Руденко А. М.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2007/1/95.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2007. № 1 (1). С. 210-212. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2007/1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

4. **Российская педагогическая энциклопедия:** В 2 т. Т. 1 [Текст] / Гл. ред. В.В.Давыдов. – М.: БРЭ, 1993. – 608 с.; Т. 2. – 672 с.
5. **Семушина, Л.Г.** Моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе [Текст] / Л.Г. Семушина // Специалист. – 2004. – № 6. – С. 23-28.
6. **Хуторской, А.В.** Личностная ориентация образования как педагогическая инновация [Текст] / А.В. Хуторской // Школьные технологии. – 2006. – № 1. – С. 3-12.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Руденко А. М.
Южно-Российский государственный университет экономики и сервиса

В современных условиях все чаще используются нетрадиционные психотерапевтические методы. К таким методам, прежде всего, относится *музыкотерапия* – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Как влияет музыка на человека? Если она и обладает целебным влиянием, то можно ли сказать это обо всей музыке или же для терапевтических целей пригодна лишь какая-то специально сочиненная или подобранная музыка? Можно ли с помощью музыкотерапии решать психологические проблемы личности, например беспокойство и тревогу, одиночество и страх, подавленность и депрессию?

Несмотря на определенные попытки научного объяснения влияния музыки на психическое состояние человека, многие вопросы до сих пор не могут найти своего однозначного и четкого объяснения. Например, почему одна последовательность звуков (минорный лад) кажется нам грустной и печальной, а другая (мажорный лад) – наоборот, преисполненной веселья и радости (известно, что мажорные мелодии полезны для «сердечников»). Почему одна и та же музыка одному человеку полезна, а другому вредна, одному доставляет удовольствие, а другого калечит? Видимо, на эти вопросы нам даст ответ наука будущего, но уже сейчас ученые перестают сомневаться в том, что музыка обладает лечебным действием.

Основные терапевтические функции музыки состоят в следующем:

1. *Специально подобранная музыка оказывает мощное энергетическое влияние.* Она оказывает регулирующее влияние на психовегетативные процессы. Майкл Аргайл называет музыку признанной формой лечения душевных недугов. Дополняя позицию американского ученого, отметим, что она также нормализует ритм дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение и в целом ускоряет выздоровление. Музыка лечит от бессонницы, невроза, депрессии, улучшает пищеварение, оказывает влияние на гормональный обмен (регулирует выделение гормонов, снижающих стресс, предотвращает выпадение волос, а в Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отращивают волосы у облысевших. Но существует и вредная с терапевтической точки зрения музыка. Она отличается частым диссонансом, отсутствием формы, нерегулярностью ритмов.

2. *Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления.* Она может выступать в роли интеллектуального катализатора, усиливающего интуитивное познание внутренних свойств явлений. Музыкальное влияние устраняет категоричность суждений слушающего, стирает стереотипы и преодолевает максимализм мышления.

3. *Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения.* Музыка может обеспечить уникальную возможность общения без слов. Однако следует учитывать, что по восприятию музыки люди делятся на зависимых и чувствительных. Для первых мелодический фон представляет собой акустический наркотик, благодаря которому у человека исчезает чувство одиночества и страха. А для второго типа людей музыка неприятна. Им приятнее тишина. Но абсолютная тишина для человека разрушительна, поскольку в шумоизоляции утрачивается чувство реальности, снижается пульс и возникает депрессия.

4. *Музыка формирует общее настроение слушающего.* При этом эмоциональная окраска образов, которые возникают при ее восприятии, различна в зависимости от степени музыкальной подготовки и интеллектуальных особенностей слушающего.

5. *Музыка помогает установить контакт между психологом и клиентом.* За счет музыки в ходе вербальной психотерапии происходит эмоциональное активирование. Иными словами, музыка может вспомогательным средством психодиагностической, консультационной, психотерапевтической, коррекционной, реабилитационной и профилактической работы. Она облегчает процесс эмоционального реагирования.

6. *Музыка служит целям интеллектуальной релаксации человека.* Во время прослушивания, например, некоторых произведений классической музыки мозг человека получает необходимый отдых. Однако во время прослушивания в сознании человека могут рождаться образы, картины и ассоциации, пробуждающие воспоминания, побуждающие обдумыванию, размышлению, к направлению психической энергии в мир мысли, фантазии и чувства. Именно поэтому музыкальная релаксация носит эмоциональный, но и интеллектуальный характер.

7. *Музыка возвышает эстетические потребности человека.* Например, религиозная музыка дарит чувство покоя, помогает не только справляться с болью, но и поднимает нас над уровнем повседневности в высшие сферы. Очевидно, что возвышение эстетических потребностей за счет музыки первоначально связано с получением положительных эмоций от той или иной музыки, с развитием музыкального вкуса на осно-

ве изучения произведений выбранного музыкального направления, с углублением знаний о любимом роде музыки.

8. *Музыка помогает разрешать внутриличностные и межличностные конфликты.* Психологи часто приводят пример о поссорившихся супругах, оказавшихся на грани развода, яростно споривших о чем-то на кухне и вдруг услышавших игру на фортепиано их дочери. Она играла сонату Йозефа Гайдна. Отец и мать, очарованные звуками музыки, молчали несколько минут... и помирились.

Таким образом, музыка выполняет разнообразные психотерапевтические функции. Одним словом, она полифунцкиональна.

Можно выделить несколько механизмов лечебного действия музыкотерапии.

1. Катарсис (от. греч. katharsis очищение) – душевная разрядка, испытываемая зрителем или слушателем в процессе эмоционального потрясения и сопереживания. На наш взгляд, катарктическим воздействием особенно богата музыка П.И. Чайковского. И действительно, слушая трагические части увертюры «Ромео и Джульетта», первую часть Шестой симфонии или финал его симфонии «Манфред», кульминационную финальную сцену балета «Лебединое озеро», апофеоз «Спящей красавицы», любовное адажио «Щелкунчика» и многие другие произведения, переживаешь бурную эмоциональную реакцию, способствующую снятию стресса, беспокойства, раздражительности, аффективных состояний.

2. Эмоциональная разрядка. Данный механизм лечебного действия музыкотерапии очень близок к катарсису, а в некоторых направлениях, даже перекликается с ним. Достаточно сказать, что в психоаналитической литературе катарсисом обозначается именно разрядка (то есть снятие) напряжения и тревоги вследствие доведения до сознания подавленных влечений. И, тем не менее, есть и некоторые отличия. Эмоциональная разрядка не обязательно носит катарктический характер. Она не всегда сопровождается бурным эмоциональным состоянием посредством сопереживания, а может носить умиротворяющий, релаксационный характер.

3. Регулирование эмоционального состояния. Установлено влияние скрипичного концерта ре-минор И.С. Баха, фортепианной сонаты Б. Бартока, ля минорной мессы А. Брукнера на снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми. А моцартовского «Дон Жуана» можно использовать для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением. Считается, что уменьшению чувства тревоги и неуверенности, способствует мазурки, прелюдии, ноктюрны и колыбельные Ф. Шопена, ноктюрны и утешения Ф. Листа, вальсы и польки И. Штрауса, мелодии А.Г. Рубинштейна. Уменьшению раздражительности, разочарования и повышению чувства принадлежности к прекрасному миру природы способствуют произведения И.С. Баха и Л. Бетховена, например, его такие знаменитые сочинения, как «Лунная соната» и «Пасторальная симфония», которая хороша и для общего успокоения, удовлетворения. Здесь можно также назвать: «Колыбельную» И. Брамса, «Аве Марию» Ф. Шуберта, «Свет луны» К. Дебюсси, «Ноктюрн», «Песню без слов», «Размышление» симфонию № 1 «Зимние грезы», П.И. Чайковского, медленные части сонат В. Моцарта и Л. Бетховена, скрипичные концерты А. Вивальди, особенно его «Времена года», второй концерт для фортепиано с оркестром С.В. Рахманинова, фортепианный концерт Э. Грига и т.д.

4. Облегчение осознания собственных переживаний. Музыка выявляет скрытые психологические возможности человека. Музыка способствует рефлексии, позволяет познать новые и неизведанные тайники человеческой души, открыть новые ресурсы человеческой психики, которые помогут справиться с различными жизненными проблемами.

5. Конфронтация с жизненными проблемами. Музыка может использоваться как механизм защиты человека от угроз и опасностей, от проблем и трудностей внешнего мира. Некоторые люди очень легко уходят в себя, охотно отгораживаясь от мира музыкой, причем любой. Простая песня может вызвать слезы, в особенности, если затронуты душевные чувства. Незамысловатая эмоциональная мелодия может превратить банальный текст в источник глубоких чувств.

6. Повышение социальной активности. Музыка вдохновляет, поднимает настроение, улучшает самочувствие, поднимает жизненный тонус, улучшает работоспособность, снимает напряжение во время деловых переговоров, сосредотачивает внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал, стимулирует интеллектуальную деятельность. Многие писатели и поэты, философы и художники задумывали свои произведения во время прослушивания музыки или после. Философ Н.А. Бердяев описывал в «Самопознании», как в его голове возник план нового сочинения в то время, когда он находился в зрительного зале музыкального театра. Повышению социальной активности действует музыка великого композитора Л. Бетховена, который не только сам нашел в музыке вдохновение, силу и веру, но и воодушевлял и продолжает воодушевлять своим творчеством миллионы людей со всего мира. Известно увлечение В.И. Ленина музыкой Бетховена, особенно его знаменитыми «Патетической сонатой» и «Аппассионатой». Героическим духом, духом борьбы и конфликтности проникнуты и его симфонии, особенно Вторая, Третья («Героическая»), знаменитая Пятая (с грозным мотивом судьбы), Седьмая и – вершина его творчества – Девятая симфония, в финале которой звучит ода Ф. Шиллера «К радости». Но не только музыка Бетховена способствует поднятию социальной активности. В XX веке таким композитором можно назвать Д.Д. Шостаковича, который в блокадном Ленинграде напишет Седьмую симфонию, вселившую в людей веру в свое Отечество и сплотившую народ для борьбы с общим врагом. Что касается последней цели, то ее хорошо выполняют все военные песни и марши. Достаточно вспомнить творчество автора музыки к Гимну советской и современной России А.В. Александрова, например, его песню «Вставай, страна огромная…». Музыка влияет на выработ-

ку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, такими как ощущение радости и тревоги, проявление отваги и мужества. Все это справедливо не только для народа, но и для каждого конкретного человека. И не только в трудное или военное время, но и в трудовое и мирное. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения рекомендуется слушать танец с саблями А. Хачатуряна, «Венгерские рапсодии № 2, 8, 11» Ф. Листа, финальные части симфоний Л. Бетховена и П.И. Чайковского (третья часть в Шестой симфонии) и т.п.

Таким образом, механизмы лечебного действия музыкотерапии очень многообразны. Понятно, что богатство механизмов лечебного действия музыкотерапии связано с полифунцкиональностью музыки как терапевтического метода, сложности самого феномена музыки, неоднородностью контингента клиентов, уровня их эмоционального и интеллектуального развития, а также особенностями современного состояния музыкотерапии.

МОДА КАК ФЕНОМЕН СОЦИОКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ

Руфова Е. М.
Уральский горно-геологический университет

Исследованию феномена моды посвящены многочисленные публикации. В них эволюция моды прослеживается через историю костюма. Одежда, имевшая первоначально сугубо функциональное назначение – защищать человеческое тело от разнообразных воздействий природной среды, превратилась со временем в объект эстетического творчества, направленного на совершенствование привлекательности и красоты человеческой внешности. Поиски идеала находили свое непосредственное выражение в конструировании и украшении одежды, превращались в особое искусство. Преимущество этого вида искусства состояло в том, что образ, создавшийся с помощью платья, был доступен широкому кругу людей. Художник всегда находил аудиторию и зрителя, способного понять и оценить его работу. При этом она оценивалась не только теми, кому непосредственно предназначалась, но и наблюдателем со стороны, потенциальным потребителем и субъектом моды. Посредством одежды выражалось художественное видение мира, а окружающий мир отражался в одежде в своеобразной художественной форме. Наряд человека и сегодня остается средством зрительного выражения представлений о самом себе и собственной ценности, выражением отношения к окружающим людям и мировым событиям. Костюм требует определенного поведения.

В системе социальных отношений одежда всегда выполняла символическую функцию. В эпоху средневековья ею обозначался сословный статус личности, форменная одежда и в прошлом, и в наше время обозначает цеховую, профессиональную, государственную принадлежность человека к различным социальным группам и специфическим формам общественной деятельности, государственной службе, воинскому подразделению и т. д.

Изменения внешнего вида людей следовали в исторической последовательности по мере развития общественного производства, сменяемости политических систем. Но мода как самостоятельное явление возникает на сравнительно позднем этапе общественного развития. Будучи сложным социальным феноменом, она обуславливается идеологическими, нравственными механизмами человеческих отношений, где индивидуальное и общественное, внутреннее и внешнее, формальное и существенное переплетаются в тесной диалектической связи. Разорвать эту связь можно лишь гносеологически, умозрительно абстрагируясь от реальной жизни. Утверждать, что смена моды есть следствие только экономических факторов было бы так же абсурдно, как свести ее к политическим или психологическим причинам.

Мода – вид или способ социального поведения. И именно в этом плане только и возможно проследить ее вариативность, начиная с эпохи феодализма и по сегодняшний день. Во все времена она была связана с обычаями, традициями, нравами людей, иногда следуя и подчиняясь им, но чаще подрывая, эпатируя, опровергая привычное, вошедшее в обычай и закрепленное в нравах.

Мода эпохи феодализма не была собственно модой в силу строгой сословной регламентацией отношений и поведения людей. Иерархическая зависимость ниже стоящих от выше стоящих, младших от старших, детей от отцов, распространялась на гражданские права и обязанности людей, но и на внешние формы самовыражения. Круг ее господства был чрезвычайно узок, ее составляла лишь высшая ступень общества – аристократия.

Эпоха Возрождения, характерная развитием духовности и осознанием человеческой индивидуальности, обратила свои взоры к античности.

Гуманизм Возрождения создал идеал духовно богатой, гармоничной личности. В его каноны красоты человека входили высокий рост, широкие плечи, тонкая талия, красивый с яркими губами и белыми зубами рот, благородные движения и статная фигура. Мода Ренессанса отвергла неестественность предыдущей готической моды. И именно в этот период появились в большом количестве наставления и руководства по правилам приличного достойного поведения в обществе. Тогда же начала создаваться литература об умении красиво одеваться и гримироваться, чтобы наилучшим образом следовать требованиям моды. В жизни общества большую роль начали играть ученые, поэты, художники, философы.

От эпохи Возрождения до Французской буржуазной революции прошло более двух веков, В течение которых мода совершила своей обычный циклический процесс. Конец восемнадцатого века во Франции озна-