

УДК 159.9

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Н. А. Положий

Донской государственной технической университет (г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация)

В статье анализируется влияние музыки на человека. Дается определение музыкальной терапии, рассматриваются вопросы ее применения для развития когнитивных, коммуникативных и социальных навыков. Отмечается необходимость использования музыкальной терапии для гармонизации личности.

Ключевые слова: музыкальная терапия, личностный рост, развитие, гармония, музыка, влияние музыки, психология, психотерапия, методы воздействия, психологическая коррекция, невербальное воздействие, искусство.

MUSIC THERAPY AS A METHOD FOR PERSONALITY HARMONIZING

N. A. Polozhiy

Don State Technical University (Rostov-on-Don, Russian Federation)

The article analyzes the influence of music on a person. The definition of music therapy and its application for the development of cognitive and communication and social skills is given. The need to use music therapy as one of the ways to harmonize personality is indicated.

Keywords: music therapy, personal growth, development, harmony, music, the influence of music, psychology, psychotherapy, methods of influence, psychological correction, non-verbal influence, art.

Введение. От музыки во многом зависит развитие живых организмов, в том числе человека. Еще до рождения ребенок в утробе матери слышит ритм ее сердца, а после рождения — колыбельные, гармонизирующие эмоциональный фон. По мере взросления человек получает опыт взаимодействия с музыкой в процессе прослушивания, интонирования, пения или игры на музыкальном инструменте. Дети, обучающиеся в музыкальной школе, развивают такие качества личности, как эмпатия, исполнительность, эмоциональная гибкость, умение работать в команде, достигать поставленной цели. Все это во взрослой жизни поможет эффективнее выполнить поставленные задачи и реализовать сложные проекты.

Музыка — это живая невербальная структура, способная влиять на человека с помощью звука, ритма, темпа и динамических оттенков. Музыкальная терапия является универсальным инструментом и воздействует на разных уровнях — физическом, когнитивном, эмоциональном, социальном и духовном.

Основная часть

Исторические аспекты влияния музыки на человека. Искусство и творчество являются элементами гармоничной жизни личности. Исследователи пытаются понять механизмы этого влияния и обосновать применение музыки в психотерапевтических целях.

Изучением воздействия музыки на человека занимались античные ученые Пифагор, Платон и Аристотель. В древности музыку считали аналогом жизни и здоровья, которые, в свою очередь, были связаны с сознанием общества, телом человека, миром природы и входили в резонанс с космической музыкой.

В XVII–XVIII вв. распространилась механистическая теория А. Кирхера. Согласно этому подходу, музыка способствует выздоровлению, воздействуя на человека через активизацию физических и химических процессов в организме.

В XIX в. при изучении воздействия музыки на физиологию человека ученые измеряли дыхание, частоту сердечного ритма и артериальное давление.

Со временем музыку стали использовать в психотерапии. Первое исследование в 1899 году провел невропатолог Джеймс Л. Корнинг. Он изучал механизм оздоровительного воздействия музыки на организм.

В России значительный вклад в изучение лечебных возможностей музыки внесли:

— В. М. Бехтерев, организовавший комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов;

— Л. С. Павловская, устраивавшая концерты для душевнобольных в психиатрической больнице в 20-х гг. XIX века и на основании этого опыта выявившая благотворное влияние музыки на настроение больных и оценившая ее психотерапевтический эффект;

— И. П. Павлов, считавший, что взаимодействие коры головного мозга с двумя сигнальными системами и подкоркой определяет механизм воздействия музыки на человека как «главный импульс для деятельности коры, который идет из подкорки» и «если исключить эти эмоции, то кора лишается главного источника силы» [1].

Подкорка, по мнению И. П. Павлова, представляет собой грандиозный аккумулятор нервной энергии, которая является базой основных эмоций человека, сформированных в процессе эволюции [1].

В последние десятилетия знания об энергетических ресурсах расширились за счет открытия роли ретикулярной формации ствола мозга и таламуса, которые активизируют кору головного мозга. В ряде исследований показано, что эмоциональное переживание формируется так называемым аппаратом опережающего отражения, механизм которого работает по вероятностному принципу [1]. Это значит, что основой для развития событий является «меню вероятностей», которое позволяет осуществить наиболее вероятный исход. Соответственно, эмоции возникают от недополученных ожиданий, а выраженность эмоций оказывается тем больше, чем меньше была объективная вероятность свершившегося [1].

Очень часто в музыкальной литературе используется прием драматического развития событий, характеризуемый накалом страстей и переживаний, которые приводят к кульминации, а кульминация требует разрешения в позитивном ключе (слушатель испытывать положительные эмоции) или в негативном (доминирующими окажутся страх, печаль). Общеизвестно, что отрицательные эмоции блокируют деятельность индивидуума, он может потерять ориентиры в окружающей среде или впасть в фрустрацию. Положительные же эмоции, наоборот, окрыляют, мобилизуют резервные силы, стимулируют к творчеству во всех областях искусства, науки и техники.

Таким образом, воздействие музыки проявляется в мощном стимулировании нервного потенциала, который поддерживает созидательные процессы в коре и подкорке головного мозга.

Музыка может использоваться не только в психотерапии, но и в медицине, образовании и пр. Метод безопасен и подходит всем, кто хочет улучшить качество жизни и решить психологические проблемы.

Есть предположение (которое требует доказательства), что правильно подобранная музыка может воздействовать на биологические ткани, в частности внутренних органов. Пока можно обоснованно говорить об эффективном влиянии на такие объекты акустических волн, специально организованных для целей психосоматической регуляции [2–4].

Выводы. Музыкальная терапия — один из способов гармонизации личности человека. Грамотное применение этого метода повышает качество жизни, улучшает коммуникативные навыки, развивает спонтанность, интеллект (в том числе эмоциональный), обостряет эстетическое восприятие, стимулирует мышление и связанные с ним психические процессы, стабилизирует эмоциональный фон.

Музыкальная терапия как психотерапевтический метод позволят влиять на физическое и психическое здоровье.

Библиографический список

1. Сусоева, О. В. Музыкальная психология : учеб. пособ. / О. В. Сусоева. — Тверь : Изд-во Твер. гос. ун-та, 2016. — 76 с.
2. История и современные тенденции музыкотерапии / Т. Л. Оленская, А. А. Марченко, Л. Л. Шебеко [и др.] // Здоровье для всех. — 2015. — № 2. — С. 15–21.
3. Уильямсон, В. Мы — это музыка. Как музыка влияет на наш мозг, здоровье и жизнь в целом / В. Уильямсон. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 240 с.
4. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика / В. И. Петрушин. — Москва : Композитор, 2012. — 162 с.

Об авторе:

Положий Наталия Александровна, магистрант кафедры «Общая и консультативная психология» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (344003, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), pologiy@rambler.ru.

Author:

Polozhiy, Natalya A., master degree student, the department of General and counseling psychology, the faculty of Psychology, pedagogy and defectology, the Don State Technical University (1, Gagarina sq., Rostov-on-Don, RF, 344003), pologiy@rambler.ru