

Особливості застосування вокалотерапії у діагностиці та корекції особистісних проблем клієнтів

Кароліна Шпетна

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: carolinashpetna@gmail.com*

Олена Никоненко

*к.п.н, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Останніми роками особливо гостро постає проблема збереження і відновлення психічного здоров'я населення: глобальні та дуже швидкі зміни звичного устрою життя, несприятливі соціально-психологічні, економічні чинники, військовий конфлікт в Україні, інформаційна війна, світова пандемія COVID-19 спричиняють психічне перенапруження та зниження адаптаційних можливостей психіки людини.

Водночас, темпи змін у світі ростуть і це потребує пришвидшення процесу адаптації людини. Використання класичних інструментів психотерапії часто дає результат надто повільно або й запізно. Саме тому все більше набувають перспектив розвитку інтеграція психології, психотерапії, медицини та різних видів мистецтв. Одним із таких продуктів міждисциплінарної взаємодії є метод вокалотерапії, в якому голос виступає багатогранним матеріалом і інструментом для дослідження різних психічних явищ.

На практиці, доволі часто система психологічних захистів клієнта оберігає його від розуміння реальних причин появи особистісних проблем. У цьому випадку робота через тіло, а саме, через заблоковані в тілі емоції та почуття, ми значно швидше можемо показати клієнту корінь проблеми та вийти на реальний запит. Тому важливо використовувати не лише когнітивний аналіз, а й методики, які допомагають знизити рівень психічної напруги, подолати супротив та вивільнити нелегітимізовані емоції [3]. Для цих цілей чудово підходить тілесно-орієнтована психотерапія та вокалотерапія.

Вокалотерапія знаходить все більше застосувань у психотерапевтичній і психологічній практиці, що можна розглядати як свідчення про її ефективність у лікуванні різних психічних розладів, однак вона вкрай рідко стає цілеспрямованим предметом психологічних досліджень.

Широкий спектр інструментів вокалотерапії використовується для висловлення заблокованих внутрішніх відчуттів, як засіб самовираження, виявлення своєї автентичності і цілісності, знаходження внутрішніх ресурсів, емоційної розрядки, як навчання гармонізації власного тіла, як метод активної психологічної корекції або психічної та соматичної активації захисно-адаптаційних реакцій людини тощо.

Дослідження свідчать про ефективність вокалотерапії в психотерапевтичній та психологічній практиці, доводять, що заняття вокалотерапією можуть допомогти знизити рівень тривоги, стресу, депресії, агресивності та інших психічних розладів, покращити якість життя, забезпечити розвиток особистості, підвищити самооцінку. Також метод сприяє творчій самореалізації, особистому росту, індивідуальній трансформації, зміцненню відчуття власної ідентичності.. Вокалотерапія застосовується у лікуванні різних захворювань, зокрема серцево-судинних, онкологічних та неврологічних захворювань, для збільшення легеневої ємності, покращення кисневого обміну, нормалізації артеріального тиску, лікування розладів харчової поведінки, вирішення психосоматичних проблем тощо. У психіатрії метод використовують для роботи з шизофренією, тривожними розладами, розладами аутистичного спектру, травматичними ушкодженнями головного мозку, біполярним розладом, посттравматичним стресовим розладом, поведінковими та психіатричними симптомами деменції.

Вокалотерапія включає в себе використання музики та вокалізації, медитативні та дихальні техніки, ігрові вправи, вільну імпровізацію, скандування, вираження емоційного стану через звук, імітацію відомих звуків, роботу зі звуком через тіло, та інші техніки, які сприяють покращенню психічного та фізичного здоров'я людини.

Досліджуючи фізіологічні особливості роботи голосу, було виявлено, що спів задіює майже все тіло людини.

Голосовий апарат має наступні складові: система фонації, гортань (складна система хрящів, з'єднаних між собою зв'язками й суглобами, як орган генерації звуку). Важливі функції виконує порожнина рота під час співу, включаючи м'язну мускулатуру, трахею, бронхи, легені, головний видихувальний м'яз – діафрагму [1]. Головним регулятором гортані та голосників під час співу є слух [2]. Забарвлення голосу забезпечують резонатори. Верхній резонатор включає в себе з голосового апарату все те, що розташоване вище гортані: глотку, ротову та носову порожнини, додаткові пазухи носа. Нижній резонатор – це грудна порожнина, трахея та бронхи. Основними структурами, що відповідають за процес дихання, є легені та діафрагма, а допоміжними – носоглотка і трахея, які разом утворюють цикл, що контролюється ВНС [5, с. 113-126]. Водночас у фізіологічний процес дихання включається уся площа нижньої частини торсу – нижні ребра, діафрагма, м'язи спини, грудна клітина, які можуть працювати одночасно [6, с. 339–347]. І нарешті фізіологічно правильне дихання під час співу можливе завдяки правильній поставі і опорній позиції ніг.

Таким чином, спів задіює майже всі ділянки тіла, що можуть бути скутими тілесними блоками, виходячи з поглядів тілесно-орієнтованої психотерапії. За А. Лоуеном, психічно здоровою може вважатися людина, що здатна провести відчуття вібрації через усе тіло, адже для цього потрібно розслабити усі блоки [5].

Варто зазначити, що спів активує не лише ті області мозку, що відповідають за мовлення, але й ті, що відповідають за емоції. Наразі все більше досліджень доводять зв'язок співу та задіяність дуже різних ділянок мозку.

Саме тому ідея поєднання методів вокалотерапії та тілесно-орієнтованої психотерапії може бути перспективною з точки зору взаємного підвищення ефективності обох методів. Наразі це питання потребує подальшого вивчення, оскільки досліджень на тему комбінації двох напрямків мало. Так, є дослідження комбінованого підходу у лікуванні депресії та депресивного розладу, психічних розладів у дітей та підлітків, розладів аутистичного спектру, тривожних розладів, вигорання на роботі. Також було виявлено, що комбінована терапія допомагає знизити рівень тривоги, підвищити самооцінку, покращити настрій, зміцнює емоційну стійкість, сприяє самовираженню та самопізнанню.

Більшість досліджень свідчать про підвищену ефективність комбінованого методу, порівняно з використанням кожного напрямку окремо. Отже, тема потребує подальшого практичного вивчення.

Список використаних джерел

1. *Фізіологія системи дихання. Модуль 2. Фізіологія вісцеральних систем: навч.-метод. посіб. для студентів медичних вузів України. / В. Соколенко та ін. Полтава, 2019. 160 с.*
2. *Захарченко Г. Я. Вокально-виконавська майстерність: психофізичні аспекти розвитку співацького голосу. Культурологічна думка. 2017. № 12. С. 165-171.*
3. *Никоненко О. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету "КРОК". 2023. № 3(71). С. 159-168.*
4. *Руденко Я. Вокалотерапія: досвід зарубіжних і вітчизняних напрямків психотерапевтичного і психологічного простору. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2020. Vol. 38. No 2. P. 10-14.*
5. *Fogarty M. J., Mantilla C. B., Sieck G. C. Breathing: Motor Control of Diaphragm Muscle. Physiology (Bethesda), 2018. Vol. 33, No 2. P. 113–126.*
6. *Yeo S., Lee R., McCabe P., Madill C. Effects of Different Lung Volume Conditions on Closed Quotient. Vocal Fundamental Frequency and Relative Intensity in Vocally Untrained Female Speakers, 2018. Vol. 46. P. 339–347.*