

СТАТЬЯ

УДК 37.02:78:159.9

**РОЛЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ПОДДЕРЖАНИИ
КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА****Харина Г.В., Топорищев М.С.***ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,
Екатеринбург, e-mail: gvkharina32@yandex.ru, toporishhev2000@mail.ru*

Работа посвящена исследованию влияния музыки и музыкотерапии на состояние здоровья человека. Указаны объекты и методы исследования, приведены результаты и их обсуждение. Описано положительное воздействие музыкотерапии на различные системы человеческого организма. Рассматриваются история зарождения музыкотерапии и ее применение в древности и в наше время. Отмечается, что в музыкотерапии основополагающими являются факторы музыки и звуковых колебаний. Приводятся параметры звуковых колебаний. Подчеркивается, что параметры любого звукового воздействия на человека не должны превышать нормативных значений. Отмечается, что звуки разных частот ударных установок, воздействующие на организм, вызывают различные негативные последствия. Обсуждаются положительные психофизиологические изменения в процессе воздействия музыки на организм человека. Упоминается о значении музыки в формировании высокого уровня эстетической культуры подрастающего поколения. Описаны музыкальные студенческие объединения РГППУ как средство улучшения психоэмоционального состояния студентов и реализации их творческого потенциала. Проанализированы результаты проведенного среди студентов анкетного опроса о положительном влиянии музыки и музыкотерапии на психофизиологическое здоровье человека. Установлено, что данный факт подтвердили около 90% опрошенных. Показано, что музыкальное воздействие является одним из факторов поддержания комфортных условий жизнедеятельности человека. Показано, что эффекты музыкотерапии могут быть индивидуальными и зависят от множества различных факторов.

Ключевые слова: звуки, музыкотерапия, воздействие, психофизиологическое здоровье**THE ROLE OF MUSIC THERAPY IN MAINTAINING
COMFORTABLE LIVING CONDITIONS OF A PERSON****Kharina G.V., Toporishchev M.S.***Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg,
e-mail: toporishhev2000@mail.ru, gvkharina32@yandex.ru*

The work is devoted to the study of the influence of music and music therapy on human health. The objects and methods of research are indicated, the results and their discussion are given. The positive effect of music therapy on various systems of the human body is described. The history of the origin of music therapy and its application in antiquity and in our time is considered. It is noted that the factors of music and sound vibrations are fundamental in music therapy. The parameters of sound vibrations are given. It is emphasized that the parameters of any sound effect on a person should not exceed the normative values. It is noted that the sounds of different frequencies of percussion installations affecting the body cause various negative consequences. Positive psychophysiological changes in the process of music influence on the human body are discussed. The importance of music in the formation of a high level of aesthetic culture of the younger generation is mentioned. The musical student associations of RSVPU are described as a means of improving the psycho-emotional state of students and realizing their creative potential. The results of a questionnaire survey conducted among students on the positive impact of music and music therapy on human psychophysiological health are analyzed. It was found that about 90% of respondents confirmed this fact. It is shown that musical influence is one of the factors of maintaining comfortable living conditions of a person. It is shown that the effects of music therapy can be individual and depend on many different factors.

Keywords: sounds, music therapy, impact, psychophysiological health

В наши дни ученые уделяют огромное внимание изучению музыки как фактора, влияющего на организм и поведение человека. Музыка широко применяется в медицине и психологии для поддержания физиологического и психологического здоровья человека. Музыкотерапия представляет собой психотерапевтический метод, в основе которого лежит целительное воздействие музыки на психику человека. Музыкотерапия делится на два вида: пассивную (прослушивание музыкальных произведений) и активную (исполнение музыкальных про-

изведений или их фрагментов). Для улучшения психоэмоционального состояния человека используются оба вида музыкотерапии.

По данным [1], музыкотерапия оказывает серьезную поддержку в стрессовых ситуациях и может использоваться в качестве одного из способов социальной реабилитации. В работе [2] сообщается, что некоторые симфонические произведения положительно влияют не только на эмоциональное состояние человека, но и на работу пищеварительной и кроветворной систем. Авторы [3] подчеркивают, что в процессе

музыкотерапии происходит благотворное воздействие упорядоченных в музыкальную структуру звуковых колебаний не только на психоэмоциональную сферу человека, но и на его физиологию. При этом выделяют два направления музыкотерапии. Музыкопсихотерапия нацелена на нормализацию психоэмоционального состояния человека. Музыкасоматотерапия ориентирована на лечебное воздействие непосредственно на тело человека. Авторами [4] отмечается воздействие музыки на многие сферы жизнедеятельности человека посредством вибрационного, физиологического и психического факторов. Например, звуковые вибрации способны стимулировать обменные процессы на клеточном уровне.

Музыкотерапия возникла еще в глубокой древности. Люди осознавали силу музыки и ее способность вызывать эмоции и изменять наше состояние. В Древнем Египте, Греции и Риме музыка использовалась для лечения душевных расстройств и физических болезней. В культурах этих стран музыка рассматривалась как средство для гармонизации человека с космическими силами. В Средние века монахи использовали грегорианский хорал для лечения психических и физических недугов. Музыка стала важным компонентом религиозной терапии и служила для достижения духовной гармонии и умиротворения. В XVIII и XIX веках многие психиатры и психологи стали применять музыку для лечения психических расстройств. Например, Фридрих Ницше сам играл на пианино для успокоения души и при поиске решения проблем. В этом периоде были также созданы первые музыкальные инструменты для терапевтических целей, такие как гармония и музыкальные пирамиды. Однако само понятие музыкотерапии как науки возникло только в XX веке. В 1920–1930-х годах были проведены первые исследования на тему влияния музыки на психическое состояние человека. В результате этих исследований музыкотерапию стали использовать для лечения солдат, страдающих от психологических травм, а также детей с разными нарушениями. С тех пор музыкотерапия широко распространилась и получила признание как эффективный метод работы с психическими расстройствами, включая депрессию, тревожность, аутизм и др. Существует множество школ и направлений музыкотерапии, каждая из которых использует музыку по-своему, в зависимости от целей и задач терапии [5].

Цель данной работы заключалась в исследовании влияния музыки на психофизиологическое здоровье человека и качество его жизнедеятельности.

Материалы и методы исследования

Объектом данного исследования является система «музыка – человек». Предмет исследования – изучение последствий воздействия музыки на психофизиологические процессы в организме человека. Методическая база исследования представляла собой анализ научной литературы по изучаемому вопросу. Синтез сведен к выявлению различных положительных воздействий музыки на человека.

Результаты исследования и их обсуждение

В музыкотерапии основополагающими являются факторы музыки и звуковых колебаний. Звуковые колебания – это физическое явление, которое происходит при распространении звука. Когда звук возникает, источник создает колебания воздушных или других сред, которые передаются через сжатия и разрежения волновым движением. Звуковые колебания могут быть замечены в виде механических вибраций, которые сопровождаются изменениями давления и плотности в среде, где происходит распространение звука. Эти колебания передаются через среду и могут быть восприняты органами слуха человека или животных, что приводит к осознанию звуковых сигналов. Человек обычно воспринимает звуковые колебания в диапазоне от примерно 20 Гц до 20 кГц [6]. Это называется слуховым диапазоном человека. Однако возраст, здоровье и другие факторы могут влиять на способность человека слышать звуки в этом диапазоне. Например, с возрастом многие люди теряют способность воспринимать высокочастотные звуки. Существуют и другие параметры звуковых колебаний, которые так или иначе влияют на состояние нашего организма:

1) интенсивность, или сила звука – это средний поток звуковой энергии, проходящий в единицу времени через единицу поверхности ($\text{Вт}/\text{м}^2$);

2) звуковое давление – переменное давление, возникающее при звуковых колебаниях частиц среды (Па);

3) звуковая мощность – общее количество звуковой энергии, излучаемой источником в единицу времени (Вт) [7];

4) громкость звука – это субъективная оценка интенсивности звука, основанная на восприятии его громкости человеком. Громкость определяется амплитудой или силой звуковых колебаний. Чем больше амплитуда колебаний, тем громче звук воспринимается человеком. Громкость измеря-

ется в децибелах (дБ) и может быть выражена в различных шкалах, таких как шкала дБА, шкала дБС и др. Громкость звука воспринимается человеком в широком диапазоне – от очень слабого шепота до очень громкого звука, при этом слишком высокая громкость может вызвать дискомфорт или даже повреждение слуха [6].

Учеными установлено, что низкочастотные звуки ударных установок уничтожают хранилища памяти, а высокочастотные – разрушают центры мозга, ответственные за интеллектуальное развитие. В связи с этим следует отметить, что объективное оценивание влияния музыки на психофизиологическое здоровье человека невозможно без учета всех параметров звуковых колебаний. Параметры любого звукового воздействия на человека не должны превышать нормативных значений, в противном случае наступают дискомфорт и нежелательные физиологические изменения.

Музыка не только воздействует на организм человека физически, но и содержит психоэмоциональную составляющую, причем красивая музыка почти всегда оказыва-

ет положительное воздействие на организм человека (таблица).

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что музыкальное воздействие является одним из факторов комфортных условий жизнедеятельности человека. Действительно, для поддержания нормального здоровья человека, его активности, длительной продолжительности жизни, высокой работоспособности необходимо оптимальное сочетание параметров труда и отдыха. Одним из способов (основных или дополняющих) реализации отдыха может быть музыкотерапия – расслабляющая, успокаивающая, избавляющая от негативных эмоций, снижающая тревожность. В результате музыкального воздействия восстановление жизненных сил человека происходит быстрее, возрастают внутренняя энергия, выносливость, физическая активность.

Известно положительное воздействие музыки при выполнении умственных задач: небольшие по продолжительности музыкальные паузы способны довольно быстро восстановить работу мозга и повысить эффективность труда.

Психофизиологические изменения в процессе воздействия музыки на организм человека

Характер воздействия музыки	Характеристика психофизиологических изменений в результате воздействия музыки
Эмоциональное воздействие	Музыка может вызывать различные эмоции, включая радость, грусть, волнение, спокойствие и настроение. Она может помочь выразить и обработать эмоции, а также создавать положительные эмоциональные состояния
Воздействие на настроение	Красивая музыка может способствовать улучшению настроения и созданию положительных эмоций. Она может вызвать ощущение радости, оптимизма и вдохновения
Изменение уровня стресса	Музыка имеет способность снижать уровень стресса и напряжения. Она может помочь расслабиться и успокоиться, а также уменьшить физиологическую реакцию на стресс, такую как повышение пульса и кровяного давления
Уровень физической и психической выносливости	Красивая музыка может стимулировать физическую и психическую активность. Она может помочь повысить уровень энергии и выносливости
Воздействие на сон	Музыка может способствовать расслаблению и созданию спокойной атмосферы, что способно улучшить качество сна. Она может снизить уровень тревоги и беспокойства, а также создать благоприятные условия для отдыха [8]
Изменение коммуникации и социальных навыков	Музыкотерапия может помочь людям развить навыки коммуникации и улучшить социальные взаимодействия. Групповые занятия музыкотерапией могут способствовать развитию навыков сотрудничества, эмпатии и взаимодействия с другими людьми
Воздействие на внимание и когнитивные способности	Музыкотерапия может помочь улучшить внимание, память и способность к обучению
Самовыражение и самосознание	Музыка может быть средством самовыражения и саморефлексии. Через музыку люди могут выразить свои мысли, эмоции и переживания, что помогает им лучше понять себя и свои потребности

Огромное значение имеет музыка в формировании культуры здорового образа жизни подрастающего поколения – школьников и студентов. Музыка как вид искусства, основанный на способностях человека ассоциировать слуховые ощущения с собственными переживаниями, с состоянием и процессами внешнего мира и являющийся «специфической формой невербальной коммуникации», имеет практически неограниченный диапазон воздействия на человека [9]. Музыка, представляющая собой отражение действительности в звуковых художественных образах, способствует развитию всех органов чувств, внимания, памяти, а также формированию высокого уровня не только музыкальной, но и эстетической культуры в целом [10]. Без эстетического развития невозможны формирование нравственных основ человека, реализация его интеллектуального потенциала. В этом отношении положительное воздействие музыки заключается в развитии таких качеств личности, как сознание, идеалы, ценности; в формировании гармоничных взаимоотношений с окружающим миром; в реализации творческого потенциала.

Однако следует отметить, что перечисленными выше свойствами обладает не любая музыка. Например, доказано [11], что наркотическая музыка, к которой относится современная поп-музыка, оказывает сильное негативное воздействие на человека: замедляется рост, снижаются защитные силы, при этом возникают необратимые патологии в развитии. Наркотической считается музыка, содержащая определенные сочетания звуковых волн разной частоты (бинауральные низкочастотные ритмы), которые оказывают психоактивное воздействие на человеческое сознание [12]. Такая музыка зомбирует человека на подсознательном уровне, способствует уничтожению его культурного слоя, духовно-нравственных ценностей. Причем наиболее сильному воздействию бинауральных ритмов подвержены люди эмоционально неустойчивые, с неуравновешенной психикой.

Во ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» созданы такие студенческие объединения, как «Вокальная студия» и «Хор РГППУ», благодаря которым студенты участвуют в концертах в РГППУ и за его пределами. Указанные объединения являются дополнительным средством решения задач по реализации творческого потенциала студентов, улучшения их психоэмоционального состояния и формирования культуры здорового образа жизни. Участие в работе «Вокальной студии» и «Хора РГППУ» по-

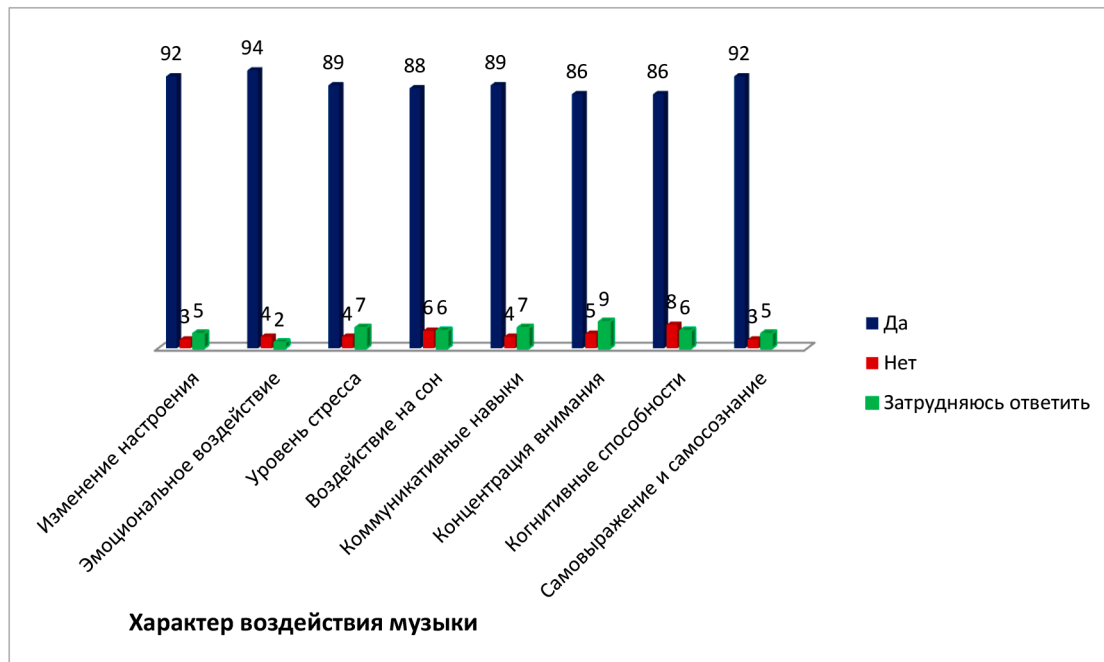
зволяет студентам отвлечься от интенсивных интеллектуальных нагрузок, снять эмоциональное напряжение, расширить круг общения и т.д. Следовательно, подобные музыкальные занятия студентов имеют еще и здоровьесберегающую направленность и способствуют созданию комфортных условий жизнедеятельности. В связи с этим следует отметить, что формирование культуры здорового образа жизни обучающихся в процессе музыкальных занятий достигается в результате решения таких задач, как: формирование активной жизненной позиции; формирование позитивного отношения к жизни; налаживание коммуникаций (в группе, коллективе, обществе); реализация творческого потенциала; развитие целеустремленности и самодисциплины; физическое и духовное самосовершенствование.

Авторами было проведено анкетирование среди студентов 2-го курса РГППУ профиля подготовки «Музыкально-компьютерные технологии» на предмет влияния музыкотерапии на состояние психического и физического здоровья человека. В опросе принимали участие 30 человек. Студентам было предложено дать ответы на вопрос о положительном влиянии музыкотерапии по каждому из следующих воздействий (рисунок):

- изменение настроения;
- эмоциональное воздействие;
- изменение уровня стресса;
- воздействие на сон;
- коммуникативные навыки;
- изменение концентрации внимания;
- изменение когнитивных способностей;
- самовыражение и самосознание.

Было предложено выбрать три варианта ответов: «да, влияет», «нет, не влияет», «затрудняюсь ответить».

Как свидетельствуют результаты опроса, приведенные на рисунке, на вопрос о положительном влиянии музыки на здоровье человека утвердительно по всем видам воздействия ответили около 90% студентов. Затруднились с выбором ответов от 2 до 7% студентов. Отрицательные ответы по всем видам воздействия были даны весьма незначительным числом студентов – от 3 до 8%. Наиболее высокий процент положительных ответов был дан на вопросы об эмоциональном воздействии и самовыражении посредством музыки (94% и 92% соответственно). Меньшая доля положительных ответов приходится на вопросы о влиянии музыки на концентрацию внимания и когнитивные способности (по 86%). Последнее, возможно, связано с недостаточной наблюдательностью студентов и отсутствием внимания на этих моментах.



Результаты анкетного опроса студентов о влиянии музыкотерапии на человека, %

Заключение

Таким образом, воздействие музыки на физическое и психическое состояние человека характеризуется только положительными изменениями, позволяющими поддерживать его жизнедеятельность в комфортных условиях. Показано, что участие студентов в музыкальных коллективах РГППУ «Вокальная студия» и «Хор РГППУ» позволяет решить задачи не только по реализации их творческого потенциала, но и по улучшению их психоэмоционального состояния и формированию культуры здорового образа жизни.

Результаты проведенного среди студентов опроса подтвердили факт положительного влияния музыки и музыкотерапии на психофизиологическое здоровье человека. Очевидно, что музыка и музыкотерапия играют важную роль в формировании и поддержании комфортных условий жизнедеятельности человека.

Безусловно, эффекты музыкотерапии могут быть индивидуальными и зависят от множества факторов, включая музыкальные предпочтения, личностные особенности и конкретные цели терапии.

Список литературы

1. Ткаченко В.Е. Музыкотерапия // Вестник науки и образования. 2020. №15 (93). Ч. 2. С. 49-52.

2. Рапацкая Л.А., Тишина Е.Ю., Семина Н.В. Проблемы педагогической музыкотерапии как нового направления современной науки // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2011. Т. 17. С. 7-11.

3. Оленская Т.Л., Марченко А.А., Шебеко Л.Л., Врагов А.В., Марченко Е.А. История и современные тенденции музыкотерапии // Здоровье для всех. 2015. № 2. С. 15-20.

4. Хубиева Л.Н., Бостанова Л.Ш., Медуева Р.В., Аджиев Д.В. Психологические особенности лечебного действия музыкотерапии на человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 441-445.

5. Тихонова Е.В. Музыкальная психотерапия в художественном образовании школьников: учебное пособие. Екатеринбург: Урал. гос. консерватория им. М.П. Мусоргского, 2011. 84 с.

6. Козловский, В. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 314 с.

7. Денисов В.В. Основы инженерной экологии. Ростов на Дону: Феникс, 2013. 623 с.

8. А. Бреан, Г. Ульве Скейе. Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. Москва: Альпина Паблишер, 2020. 293 с.

9. Баянова Г.Ш., Кашапова Л.М. Роль музыкотерапии в формировании культуры здорового образа жизни учащихся // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2015. № 1 (96). С. 42-46.

10. Камалова Г.Р. Потенциал культурно-досуговой деятельности в процессе развития музыкально-эстетической культуры детей и подростков // Вестник КАЗГУКИ. 2019. №1. С. 37-44.

11. Близищенко М.В. Музыка и музыкотерапия в эволюции человечества // КАНТ. 2014. №3 (12). С. 146-148.

12. Анисифорова М.В. Административно-правовая квалификация оборота «аудионаркотиков» // Вестник Уральского юридического института МВД России. 2022. № 2. С. 33-38.