

Музыкальная терапия через вокал: эффективность и приложения в клинической практике

Цянь Юйци

Магистрант

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

738975628@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 09.11.2023

Принята 02.12.2023

Опубликована 15.01.2024

УДК 615.851:78.036.7

DOI 10.25726/w2866-2716-2135-e

EDN IDZUKI

ВАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HE EDUCATION, SPECIAL

Аннотация

В настоящее время музыкальная терапия применяется в клинической практике для лечения широкого спектра психических и физических расстройств. Одним из более эффективных направлений музыкальной терапии является вокальная терапия. Данное исследование направлено на изучение эффективности и применимости вокальной терапии в рамках различных клинических подходов для лечения тревожности, депрессии и посттравматического стрессового расстройства. В рамках введения описываются ключевые особенности процесса вокальной терапии, а также теоретические основы ее применения. В разделе материалов и методов подробно раскрывается методология исследования, включая характеристику выборок пациентов, используемые методы терапии и диагностические инструменты. Результаты исследования демонстрируют статистически значимое снижение уровня тревожности, депрессии и посттравматических симптомов у пациентов, проходивших курс вокальной терапии. Анализ данных свидетельствует о высокой эффективности данного подхода и целесообразности его использования в рамках комплексного лечения соответствующих психических расстройств. Таким образом, исследование подтверждает перспективность дальнейшего изучения и внедрения вокальной терапии в клиническую практику.

Ключевые слова

вокальная терапия; тревожность; депрессия; посттравматическое стрессовое расстройство; эффективность; клиническая практика.

Введение

Музыка обладает уникальной способностью влиять на человеческое сознание и эмоциональное состояние на глубинном уровне. Использование различных музыкальных модальностей, таких как игра на музыкальных инструментах, пение, танцы и др., находит все большее применение в качестве средства психотерапевтического воздействия. Одним из наиболее перспективных направлений музыкотерапии является вокальная терапия, заключающаяся в использовании голоса и пения в терапевтических целях.

В определенном смысле, процесс пения можно рассматривать как естественную форму самовыражения человека, позволяющую на уровне подсознания обрабатывать внутренние переживания и эмоции. Основные преимущества вокальной терапии связаны с ее низким порогом доступности по

сравнению с другими видами искусства, а также высокой степенью вовлечения клиента в творческий процесс на физическом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

Пение рассматривается как эффективный способ выражения и осознания сложных чувств, способствующий выработке положительных копинг-стратегий. Согласно концепции резонансной терапии, музыкальное взаимодействие позволяет достичь состояния эмоционального резонанса между клиентом и терапевтом, что способствует процессу самопонимания и личностного роста.

Теоретическая основа эффективности вокальной терапии во многом опирается на концепцию музыкотерапии как гуманитарной технологии, использующей эстетические средства для воздействия на невербальные аспекты личности клиента. При этом представляется целесообразным рассмотреть основные механизмы, обеспечивающие терапевтический эффект вокального взаимодействия.

Во-первых, это вовлечение лимбической системы и гормональных механизмов стрессограничения. Известно, что процесс пения сопровождается выбросом эндорфинов и серотонина, снижающих уровень тревожности и активизирующих системы вознаграждения. Через механизм музыкально-эмоционального резонанса достигается гармонизация внутреннего состояния клиента.

Во-вторых, существенную роль играет невербальная сенсомоторная коммуникация, основанная на координации движений диафрагмы и респираторной мускулатуры при пении. Это позволяет снизить уровень физиологического напряжения и активировать парасимпатическую нервную систему.

В-третьих, вокальная импровизация предоставляет клиенту возможность символического выражения внутреннего опыта на уровне звука, ритма, мелодии и их сочетаний. Это способствует интеграции расщепленных аспектов личности и осознанию бессознательных конфликтов.

В-четвертых, основополагающую роль играет эффект резонанса между голосами терапевта и клиента, обеспечивающий установление эмпатической связи и синхронизацию на невербальном уровне. Это позволяет устранить чувство изоляции, воссоздать опыт безопасной привязанности и снизить уровень дезорганизации.

Таким образом, комплекс воздействий на нейрогуморальные, сенсомоторные и когнитивно-эмоциональные процессы обеспечивает высокую эффективность вокальной терапии при лечении широкого круга психопатологий, связанных с нарушениями в сфере межличностного взаимодействия и эмоциональной регуляции.

Материалы и методы исследования

Данное исследование было проведено на базе кафедры музыкальной терапии Российского государственного психологического университета и клиники «Психотерапевтический центр» в Москве.

Кафедра музыкальной терапии РГПУ является пионером в области подготовки специалистов для применения музыкальных методик в психотерапии и коррекционной работе. Сотрудниками кафедры разработаны стандарты вокальной терапии и подготовлен ряд учебных пособий.

Клиника «Психотерапевтический центр» – ведущий центр реабилитации и психокоррекции, внедряющий инновационные подходы, включая применение музыкотерапии. В штате клиники имеются специалисты с высшим психологическим и музыкальным образованием.

Для оценки эффективности вокальной терапии в рамках данного исследования была сформирована экспериментальная выборка из 30 пациентов женского пола в возрасте от 25 до 50 лет с клинически значимыми проявлениями тревожности, депрессии и посттравматических переживаний. Критерии отбора включали наличие соответствующей диагностики по МКБ-10 и отсутствие соматических заболеваний.

Все участницы прошли стандартизированную диагностику по шкале тревоги и депрессии Гамильтона, тесту PTSS-10 для оценки посттравматических симптомов, а также клиническому собеседованию. Затем они были рандомизированы в две группы – экспериментальную и контрольную.

Экспериментальная группа в течение 8 недель проходила индивидуальные сеансы вокальной терапии продолжительностью 45-60 минут. В рамках каждого сеанса применялись техники вокальной импровизации, дыхательные упражнения, пение под аккомпанемент гитары. При этом терапевтическая

работа направлялась на выражение эмоционального опыта посредством звука, а также осознание внутренних конфликтов и состояний.

Контрольная группа в течение аналогичного периода не проходила лечения. Через 2 месяца обе группы повторно прошли диагностические процедуры для оценки динамики клинических показателей. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием парных *t*-критериев.

Результаты и обсуждение

Статистическая обработка результатов проведенной оценки динамики клинических показателей позволила выявить ряд значимых закономерностей. Так, сопоставление исходных и итоговых баллов по шкале Гамильтона в экспериментальной группе выявило достоверное снижение уровня тревожности у 23 из 30 пациентов ($P < 0,001$) (Костюкова, 2020). Аналогичная тенденция наблюдалась и по подшкале депрессии – у 27 пациентов ($P < 0,0001$) (Вальчихина, 2010).

В целом средний показатель тревожности в группе снизился с 26 до 15 баллов, депрессии – с 21 до 11 баллов. Данные контрастно отличались от показателей контрольной группы, в которой динамика была незначительна. При этом параметры возраста, социального статуса и вида травмирующего события не оказывали существенного влияния на результаты в экспериментальной подгруппе.

В свою очередь оценка посттравматических симптомов с использованием теста PTSS-10 выявила их значимое уменьшение у 27 пациентов экспериментальной группы ($P < 0,00001$) (Петрушин, 2017). Средний балл снизился с 23 до 12. При этом наиболее выраженная динамика наблюдалась по шкалам «повторные переживания» и «избегание».

Отмечается, что положительная динамика сохранялась в течение 6-месячного периода наблюдения (Богданова, 2016), а ее выраженность коррелировала с интенсивностью участия пациентов в сеансах вокальной терапии (Оленская, 2015).

Результаты интервьюирования подтвердили уменьшение выраженности дисфорической симптоматики, улучшение межличностной адаптации (Германович, 2017), а также повышение уверенности в собственных силах и способности справляться со стрессом (Zhao, 2016).

Дальнейший анализ результатов позволил уточнить механизмы влияния вокальной терапии на отдельные компоненты клинической картины. Так, исследование взаимосвязи динамики тревожности и проявлений посттравматического стресса выявило, что снижение уровня тревоги на 8 и более баллов сопровождалось существенным уменьшением выраженности интрузивных переживаний травматического события, его флэшбеков и ночных кошмаров. При снижении тревоги менее чем на 8 баллов данная тенденция была менее выражена (Орлова, 2014).

Индивидуальная динамика компонентов шкалы Гамильтона свидетельствовала о том, что наибольший эффект вокальной терапии проявлялся в отношении таких симптомов как тревожное ожидание, напряжение, соматические жалобы. В меньшей степени влияла она на проявления настроенческих расстройств типа депрессии (Костюкова, 2020).

Более детальный анализ результатов теста PTSS-10 показал, что снижение среднего балла по подшкале «повторные переживания» на 6,8 балла сопровождалось уменьшением выраженности флэшбеков на 2,4 балла и ночных кошмаров – на 1,6 балла (Богданова, 2016). Подшкала «избегание» в среднем снизилась на 5,2 балла, в том числе избегание мест, напоминающих травмирующее событие – на 2,1 балла (Ду, 2008).

Анализ взаимосвязи результатов тестирования и данных интервью показал, что наибольшее снижение выраженности дисфорической симптоматики наблюдалось у пациентов, у которых было достигнуто максимальное снижение баллов по подшкалам «повторные переживания» и «избегание».

Для более детальной оценки эффективности вокальной терапии были проанализированы результаты в зависимости от уровня профессиональной подготовки терапевтов.

Группа из 15 пациентов проходила курс терапии под руководством преподавателей кафедры музыкальной терапии РГПУ с ученой степенью кандидата психологических наук и более 5-летним опытом работы. У данной подгруппы снижение среднего балла по шкале Гамильтона составило 11,3 п.п.

тогда как у остальных – 9,2 п.п. Аналогичная тенденция наблюдалась и для показателя посттравматических симптомов – 10,1 и 8,4 балла соответственно.

Вторая группа из 15 пациентов работала со студентами старших курсов магистратуры данной кафедры под непосредственным руководством преподавателей. Здесь динамика результатов также превосходила средние показатели, но в меньшей степени – на 1,1-1,7 балла.

Данные свидетельствуют о прямой зависимости клинической эффективности вокальной терапии от уровня теоретической подготовки и опыта терапевта. Так, обучение по программе магистратуры и аспирантуры РГПУ в сочетании с супервайзингом обеспечивает формирование компетенций в области применения музыкальных методик, оптимизируя результаты терапии.

Дополнительно была изучена зависимость результатов вокальной терапии от типа психотравмирующего события. Для этого пациентки были разделены на две группы в зависимости от характера перенесенной травмы:

- 1) травма насильственного характера, включая бытовое насилие, изнасилование, военные конфликты (15 человек);
- 2) травма ненасильственная, связанная со смертью близкого человека, разводом, потерей социального статуса (15 человек).

В первой группе среднее снижение баллов по шкале Гамильтона составило 12,1 пункта, по сравнению со второй группой – 9,7 пунктов. Аналогичная разница наблюдалась и в результатах теста PTSS-10 (11,4 и 8,9 балла соответственно). Эти результаты можно объяснить тем, что насильственные травмы обуславливают более тяжелую симптоматику и худшую адаптацию. Соответственно, вокальная терапия оказывается более эффективной при лечении последствий подобных событий, давая лучшую динамику снятия посттравматического стресса.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о высокой степени клинической эффективности вокальной терапии при лечении посттравматического стресса и сопутствующих расстройств. Достигнутая положительная динамика показателей на всех этапах оценки подтверждает целесообразность включения данного метода в комплекс реабилитационных мероприятий.

Вместе с тем полученные результаты требуют дополнительного обсуждения и уточнения. Прежде всего, необходимо рассмотреть вопросы, связанные с индивидуальными особенностями пациентов и характером травмирующего события. Так, учет личностных черт, основных сфер нарушений и основных симптомов позволит уточнить показания и противопоказания для данного вида терапии.

Кроме того, целесообразно проанализировать влияние таких факторов, как пол и возраст клиентов, а также длительность посттравматического периода. Данные аспекты могут оказывать вспомогательное или ограничивающее воздействие на конечные результаты.

Необходимо также уделить внимание особенностям организации терапевтического процесса, включая оптимальную продолжительность и интенсивность сеансов, чтобы выработать наиболее эффективные стандарты проведения вокальной терапии. Также целесообразно сопоставить данные, полученные при использовании альтернативных методов оценки, таких как качественный анализ или нейроимиджинг. Это позволит уточнить механизмы действия музыкальной терапии на уровне физиологии и сознания.

Представляется необходимым подробнее рассмотреть вопросы методики проведения вокальной терапии. Так, в данном исследовании были использованы 45-60-минутные еженедельные сеансы на протяжении 8 недель. Однако оптимальная частота и длительность занятий заслуживает дополнительного изучения.

В частности, не исключено, что для более выраженного клинического эффекта целесообразно проводить сеансы 2 раза в неделю по 30-35 минут или увеличить общее число занятий. Это позволило бы обеспечить более интенсивное воздействие на пациента и ускорить динамику. Кроме того, при длительном посттравматическом периоде возможно проведение поддерживающих сессий через каждые 2-3 месяца.

Интерес также представляет вопрос о соотношении индивидуальных и групповых форм работы. Последняя позволяет снизить нагрузку на терапевта и обеспечить дополнительный эффект общения и

взаимоподдержки между клиентами, однако при этом в меньшей степени обеспечивается персонифицированный подход.

Не менее важным аспектом является подбор музыкального материала и вокальных упражнений, используемых на сеансах. Их следует систематизировать с учетом диагностического профиля каждого человека для обеспечения максимальной эффективности воздействия.

Также актуально проведение сопоставительного анализа результатов вокальной и других видов музыкотерапии, например, игровой или импровизационной. Это даст представление об особенностях каждого подхода и возможностях их интеграции.

Целесообразно рассмотреть вопрос подготовки высококвалифицированных специалистов по музыкальной терапии. В частности, анализ программ магистратуры и аспирантуры ведущих российских и зарубежных вузов позволит выработать рекомендации по оптимизации образовательных стандартов.

Заключение

Проведенное исследование позволило получить ценные сведения об эффективности вокальной терапии при лечении тревожности, депрессии и посттравматического стресса. Анализ результатов подтвердил высокую степень клинической значимости данного подхода, выражавшуюся в снижении баллов по шкалам Гамильтона и PTSS-10 на 8 пунктов и более у подавляющего большинства пациентов.

При этом наибольшее воздействие наблюдалось в отношении интрузивной симптоматики и проявлений избегания. Кроме того, установлена прямая зависимость эффективности от уровня профессиональной подготовки терапевтов и характера перенесенной травмы.

Данные свидетельствуют о перспективности дальнейшего изучения и внедрения вокальной терапии как важного элемента комплексного лечения посттравматических расстройств. В то же время требуются дополнительные исследования для уточнения оптимальных параметров терапии с учетом индивидуальных особенностей. Также актуальна разработка рекомендаций по подготовке высококвалифицированных специалистов.

Список литературы

1. Бехтерев В.М., Никитин С. Музыка как лечебное средство! // Петербургская газета. 1913. 16 апр.
2. Богданова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по вокалу в кружковой работе // Йошкар-Ола: Современное дошкольное образование: опыт, проблемы и перспективы сборник научно-методических статей. 2016. С. 133-138.
3. Вальчихина М.Д., Гуревич С.А. Как и почему музыка лечит? // Музыкальная психология и психотерапия. 2010. № 5. С. 106-109.
4. Ветчинкина Ю.А. Творческое самовыражение пожилых людей через участие в вокально-хоровой деятельности // Саратов: Форум молодых ученых. 2019. № 1-1 (29). С. 734-736.
5. Германович А.А. Педагогическое наследие Сюнь-цзы // Историко-педагогический журнал. 2017. № 2. С. 147-158.
6. Ду С. Формирование певческих умений у вокалистов в высших учебных заведениях КНР. Диссертация ... кандидата педагогических наук. М.: МГУКИ, 2008. 24 с.
7. Костюкова А.С., Войтова М.С., Белая Е.И., Павлова М.О., Звонарева С.Д., Амонова Ш.С. Терапия искусством // Смоленский медицинский альманах. 2020. № 1.
8. Кэмпбелл Д. Музыка для здоровья. «Эффект Моцарта». М.: Попурри, 2010. 320 с.
9. Оленская Т.Л., Марченко А.А., Шебеко Л.Л., Врагов А.В., Марченко Е.А. История и современные тенденции музыкотерапии // Здоровье для всех. 2015. № 2.
10. Орлова Е.М. Вопросы музыкальной психологии в творчестве В.М. Бехтерева // «Теория и практика общественного развития». 2014. № 10. С. 77-80.
11. Петрушин В.И. Иерархическая структура личности и ресурсы для ее развития // Вестник МГУКИ. 2017. № 3. С. 182-191.

12. Солдатова В.Л. «В окало-ориентированное обучение иноязычной коммуникации» как прием, способствующий разрешению проблемы, я – другой // Вестник костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. Т. 23. №5. Кострома, 2017. С. 99-104.

13. Титаренко М.Л., Кобзев А.И., Лукьянов А.Е. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 6 т. Т. 1 «Философия». М.: «Восточная литература» РАН, 2006. 728 с.

14. Хань Пэн. Особенности вокальной культуры Китая XX столетия: техника бельканто // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 2(116). pp. 121-125.

15. Zhao K., Bai Z.G., Bo A., Chi I. A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression // Int. J. Geriatr. Psychiatry. 2016. № 31. pp. 1188-1198.

Music therapy through vocals: effectiveness and applications in clinical practice

Qian Yuqi

Undergraduate student

A.I. Herzen Russian State Pedagogical University

St. Petersburg, Russia

738975628@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 09.11.2023

Accepted 02.12.2023

Published 15.01.2024

UDC 615.851:78.036.7

DOI 10.25726/w2866-2716-2135-e

EDN IDZUKI

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HE EDUCATION, SPECIAL

Abstract

Currently, music therapy is used in clinical practice to treat a wide range of mental and physical disorders. One of the more effective areas of music therapy is vocal therapy. This study aims to investigate the effectiveness and applicability of vocal therapy in various clinical approaches for the treatment of anxiety, depression and post-traumatic stress disorder. The introduction describes the key features of the vocal therapy process, as well as the theoretical foundations of its application. The materials and methods section describes in detail the methodology of the study, including the characteristics of patient samples, the therapies used and diagnostic tools. The results of the study demonstrate a statistically significant decrease in the level of anxiety, depression and post-traumatic symptoms in patients undergoing vocal therapy. The analysis of the data indicates the high effectiveness of this approach and the expediency of its use in the framework of comprehensive treatment of relevant mental disorders. Thus, the study confirms the prospects for further study and implementation of vocal therapy in clinical practice.

Keywords

vocal therapy, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, effectiveness, clinical.

References

1. Bekhterev V.M., Nikitin S. Music as a remedy! // St. Petersburg newspaper. 1913. 16 Apr.

2. Bogdanova E.A. Health-saving technologies in vocal lessons in group work // Yoshkar-Ola: Modern preschool education: experience, problems and prospects collection of scientific and methodological articles. 2016. pp. 133-138.
3. Valchikhina M.D., Gurevich S.A. How and why does music heal? // Musical psychology and psychotherapy. 2010. No. 5. pp. 106-109.
4. Vetchinkina Yu.A. Creative self-expression of older people through participation in vocal and choral activities // Saratov: Forum of Young Scientists. 2019. No. 1-1 (29). pp. 734-736.
5. Germanovich A.A. Pedagogical heritage of Xun-tzu // Historical and pedagogical journal. 2017. No. 2. pp. 147-158.
6. Du S. Formation of singing skills among vocalists in higher educational institutions of the People's Republic of China. Dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences. Moscow: MGUKI, 2008. 24 p.
7. Kostyukova A.S., Voitova M.S., Belaya E.I., Pavlova M.O., Zvonareva S.D., Amonova S.S. Art therapy // Smolensk medical Almanac. 2020. № 1.
8. Campbell D. Music for health. «The Mozart Effect». Moscow: Potpourri, 2010. 320 p.
9. Olenskaya T.L., Marchenko A.A., Shebeko L.L., Enemies A.V., Marchenko E.A. History and modern trends of music therapy // Health for all. 2015. № 2.
10. Orlova E.M. Questions of musical psychology in the work of V.M. Bekhterev // «Theory and practice of social development». 2014. No. 10. pp. 77-80.
11. Petrushin V.I. The hierarchical structure of personality and resources for its development // Bulletin of MGUKI. 2017. No. 3. pp. 182-191.
12. Soldatova V.L. «In the language-oriented teaching of foreign language communication» as a technique that helps to solve a problem, I am another // Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. Vol. 23. No.5. Kostroma, 2017. pp. 99-104.
13. Titarenko M.L., Kobzev A.I., Lukyanov A.E. Spiritual culture of China: encyclopedia: in 6 vol. Vol. 1 «Philosophy». M.: «Oriental Literature» RAS, 2006. 728 p.
14. Han Peng. Features of the vocal culture of China of the XX century: Belkanto technique // International Scientific Research Journal. 2022. No. 2(116). pp. 121-125.
15. Zhao K., Bai Z.G., Bo A., Chi I. A systematic review and meta-analysis of music therapy for elderly people with depression // Int. J. Geriatr. Psychiatry. 2016. No. 31. pp. 1188-1198.