

Калениченко Р. А. кандидат психологічних наук,
доцент, Київський національний університет
будівництва і архітектури

<https://orcid.org/0000-0001-9222-317X>

Клевець Л. М. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціології
Державний податковий університет

<https://orcid.org/0000-0001-7541-2315>

Пстухова І. О. кандидат педагогічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри психології, педагогіки
та соціології Державний податковий університет

<https://orcid.org/0000-0002-5194-5333>

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

У статті представлено програму психокорекції психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. Вперше представлено перелік музичних інструментів і творів, які здійснюють ефективний вплив на роботу відповідних органів, представлено перелік розповсюджених захворювань психосоматичного характеру у здобувачів вищої освіти в період пандемії, визначено перелік соціальних факторів, які сприяють виникненню психосоматичних захворювань у молоді.

Ключові слова: психосоматика; музикотерапія психосоматики; психосоматичні прояви у здобувачів вищої освіти.

Вступ. Соціально-економічні трансформації сучасного суспільства зумовлюють мобільність емоційних і когнітивних ресурсів особистості сучасного здобувача вищої освіти, яка відчуває на собі усі переваги і недоліки тотальної діджиталізації: поряд зі свободою, можливістю навчатися з будь-якої точки світу, одночасно поєднувати дистанційну форму навчання із роботою студенти відчули на собі інформаційне і екранне перевантаження, що призвело до високого рівня тривоги і хронічного стресу серед молодого населення. Тривалий невідрадагований стрес, що залишається у тілі провокує виникнення проблем психосоматичного характеру [3]. Якщо ще десятиліття тому з психосоматичними проявами були знайомі люди старшого віку, то в умовах сьогодення, молодь також добре обізнана з їхнім впливом на організм, психо емоційний стан. За таких умов збереження фізичного і психічного здоров'я студентської молоді визначається як одне з пріоритетних завдань суспільства в цілому і вищої освіти зокрема. Пошук ефективних технологій відновлення психо емоційного стану особистості може значною мірою знизити негативний вплив, запобігти появі психосоматичних розладів особистості здобувачів вищої освіти.

Метою статті є аналіз корекційної програми, створеної для покращення психосоматичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії.

Теоретичне підґрунтя. На сьогодні дослідженням різних аспектів психосоматики займалися багато вчених: психологічний етногенез психосоматичних розладів досліджують А. Абрамова, Н. Максимова, С. Табачникова, Л. Шестопалова, Л. Юрьєва; психофізичні аспекти психосоматики вивчають І. Грицюк, І. Малкова-Пих, Ю. Фролова, Т. Хомуленко, О. Червинська, А. Штрахова; діагностиці психосоматичних проявів присвячені наукові праці О. Чабана, О. Хаустої; корекції психосоматичних проявів приділили увагу Л. Клевець, О. Чабан.

Проте, наявні методологічні розбіжності, відсутність єдності у поглядах щодо діагностики психосоматичних проявів ускладнюють формування підходів щодо їх психологічної корекції.

Діагностика психосоматичних проявів не має наразі уніфікованого психологічного дослідження, для її діагностики застосовується широкий спектр методик, а саме: скринінгові анкети, опитувальник стану здоров'я PHQ, шкалу соматичних симптомів SSS-8, шкалу депресії А.Бека, шкалу депресії Гамільтона HAMD, Госпітальну шкалу

тривоги та депресії HADS, шкалу реактивної особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, Колумбійську шкалу суїцидальних намірів C-SSRS, Пітсбургський опитувальник якості сну PSQI, Багатофакторний опитувальник болю WHYMPI, Візуально-аналогову шкалу болю VAS, Коротке дослідження психічного стану MMSE, Клінічний опитувальник для діагностики невротичних станів, шкалу оцінки якості життя MOS SF-36, Торонтську алекситимічну шкалу, Опитувальник Келермана-Плутчика, Методику незавершених речень Сакса-Сіднея [2].

Сучасний стан психічного здоров'я населення має свої особливості, спричинені пандемією, зміною звичного режиму життя, перехід на віддалену роботу, дистанційну форму навчання. Усі ці аспекти супроводжуються адаптацією до змін і, оскільки адаптаційні процеси стосуються різних аспектів життя, це підвищує загальний рівень тривоги, депресії [3]. Невідреагований стан, несублімована негативна енергія за сприяння соціальних факторів та фізіологічних передумов призводить до виникнення психосоматичних проявів.

Психосоматичне захворювання може з'явитися в результаті проблем у взаєминах, стресу або інших «не фізіологічних причин», які викликані об'єктивними і суб'єктивними факторами. Зазвичай у людини відсутні передумови для появи і прогресування хвороби (наприклад, аналізи в нормі і немає спадкових патологій): у такому випадку медики замислюються про імовірність психосоматичних причин захворювання. Якщо медичне обстеження не може виявити фізичну або органічну причину захворювання, або якщо захворювання є результатом таких емоційних станів як гнів, тривога, депресія, почуття провини, тоді хвороба може бути класифікована як психосоматична.

Теорія виникнення захворювань психосоматичного характеру ґрунтується на п'яти основних емоціях, серед яких можна виділити: смуток, гнів, інтерес, страх і радість. Люди відчувають справжній біль, справжню нудоту або інші справжні фізично відчуваючи симптоми, проте за відсутності фізіологічної причини. Найчастіше психосоматичні прояви зустрічаються в результаті недостатньої адаптації людини до життєвих обставин, коли нервова система не

в змозі прийняти і обробити потік даних. Порушення в роботі органів виникає як відповідна реакція організму на емоційні переживання. Навіть найменші негативні емоції здатні істотно нашкодити організму [5].

Серед дієвих методів, які знижують рівень тривоги, психосоматичні захворювання доказово працює когнітивно-поведінкова, арт та музико терапія. Проте при дослідженні технологій корекції нами не було знайдено систематизованих творів для корекції психосоматичних захворювань різного патогенезу. У зв'язку з цим нами було визначено основні проблеми психосоматичного характеру і узагальнено музичні твори, які здійснюють ефективний лікувальний вплив на відповідні органи людини.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами було використано теоретико-аналітичні методи – аналіз, осмислення, узагальнення, систематизація; емпіричні методи – спостереження, бесіда, структуроване інтерв'ю, методи корекційного впливу – музико терапевтична корекційна програма психосоматичних проявів відповідно до захворювання.

Результати і обговорення. Серед дієвих методів корекційного впливу на перебіг захворювання психосоматичного характеру визначають біосугестивну терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, когнітивно-поведінкову терапію. Усі вони здійснюють вплив на емоційну, когнітивну, поведінкову сфери особистості, оскільки дозволяють клієнту відреагувати, сублімувати енергію, що накопичена у прийнятний спосіб за допомогою «безпечних» засобів. На наш погляд, особливо важливим вплив є музики на психофізичний стан особистості. Доведено, що музика впливає на організм людини, зокрема: рецептори, серцевий ритм, пульс, систему травлення; активізує функції нервової системи; зменшує больовий поріг; регулює виділення гормонів, що, в свою чергу, знижує рівень стресу, м'язову напругу; нормалізує кров'яний тиск; покращує координацію рухів, пам'ять і здатність до навчання; нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла; стимулює внутрішньоутробний розвиток плоду. Індивідуально підібрані музичні твори можуть застосовуватися в періоди

збільшення психофізіологічної активності людини для зниження збудження, підвищення стійкості до стресу та зниження ризику психосоматичних захворювань.

З іншого боку, передумовою фізіологічного впливу музики на людину є здатність нервової системи і мускулатури «засвоювати» зовнішні ритми. У такий спосіб музика, як ритмічний подразник, стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у руховій, так і у вегетативній сферах. Наприклад, при прослуховуванні музики, яка викликає задоволення, сповільнюється пульс, оптимізується робота серця, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини. Музичне задоволення – це відчуття піднесення, викликане прослуховуванням комплементарної, резонансної у певний момент музики – є результатом вивільнення ендорфінів, що блокують біль і сприяють природному піднесенню енергії в організмі людини. За подразнюючого характеру музики відбувається порушення ритму.

Також добре відомий вплив звучання різних музичних інструментів на психоемоційний стан людини а також на роботу різних органів. Так, *скрипка* (як і всі струнні музичні інструменти), покращує кровообіг, оптимізує дихальні ритми; *орган* розслаблює хребет, упорядковує думки; *кларнет* покращує психоемоційний стан людини, серцево-судинну систему, також дозволяє впоратися з депресією; *віолончель* нормалізує роботу нирок, видільної системи; *барабан* оптимізує серцеві ритми, відновлює роботу органів кровотворення; *флейта* очищує органи дихання від слизу, розширює легені; *цимбали* оптимізують роботу печінки; *фортепіано* оптимізує роботу щитовидної залози; *баян* і акордеон активізують роботу черевної порожнини; *саксофон* – сечостатевої системи.

Усвідомлюючи вплив кожного з музичних інструментів на організм людини, нами було розроблено програму психокорекційного впливу класичної музики на розповсюджені психосоматичні прояви сучасної молоді, а саме цукровий діабет, захворювання щитоподібної залози, депресію, випадіння волосся, страх, тривогу, захворювання шкіри та алергії, головний біль і мігрень, захворювання крові.

У сучасній науковій літературі представлено два основні підходи, в межах яких розглядається питання про роль, яку відіграють соціально-психологічні чинники в етіології психосоматики. У межах першого підходу кожному розладу відповідає певний особистісний психотип як сукупність властивостей, згідно яких створено узагальнений психологічний портрет особистості з певним психосоматичним розладом. Другий підхід акцентує увагу на вивченні психологічних чинників, що впливають на виникнення психосоматичних проявів [4]. Зрозуміло, що чинником, що спричиняє виникнення психосоматичних захворювань є певний соціальний вплив, до якого особистість не може тривалий час адаптуватися, тож ми розглядатимемо психосоматику з позиції психологічних властивостей особистості та соціальних факторів і представимо перелік музичних творів, які здійснюють ефективний вплив на роботу відповідних органів і покращують психоемоційний стан людини.

Цукровий діабет. Учені з Мюнхенського університету виділили 3 головні причини, які сприяють розвитку цукрового діабету з точки зору психосоматики: посттравматичні депресії; хронічні проблеми у сім'ї; підвищена тривожність людини. Музикотерапія цукрового діабету – це твори: К. Дебюссі «Луне світло, Море». С. Рахманінов (2й концерт), А. Вівальді – Концерти; Бетховен концерт №5, музика Моцарта.

Щитоподібна залоза. Психодинамічні витоки захворювання щитоподібної залози – такі соціальні причини, як: супротив особистості об'єктивним обставинам, утрата відчуття психологічної безпеки, захищеності. Проблема «ранньої ідентифікації», коли дитина змушена засвоювати нові соціальні ролі невідповідні біологічному віку, так зване «вимушене швидке дорослішання». Це захворювання супроводжують такі психічні стани, як відсутність захищеності і надійності, нереалізоване бажання схвалення, психофізіологічні перевантаження супроводжуються внутрішньою боротьбою, незадоволеністю, страхом, заниженою самооцінкою тощо. Музикотерапія щитоподібної залози – симфонії Чайковського, музика Шостаковича.

Депресія – афективний стан, що характеризується негативним емоційним

фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальної пасивності поведінки. Суб'єктивно людина у стані депресії відчуває важкі, болючі емоції і переживання – пригніченість, розпач. Характерними є думки про власну відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, що відбулися у житті людини або її близьких. Самооцінка знижується, викривленим виявляється сприйняття часу, об'єктивної дійсності [1]. У людини у стані депресії змінюється перебіг інтелектуальної діяльності: спостерігається втрата орієнтації, неухважність, провали в пам'яті, на більш пізніх стадіях – сплутаність свідомості. Депресія виявляється також на фізичному рівні і проявляється через: безсоння, апатію, зникнення відчуття задоволеності їжею і всім тим, що раніше належало до сфери чуттєвого досвіду людини. Коли людина перебуває у стані депресії, її життя ніби паралізоване: жодних починань. Українським неефективним методом подолання депресії є усамітнення, яке в кінцевому випадку, лише додає до смутку відчуття самотності та ізоляції. Експериментально доведено, що депресія погіршує перебіг будь-якої хвороби, ускладнює процес одужання, є одним із найточніших прогностичних факторів летального результату хвороби. Психодинамічні витоки захворювання мають такі соціальні причини, як: образи, психологічні травми, булінг; професійні, психоемоційні, інформаційні перевантаження. Психічні стани, що супроводжують депресію – сором'язливість, труднощі уяви, виражена потреба в прихильності; песимістична концепція життя, почуття пригніченості, безвиході і бажання уникнення невдач за допомогою самознищення; здатність надзвичайно емоційно реагувати на конфліктні ситуації і напруга (внутрішньо особистісний конфлікт); обмеження власних інтересів, недостатня прямота, слабка здатність до протистояння тощо. Музикотерапія депресії: концерти для фортепіано з оркестром Шопена, Ф. Шопен Балада № 1 g-moll, op. 23. С. Рахманінов Концерт для фортепіано з оркестром № 2 cmoll, op. 18, частина II: Adagio sostenuto. А. Вівальді Скрипковий концерт № 4 f-moll «Зима», op. 8, RV 297, частина II: Largo.

Випадання волосся. Соціальні причини захворювання – раптовий нервовий шок, (смерть, розлука, автокатастрофа, фінансова

катастрофа) психологічні травми, внутрішньо особистісні конфлікти, не актуалізовані прагнення до близькості, терпіння, підтримки, спільно проведеного часу зі значущими близькими. Психічні стани, що супроводжують випадіння волосся: болісне реагування на стосунки із близькими, дистанційні, ділові, строгі відносини зі значущими дорослими, низька контактність, для людини і її оточення важливі розум і досягнення. Як правило, ставлення до власного тіла, зовнішності, волосся – негативне. Музикотерапія випадіння волосся: твори Моцарта, Бізе, Штрауса, Кальмана, Легара, Бородіна, Шопена, Бетховена.

Страх, тривога. Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, в очікуванні несприятливого розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога являє собою генералізований, дифузний або неопредмечений страх [1]. В основі тривоги лежить настороженість через потенційну небезпеку, яка, без сумніву, відіграла важливу роль із точки зору виживання в ході еволюції. Тривога, що виникає, фіксує увагу на безпосередній загрозі, змушує мозок обумовлювати способи її подолання. Проблеми зазвичай виникають у зв'язку з хронічним хвилюванням, яке систематично повторюється і не наближає людину до позитивного розв'язання проблеми. Музикотерапія страху і тривоги: Т. Альбіноні Адажіо g-moll.; І.С. Бах Арія із сюїти № 3 D-Dur.

Захворювання шкіри та алергії. Шкіра – найбільший орган відчуття, який дозволяє людині сприймати впливи оточуючого середовища на організм, захищає його. Психодинамічні витоки захворювання шкіри мають такі соціальні причини, як розмитість особистих меж. Нагадаємо, що найперші шкіряні проблеми розпочинаються в дитинстві і мають вигляд діатезу: шкіра – провідник емоційного тепла, свербіж несвідомо дозволяє отримати задоволення, активізувати психофізіологічні проблеми. Музикотерапія: А. Вівальді – концерти, В.А. Моцарт – Серенади, К. Сенс-Санс Сюїта «Карнавал тварин»: Лебідь; П. Чайковський Цикл «Пори року», Дитячий альбом; Ф. Шуберт «Аве Марія».

Головний біль і мігрень. Психодинамічні витоки захворювання –

Питання психології

надмірне навантаження на м'язи потилиці, плечового поясу, голови. Соціальні передумови - емоції, з якими людина не може впоратися, тривалі психічні перевантаження, конфлікти, тиск, страх перед невдачами, страх не зуміти все подолати і організувати. Такі клієнти як правило – з сімей, де особливо цінується розум, досягнення; основна концепція: жити не заради себе, а заради раціональної діяльності, звідси – тиск ззовні, вибір мети, якої не може досягти клієнт; відносини з людьми вибудовуються відповідно до раціональності; «інтелектуальний негативізм» – песимістичні світоглядні погляди. Музикотерапія: музика Моцарта, Генделя, зокрема твір «Heilmusik» (дослівно з німецької – «цілюща музика»), написаний для людей, які страждали від хронічного головного болю. У сучасній психології є навіть наукова гіпотеза «ефект Моцарта», яка описує поліпшення когнітивної діяльності людини під впливом музики Моцарта або класичної музики загалом. Як ліки від мігрені музичні терапевти рекомендують «Весняну пісню» Мендельсона, 40-а симфонію Моцарта, «Угорську рапсодію» Ліста та сюїту «Маскарад» Хачатуряна.

Захворювання крові. Психосоматична причина – здатність болісно реагувати на перевантаження, конфлікти і «незадоволені потреби»; у клієнтів спостерігаються стримані імпульси завдати шкоди оточуючим (когось вдарити, щось

зруйнувати), наявні шокоподібні переживання; хронічні стреси, душевні травми, напруга; у сімейній системі переважала концепція по типу «все безглуздо», «не має сенсу», в батьківському домі на конфлікти реагували активацією уяви, фантазіями, але частіше в негативному контексті. Музикотерапія: «Музичне ранок» Гріга, «Пори року» Чайковського.

Усвідомлюючи, що проблема не має медичного підґрунтя і викликана відповідними соціальними факторами доцільно застосовувати музикотерапію на основі представлених раніше музичних творів. Важливо зауважити, що щоденний сеанс музикотерапії має тривати від 25 до 30 хвилин. Рекомендована тривалість курсу – 21 день.

Висновки. Підсумовуючи викладене вище, можна зробити наступні висновки: в сучасних умовах соціально-економічної кризи і карантинних заходів, пов'язаних із пандемією, істотно зростає роль психологічної едукції населення в контексті профілактики психосоматичних захворювань, відновлення ресурсного стану особистості різними корекційними впливами, у тому числі засобами музикотерапії. Представлена програма психокорекції психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії значно покращує стан здоров'я уже через 21 день систематичної терапії.

Список використаних джерел

1. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. 446 с.
2. Клевець. Л.М. Соціально-психологічні чинники психосоматичних розладів у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 Луганськ, 2013. 20 с.
3. Петухова І. Психологічні наслідки карантину. URL: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/petuhova_irina_2020.pdf
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. К: ВНТУ, 2018. 108 с.
5. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики: навч. -метод. посіб. Вінниця: Нова Книга, 2009. 120 с.

References

1. Kalenychenko R.A. L'ovkina O.H., Pyetukhova I.O. (2019) Zahal'na psykholohiya: navchal'nyy posibnyk. [General psychology: a textbook]. Universytet derzhavnoyi fiskal'noyi sluzhby Ukrainy (in Ukrainian).
2. Klevets. L.M. (2013) Sotsial'no-psykholohichni chynnyky psykhosomatychnykh rozladiv u student-s'koyi molodi : avtoref. dys.. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.05 [Socio-psychological factors of psychosomatic disorders in student youth]. Lugansk (in Ukrainian).
3. Pyetukhova I.O. (2020) Psykholohichni naslidky karantynu [Psychological consequences of quarantine] Retrived from: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/petuhova_irina_2020.pdf (in Ukrainian).
4. Čaban O., Haustovfa O. (2018) Praktychna psykhosomatyka: diahnostychni shkaly : navchal'nyy

posibnyk [Practical psychosomatics: diagnostic scales: a textbook] K: VNTU. (in Ukrainian).

5. Khomulenko (2009) Т. В. Osnovy psykhosomatyky: navch.-metod. posib. [Fundamentals of psychosomatics]. Vinnytsya: Nova Knyha. (in Ukrainian).

Summary

Kalenichenko R. Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer of the Department of Professional Studies of Kyiv National University of Civil Engineering and Architecture

Klevets L. Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, State Tax University

Petukhova I. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University

PSYCHOCORRECTION OF PSYCHOSOMATIC CONDITIONS IN APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION BY MUSIC THERAPY

Introduction. Socio-economic transformations of modern society determine the mobility of emotional and cognitive resources of the individual modern graduate, who feels all the advantages and disadvantages of total digitalization: along with freedom, the opportunity to learn from anywhere in the world, while combining distance learning with work students experienced information and screen overload, which led to high levels of anxiety and chronic stress among the young population. Prolonged unedited stress that remains in the body provokes psychosomatic problems. If a decade ago older people were familiar with psychosomatic manifestations, today, young people are also well aware of their impact on the body, psycho-emotional state. Under such conditions, maintaining the physical and mental health of student youth is defined as one of the priorities of society in general and higher education in particular. The search for effective technologies to restore the psycho-emotional state of the individual can significantly reduce the negative impact, prevent the emergence of psychosomatic personality disorders of higher education.

Purpose. analysis of a correctional program designed to improve the psychosomatic health of higher education students through music therapy.

Methods. To achieve this goal we used theoretical and analytical methods - analysis, understanding, generalization, systematization; empirical methods - observation, conversation, structured interview, methods of corrective action - music-therapeutic correctional program of psychosomatic manifestations according to the disease.

Originality. The modern scientific literature presents two main approaches, within which the question of the role played by socio-psychological factors in the etiology of psychosomatics. It is clear that the factor that causes psychosomatic diseases is a certain social impact to which the individual can not adapt for a long time, so we will consider psychosomatics from the standpoint of psychological personality traits and social factors and present a list of musical works that effectively influence the work of relevant bodies. and improve the psycho-emotional state of man.

Conclusions. Summarizing the above, we can draw the following conclusions: in the current socio-economic crisis and quarantine measures related to the pandemic, significantly increases the role of psychological education in the context of prevention of psychosomatic diseases, recovery of individual resources by various corrective actions, including music therapy. The presented program of psychocorrection of psychosomatic manifestations in students of higher education by means of music therapy significantly improves the state of health after 21 days of systematic therapy.

Key words: psychosomatics; music therapy of psychosomatics; psychosomatic manifestations in applicants for higher education.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 04.02.22.