

УДК 159.99

Веселкова Елена Александровна

кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры «Психология и Педагогика»

Сибирский государственный университет путей сообщения

Россия, г.Новосибирск

Белых Екатерина Ильинична

студент

4 курс, факультет «Психология»

Сибирский государственный университет путей сообщения

Россия, г.Новосибирск

МУЗЫКА КАК МЕТОД ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Аннотация: В статье рассматривается музыкотерапия как один из методов психотерапии. Раскрывается понятия данного метода, выделяются его особенности, обосновывается эффективность терапии музыкой. Рассматриваются такие разновидности музыкотерапии как активная и пассивная. Помимо теоретического анализа научной литературы, в статье представлены эмпирические данные, собранные в ходе исследования по вопросу о воздействии музыки на состояния человека. Выделены категории мелодий, которые по-разному влияют на физиологическое и психическое состояние личности. Также представлены основные выводы о музыке как методе поведенческой терапии в психологическом консультировании.

Ключевые слова: музыка, состояния, звуковой портрет, психологическое благополучие, колебания, музыкотерапия, психологическое консультирование.

MUSIC AS A METHOD OF BEHAVIORAL THERAPY IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

***Annotation:** The article considers music therapy as one of the methods of psychotherapy. The concepts of this method are revealed, its features are highlighted, and the effectiveness of music therapy is justified. Such types of music therapy as active and passive are considered. In addition to the theoretical analysis of scientific literature, the article presents empirical data collected during research on the impact of music on human conditions. The categories of melodies that affect the physiological and mental state of a person in different ways are highlighted. The main conclusions about music as a method of behavioral therapy in psychological counseling are also presented.*

***Keywords:** music, states, sound portrait, psychological well-being, vibrations, music therapy, psychological counseling.*

О терапии музыкой известно уже несколько столетий. Еще во времена Пифагора, Платона и Аристотеля говорилось о ее лечебном действии.

В настоящее время существует множество упоминаний о музыкотерапии, а также о ее свойствах, относящихся к различным историческим периодам.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на лечебном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как терапевтическое средство [1].

Музыка подходит для терапии таких заболеваний как неврозы, бессонница, депрессия, психозы, болезни сердца, бронхита, гастрита.

В целом научная музыкотерапия сегодня – это направление, использующее более 50 различных музыкально-акустических методов и технологий для коррекции психического и физического здоровья, профилактики заболеваний, социальной реабилитации и творческого развития

личности. В своей эволюции музыкальная терапия прошла путь от эмпирического метода психологического воздействия до мощного лечебно-профилактического направления и высоких технологий.

Музыка подходит для терапии таких заболеваний как неврозы, бессонница, депрессия, психозы, болезни сердца, бронхита, гастрита.

Различают следующие формы музыкотерапии:

- 1) активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий);
- 2) пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) [4].

Можно выделить несколько направлений влияния музыки на психическое благополучие человека: активность эмоциональной сферы;

- 1) регуляция вегетативных процессов;
- 2) выработка эстетических чувств.

Медленные, спокойные мелодии могут помочь справиться с тревогой и стрессом, в то время как более активная, ритмичная музыка способствует возбуждению нервной системы.

Научно доказано, что музыка влияет даже на ребенка, который еще находится в утробе у матери. Уже в 14 недель плод реагирует на ритм мелодии и на громкость, он уже может определить нравится ли ему мелодия или нет.

Основные механизмы воздействия музыкотерапии делают этот метод максимально индивидуально эффективным для каждого человека.

Одна и та же мелодия при прослушивании ассоциируется абсолютно по-разному, индивидуально, и может вызывать различные эмоциональные реакции.

Каждый орган человека имеет определенные колебания, то есть индивидуальный звуковой "портрет". Эти природные колебания складываются в своего рода мелодию, которую с помощью специальных микрофонов можно услышать и проанализировать. Когда работа органа

нарушена, искажается и его звучание. Цель музыкотерапии - восстановить гармонию звуковой палитры организма. Это происходит и при обычном прослушивании, и когда музыка воздействует на рефлексогенные точки и зоны. Вызванные ею вибрации напрямую налаживают игру нашего организма.

Как уже упоминалось выше, есть два вида музыкотерапии: активная и пассивная. Пассивная музыкотерапия имеет три формы, исходя из преследуемой цели:

- регулятивная (воздействуя на центральную нервную систему снижает уровень стресса, приводит давление в норму, успокаивает);
- социальная (способствует поддержанию коммуникативных связей);
- реактивной (воздействует на эмоциональную сферу и вызывает те или иные сильные эмоции).

К пассивной музыкотерапии относят звуки духовых и струнных инструментов, игра на фортепиано. Также эффективным успокаивающим действием обладают звуки природы: пение птиц, шум воды, леса и тп.

Пассивная музыкотерапия была проведена на 20 студентов группы психологов 4 курса СГУПС, г.Новосибирск.

В ходе проведения исследования мы наблюдали следующие повторяющиеся сценарии:

- 1) Спокойные мелодии, без резких переходов, умеренного темпа, приводят большинство респондентов к такому же спокойствию и расслаблению (72%).
- 2) Мелодии с резкими переходами, имеющие партии нижнего регистра, и минорного лада, наоборот, вызывают страх и тревогу при прослушивании (81%)
- 3) Мелодии, имитирующие шум воды оказали расслабляющий эффект на всех, респондентов.

Таким образом, психологическое воздействие метода пассивной музыкотерапии экспериментально подтверждено и основывается на

воздействие на личность, путём прослушивания определённых музыкальных произведений.

Литература

1. Гейвин, Х. Когнитивная психология / Хелен Гейвин ; [Пер. с англ. С. Комаров]. - М. [и др.] : Питер, 2003 (СПб. : ГП Техн. кн.). - 268 с. : ил.; 21 см. - (Концентрированная психология).; ISBN 5-94723-184-0 (в пер.).
2. Догель, И. М. Влияние музыки и цветов спектра на нервную систему человека и животных / [Соч.] Ив. Догеля. - Казань : типо-лит. Имп. ун-та, 1898. - [2], 25 с. : ил., нот.; 25.
3. Забродин, Ю. М. Психофизиология и психофизика [Текст] / Ю.М. Забродин, А.Н. Лебедев ; АН СССР, Ин-т психологии. - Москва : Наука, 1977. - 288 с. : ил.; 20 см.
4. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. - Москва : Медицина, 1985. - 303 с.; 22 см.
5. Овчинникова, Т. С. Музыка для здоровья : [ноты] : музыкально-ритмические минутки : логоритмическая гимнастика / Т. Овчинникова. - Санкт-Петербург : Союз художников, 2022. - 40 с. : ил. - 150 экз. - ISBN 979-0-706453-63-7.
6. Шушарджан, С. В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. - Москва : Медицина, 2005 (ППП Тип. Наука). - 478 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-225-04262-7 (в пер.) .