виготський, О. Граборов, О. Декролі, Ж. Демор, В. Кашенко, Е. Сеген вказували на важливу роль музичної терапії в роботі з підлітками з розумовою відсталістю, зазначаючи, що музика має особливу здатність і унікальну мову для вираження та передачі відтінків людських станів, емоцій, переживань, ставлень, почуттів тощо [3]. "Музика виражає все те, для чого немає слів, але що проситься з душі і що хоче бути висловлене", – писав П. Чайковський [5, с. 27].

Л. Виготський назвав музичне мистецтво "художньою концентрацією дійсності, зняттям суспільства, за допомогою якого воно залучає до кола соціального життя найінтимніші особистісні сторони нашої сутності". Учений писав про так званий "катарсис", який настає під час спілкування особистості з мистецтвом, відзначаючи, що за умови прослуховування певних музичних композицій відбувається "складне "прояснення" емоцій, їх "розряд" і перетворення", що має значення для особистості загалом та її майбутньої соціальної поведінки зокрема [4, с. 72]. Л. Виготський вказував на позитивний вплив музичного мистецтва щодо формування особистості з аномальним розвитком, наголошуючи на його особливій ролі в розвитку психічних функцій особистості з розумовою відсталістю [4, с. 91].

Вітчизняні вчені Н. Сакуліна, Н. Ветлугіна, В. Езікєєва, Т. Комарова та інші дослідники стверджують, що процес сприймання музики підлітками з розумовою відсталістю – це складна психічна діяльність, що співвідносить між собою пізнавальні й емоційні аспекти психіки підлітка [4, с. 83-84]. Так, корекційні та терапевтичні можливості музичного мистецтва в роботі з розумово відсталими підлітками пов'язані, перш за все, з тим, що воно є джерелом нових позитивних переживань підлітка, породжує нові емоційні почуття, естетичні потреби та засоби їх задоволення шляхом використання допоміжних музичних засобів. Е. Сурно у своїх працях про естетичне виховання зазначав, що мистецтво є важливим засобом виховання, оскільки воно впливає на духовність дитини, а також формує її мислення, уяву, емоції та почуття [5, с. 64].

Методика та процедура дослідження. Використання музичних творів з метою формування емоційно-вольової саморегуляції базується на таких основних принципах, як екологічність та кінестетичність [2, с. 135]. Принцип екологічності полягає в корисності для підлітка музичного твору відповідно до його психічного стану та потреб. Психолог під час роботи з підлітком повинен відстежувати емоційний стан дитини, відповідно коригувати інтенсивність та тривалість музичної композиції, її доцільність для наявного емоційного стану підлітка. Принцип кінестетичності або чуттєвості полягає у сприйманні підлітком музичного твору якомога більшою частиною аналізаторів (слуховими, зоровими, тактильними).

Музична терапія в контексті формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю здійснюється трьома способами:

- через виховання здатності емоційно (чуттєво) сприймати події власного життя, використовуючи музичне мистецтво;

- через аналіз музичних творів і вербалізацію тих почуттів, які викликає та чи інша композиція;

- через діяльність, пов'язану з вираженням власних емоцій засобами музичного мистецтва (гра на музичних інструментах, танець, ритмопластика тощо).

У психокорекційній та психотерапевтичній роботі з розумово відсталими підлітками нами було використано два типи музичної терапії: пасивний та активний. Пасивний тип мав на меті використання музичних творів як допоміжного засобу під час проведення бесід, ігор або їх пасивне прослуховування. Активний – передбачав створення музики підлітком через використання допоміжних засобів (музичних інструментів, побутових предметів, можливостей власного тіла тощо). Це сприяє розвитку здатності підлітка до діалогу і взаємодії, позитивно позначається на формуванні здатності контролювати та виражати власні емоції, на розвитку комунікативних умінь і способів взаємодії з іншими людьми.

У результаті спілкування підлітка з музичними творами йому передаються різні настрої, емоції, почуття: радість, сум, тривога, рішучість, ніжність тощо. Завдяки цьому виду мистецтва розвивається сприйнятливність, чуттєвість, емпатійність. Вдало підібраний стиль музики може забезпечити різний вплив на організм підлітка – седативний або тонізуючий. Так, нами було використано релаксаційні, класичні, інструментальні, вокальні музичні композиції. Варто відзначити, що психологу необхідно звертати увагу на стан емоційного комфорту чи дискомфорту підлітка в ході використання певного стилю музичного твору. Спочатку необхідно підібрати таку музику, під яку можна було б рухатися разом із підлітком, яка сприяла б його розслабленню. Часто підлітки на перших групових заняттях соромилися, боялися проявити себе. У таких випадках підліток потребує розуміння, допомоги та спільного виконання завдання, тому що такий досвід (музично орієнтованих занять і деяких вправ) є новим для підлітка і може викликати збентеження, розгубленість, відмову від виконання тощо. Всі методичні прийоми музичної терапії повинні базуватися на почутті задоволення від звука, тону, тембру мелодії, від інструменту у своїх руках (якщо відбувається складання, творення музичного твору), від повторення вдалого малюнку чи звуків (під час музичного малювання), від самоствердження в безпечних обставинах під час роботи підлітка з музикою. Важливим показником успішності використання музичної терапії в роботі з підлітками з розумовою відсталістю є поява розуміння в них того, що музика є засобом вираження самих себе, своїх почуттів, емоцій, бажань.

Музична терапія – це не лише використання вже готових музичних творів, це також використання музичних інструментів та власного тіла для творення музики, звуків. Використання допоміжних засобів для створення музики сприяє розвитку здатності підлітка до діалогу та взаємодії. Це позитивно позначається на розвитку комунікативних умінь підлітків та способів взаємодії з іншими людьми.

Таким чином відбувається налагодження музичного невербального і вербального співробітництва між психологом та підлітком із розумовою відсталістю, між підлітком і класом, між підлітком та його "Я-структурою". Переживання підлітка, відчуття успіху і впевненості в собі впливає на розвиток у нього самопізнання, здатності відслідковувати свою поведінку та підлаштовуватись до спільної діяльності, сприяє становленню його самоідентичності та розширенню усвідомлення власного "Я". Завдяки цьому відбувається розвиток здатності підлітка до виявлення своєї особистості через музику.

Аналіз результатів дослідження. У ході психотерапевтичних та психокорекційних занять у спеціалізованих загальноосвітніх школах міста Києва було використано сучасні арттерапевтичні технології, зокрема й музичну терапію, з метою психологічного впливу на формування емоційно-вольової

саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю. У роботі з підлітками була застосована низка вправ на розвиток емоційно-вольової сфери, формування саморегуляції та самоконтролю.

Вправа 1. Перед підлітком викладено декілька музичних інструментів на вибір. Він має обрати той інструмент, який йому найбільше подобається (зовнішньо та за звучанням). Перед дитиною ставиться завдання: "Уяви, що ти не можеш говорити. А твій язик – це маракаси (або бубен, кастаньети – дивлячись, який інструмент обрав підліток). Розкажи (зіграй) мені, як ти радієш (сумуєш, злишся, боїшся, сердися, дивуєшся, дружиш, кохаєш, тобі хтось не подобається)". На кожному занятті підліток має показувати від одного до чотирьох почуттів або ситуацій, залежно від його стану, можливостей та прийняття/неприйняття даної вправи. Вправа дає змогу зрозуміти сприймання дитиною різних емоцій, переживання їх, а також діагностувати проблемні аспекти емоційної сфери та чуттєвого досвіду у спілкуванні з оточуючими.

Вправа 2. Ця вправа є аналогом першої, але проводиться у групі. Технологія подібна. Перед підлітками розкладені музичні інструменти, їм необхідно обрати той, який найбільше подобається. Потім психолог дає завдання без слів зобразити учасників у певній ситуації:

1. Настрій на певному уроці.
2. Настрій з друзями.
3. Настрій вдома (із сім'єю).
4. "Покажи, як ти сваришся з ...".
5. "Покажи, як ти любиш ...".

Вправа 3. Вправа ще має назву "Ку-ка-рі-ку". Бере участь весь клас. Це варіант музичної терапії із використанням власного тіла та звуків, які воно може створювати. Серед підлітків обирається ведучий. Він стає до класу спиною. Підлітки мають сказати "Ку-ка-рі-ку", а ведучий має вгадати, хто це був. Причому підлітків необхідно попередити, щоб вони намагалися змінювати голос. Після того, як підліток нарешті вгадає, необхідно поцікавитись, чи легко це вдавалося, як він здогадувався, хто це був. Цей варіант гри гарно підходить для перерви або для початку заняття як спосіб налагодження контакту та налаштування на спілкування, встановлення довірливого дружнього спілкування.

Вправа 4. Жестове малювання. Вправа проводиться індивідуально. Необхідно підготувати паперове полотно розміром 2 X 2 метри та застелити ним стіл або ту робочу поверхню, де буде працювати підліток. Увімкнути музику, одягнути пов'язку на очі підлітка, в обидві руки дати крейду (з воску) або олівці. Підліток малює те, що відчуває під час прослуховування композиції, або малює на задану тематику ("мій гнів", "мій страх", "моя радість" тощо). Аналогом цієї вправи може бути положення дитини лежачи, але такий варіант потребує низки умов: довіри підлітка, відсутність тілесних блоків, відсутність страху та тривожності, просторові можливості тощо. Після отримання малюнку відбувається обговорення результату, почуттів, які виникали в ході роботи, бажання повторити чи домалювати щось в отриманому зображенні тощо.

Варто відмітити, що музичні композиції можна обирати з різних стилів: фольклорна музика, рок, класика, трансів твори, вальси, коліскові, музика стилю кантрі, танго, дитячі пісні тощо.

Виходячи з вправ, які були використані, варто підкреслити, що музичну терапію з підлітками з розумовою відсталістю можна використовувати у трьох варіантах:

1. Творення музики підлітком (власним тілом, за допомогою додаткових предметів чи музичних інструментів). Цей спосіб, зазвичай, є найбільш дієвим, але викликає спочатку скептичне ставлення, особливо у старших підлітків (14-16 років), потім інтерес, жвавість у процесі виконання та обговорення, задоволення від виконання, створює атмосферу довіри у групі.

2. Робота з уже готовими музичними композиціями (малювання під ці композиції, ліплення, робота з піском тощо). Музика тут відіграє роль допоміжного засобу. Часто цей спосіб залишається непоміченим підлітками, але виникають такі ситуації, коли дітей дратують фонові звуки під час бесіди, гри чи, наприклад, малювання.

3. Компонування (поєднання музичних відрізків в одну композицію та зміна рухової діяльності підлітка відповідно до зміни ритму, темпу тощо). Досить складний вид музичної терапії в роботі з підлітками з розумовою відсталістю, оскільки вимагає довіри підлітка до класу та до психолога. Часто діти соромляться виконувати подібні рухи чи танець, боячись бути висміяними колективом однолітків.

Проводячи зазначені вправи музичної терапії з підлітками, варто відмітити, що найбільше їм імпонували вправи з використанням музичних інструментів та з застосуванням музики як фонового супроводу. Підліткам найбільше подобались ритмічні мелодії, ніж повільні та розслаблюючі. Під швидкі мотиви вони активно рухались, вигадували нові рухи, повторювали один за одним, були в бадьорому, піднесеному настрої, а під повільні мотиви їм було складно танцювати, вигадати рух, вони інколи просто стояли або легко похитувались, знизуючи плечима, швидко зникла мотивація виконання завдання. Експериментуючи зі стилями та музичними напрямками, було помічено, що найбільш улюблений стиль музики – це популярні мелодії, зокрема в стилі реп, RnB та хіп-хоп. Діти були здивовані, почувши музику кантрі. Деякі підлітки, чуючи класичні дитячі пісні, відмітили, що не чули їх раніше (наприклад, "Вместе весело шагать ...", "Прекрасное далеко", "Песенка Красной Шапочки" та ін.).

Дискомфорт викликали вправи з рухами, діти часто соромились один одного. Найменш ефективними були вправи, спрямовані лише на прослуховування музичного твору без додаткового завдання. Концентрації уваги в таких вправах вистачало в підлітків не на багато: через 3-4 хвилини в підлітків виникало бажання щось розповісти, виникали запитання про подальші завдання нашої зустрічі тощо.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Музична терапія як одна з психокорекційних та психотерапевтичних технологій дає змогу встановлювати ефективний контакт з підлітком із розумовою відсталістю, допомагати йому проявити себе в колективі, краще розуміти свої почуття, потреби, естетичні вподобання. Підсумовуючи, варто відмітити, що засобами музичної терапії можна сприяти загальному розвитку особистості підлітка з розумовою відсталістю, формувати навички диференціації власних почуттів, активізувати механізми самоконтролю та адекватної реакції на ті чи інші емоційні стани, події, формувати та коригувати функціонування саморегуляції емоційно-вольової сфери.

Використані джерела

1. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г. В. Иванченко – М. : Смысл, 2001. – 264 с.
2. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Гиппократ, 1999. – 360 с.
3. Лобанова Е. Терапевтические возможности музыкального искусства / Е. Лобанова // Психологический журнал. – 1999. – № 4. – С. 18-24
4. Медведева Е. А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. М. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М. : Наука, 2001. – 386 с.
5. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. / В. И. Петрушин. – К. : Знання, 1999. – 216 с.

Prokopenko O.

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL AND VOLITIONAL SELF-REGULATION OF MENTALLY HANDICAPPED ADOLESCENTS BY USING MUSIC THERAPY

The article sets out the features and psycho-therapeutic work with mentally retarded teenagers using music therapy. Characterized by the influence of music on the state of emotional and volitional adolescents with mental retardation. Describes the basic methods work and musical therapy.

Psychotherapy is an art – a method of psychological impact which is based on art as a means of emotional, intellectual and personal development, the formation of harmoniously developed personality. On the role of music in the education of children with mental retardation indicated representatives of foreign special education (E. Sehen, Zh. Demor, O. Dekroli), as well domestic psychologists and doctors (L. Vyhotsky, O. Hraborov, V. Kaschenko etc.).

Recent research in psychology and special pedagogy objectively confirm the positive impact of music on teenagers with intellectual disabilities. As a result, communicating with music teenager sent her moods and feelings: joy, sadness, anxiety, regret, determination, tenderness and so on. This type of art develops sensitivity, sensitivity, empathy. Fortunately chosen style of music can provide different effects on the child – a sedative or a tonic.

Music therapy as one of the psycho and psychotherapeutic methods allows you to set effective contact with a teenager with mental retardation, to help him to prove himself in the team, understand their feelings, needs, aesthetic preferences. All instructional techniques of music therapy based on a sense of satisfaction from the sound, tone, ringing tone from the instrument in his hands (if there is the creation of a musical work), repetition of successful picture or sound (when the music drawing) of self in safe circumstances during of teenagers with music.

By means of music therapy can promote the overall development of the individual young person with mental retardation, build skills differentiate their own feelings, enhance self-control mechanisms and adequate response to certain emotional states, events, form and function of self-correcting emotional and volitional.

Key words: *teens with mental retardation, emotional and volitional self-regulation art therapy, music correction, music therapy.*

Стаття надійшла до редакції 08.10.2014