

---

<b>Õppeaine kood</b>	<b>MTX726</b>
<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Sissejuhatus muusikateraapiasse</b>
<b>Õppekeeled</b>	<b>eesti</b>
<b>Täpsustus</b>	MK erialale, teistele valikaine
<b>Õppejõud</b>	Alice Pehk
<b>Vastutav õppejõud</b>	Kerri Kotta
<b>Eeldusained</b>	MTX721

---

<b>Hindamise tüüp</b>	mitteeristav hindamine
<b>Toimumise semester</b>	kevadsemester
<b>EAP kokku</b>	<b>3 EAP</b>
<b>Tunnimaht kokku</b>	32 akadeemilist tundi

---

### Eesmärk

Aine eesmärgiks on tutvustada muusikateraapiat kui maailmas laia rakendust leidvat tõenduspõhist teraapiavormi selle mitmekülgsuses. Aine sisaldab rohkesti praktilisi muusikateraapia kogemusi, võimaldades omandada oskusi muusika teraapiliseks rakendamiseks enda vaimse tervise ja (professionaalse) identiteedi toetamisel ning enesehooles laiemalt.

---

### Õpiväljundid

Aine läbinud üliõpilane:

- mõistab muusikateraapia olemust, teab muusikateraapia peamisi teooriaid ja rakendusvaldkondi
  - teab muusikateraapia peamisi sekkumistehnikaid ja saab aru nende rakenduspõhimõtetest
  - mõistab muusika psühhofüsioloogilise toime põhiprintsiipe
  - omab ülevaadet muusika teraapilise rakendamise võimalustest enesehooles, oskab kasutada muusikateraapilisi võtteid enda vaimse tervise ja (professionaalse) identiteedi toetamiseks ja psühholoogiliste probleemide, sh läbipõlemise ennetamiseks
  - mõistab psühhodünaamilist käsitlust esinemisärevusest, selle tekkepõhjustest, ennetamise võimalustest ja sellega toimetulekust
  - omab ülevaadet muusika teraapilise rakendamise võimalustest ühiskonnas laiemalt
  - teab, millistest allikatest leida adekvaatset muusikateraapia alast teavet
  - teab, milliste terviseprobleemide puhul on otstarbekas pöörduda muusikateraapiasse
- 

### Aine sisu

- Ülevaade muusikateraapiast: olemus, peamised teooriad, meetodid ja tehnikad ning rakendusvaldkonnad.
  - Muusika psühhofüsioloogilisest toimest läbi muusikateraapia prisma.
  - Retseptiivse (kuulamisele põhineva) ja ekspressiivse (musitseerimisele põhineva) muusikateraapia põhitõed ja rakendused.
  - Psühhodünaamiline muusikateraapia kui efektiivne võimalus enesearenguks ja vaimse tervise probleemide ennetamiseks.
  - Psühhodünaamiline käsitlus esinemisärevusest: tekkepõhjused, ennetus ja toimetulek.
-

- Vaba improvisatsioon kui teraapia ja eneseregulatsiooni vahend ning (muusiku) identiteedi toetaja.
- Muusikateraapilised omakogemused (teraapilised grupiharjutused, mis toetavad vaimset tervist ja enesearengut ning milles on võimalik (kuid ei ole kohustuslik) tegeleda enda jaoks aktuaalsete probleemteemadega elus).
- Muusika eneseregulatsioonis: praktilised muusikateraapilised võtted enesehooles.
- Muusikateraapia ja muusika toime printsiipide rakendamine teistes eluvaldkondades (nt reklaam ja turundus, helikeskkonnad, loovtegevused, muusikaõpetus vms lähtudes osalejate huvist).

Aine on üles ehitatud 4-tunniste väiketsükklitena. Iga väiketsükkel koosneb loengulisest osast, mis sisaldab ka arutelusid ja grupitöid ning rohketest praktilistest muusikateraapilistest kogemustest.

---

### **Hindamismeetodid**

Mitteeristav hindamine.

---

### **Hindamiskriteeriumid**

Osalemine arvestuslikus grupitöös, osaletud vähemalt 80% kontaktõppest.

---

### **Kirjandus / repertuaar**

Soovituslik kirjandus:

Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy*. New York: Barcelona Publishers. (EMTA raamatukogus)

Hadley, S. (Ed.) (2003). *Psychodynamic Music Therapy: Case Studies*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. (EMTA raamatukogus)

Lindahl Jacobsen, S., Nygaard Pedersen, I., Bonde, L. O., Odell-Miller, H. (2019). *Comprehensive Guide to Music Therapy Theory, Clinical Practice, Research and Training*. 2nd edition. London: Jessica Kingsley Publishers. (EMTA raamatukogus)

MacDonald, R., Kreutz, G., Mitchell, L. (Eds.) (2012). *Music, Health And Wellbeing*. New York: Oxford University Press. (EMTA raamatukogus)

Pehk, A. (2012). *Searching for the unknown. Phenomenon-oriented study of music performance anxiety in boundaries of psychodynamic approach*. Doctoral Thesis, Hochschule für Musik und Theater Hamburg.

Electronic publication, digital archive DIGAR by National Library of Estonia:

<http://tallinn.ester.ee/record=b2871580~S1>

---

### **Ainekava koostajad**

A. Pehk

### **Eeldusained**

MTX721