

*Литвинчук Л. М., кандидат психологічних наук, снс,  
старший науковий співробітник Інституту психології  
імені Г.С.Костюка НАПН України (м. Київ)*

## КОРИГУВАННЯ МУЗИКОЮ ЯК ВЕРБАЛЬНО-МУЗИЧНА ПСИХОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

*В статті розкриваються психологічні механізми на кожному з етапів музичного процесу, описуються вимоги до вірного підбору музичних творів з метою здійснення психокорегуючого впливу на особистість. Розглядається питання релаксації за схемою аутогенного тренування перед прослуховуванням музичних творів.*

*Ключові слова: психологічний механізм, музично-перцептивний процес, саморегуляція, корекція, аутогенне тренування, музична програма.*

*В статье раскрываются психологические механизмы на каждом из этапов музыкального процесса, описываются требования к верному подбору музыкальных произведений с целью осуществления психокоррекционного влияния на личность. Рассматривается вопрос релаксации по схеме аутогенной тренировки перед прослушиванием музыкальных произведений.*

*Ключевые слова: психологический механизм, музыкально-перцептивный процесс, саморегуляция, коррекция, аутогенная тренировка, музыкальная программа.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Іманентність сучасного етапу розвитку науки, характерною рисою якого є гуманізація, визначається екзистенціально-антропоцентричним підходом до постановки і вирішення проблем у науці. Музикотерапія не повинна стояти осторонь від вказаної тенденції, досліджуючи музичний матеріал лише з суто теоретичної або історичної позиції, не торкаючись впливу музики на психологію особистості. Формування музичного мислення сприяє загальному інтелектуальному розвитку. Музика активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Тому актуальним є питання вірного підбору музичних творів для коригування стану особистості, з метою сприяння підвищення емоційної мотивації або потреби в досягненні, підвищення резервів людини для подолання перешкод, стимулювання активності, сприяння продуктивності її діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Питання, що стосуються проблеми історичної ретроспективи функціонування музики як фактору психокоригування, вирішувались як у філософсько-естетичному, філософсько-історичному та музично-естетичному аспектах – у трактатах Арістотеля, Піфагора, Платона, Плотніна, Плутарха та інших мислителів, що описано, зокрема, у працях Є. Герцмана, Г. Гесса де Кальве, В. Іванова, О.Лосева, так і в історико-медичному аспекті

– в працях, зокрема, Х. Аллоярова, ( на основі трактатів аль Фабарі та Авіценни), Л.Брусилівського, В.Леві, Ю. Лісіцина та О. Жиляєвої, З. Матейової і С. Машури, Т. Натансона.

Паростки психологізації музикознавства помітні вже у працях Е. Курта, продовжуються у дослідженнях Б. Асаф'єва, Л. Мазеля, В. Медушевського, Є. Назайкінського. Е. Курт виходить з усвідомлення музики як особливого енергетичного простору, що пов'язує людську свідомість та музику в єдину енергетичну систему. Б. Асаф'єв розуміє музику як процес інтонування, що тісно пов'язаний із напруженням, відтак – етосом як впливом на психіку людини. Л. Мазель, В. Медушевський, Є. Назайкінський безпосередньо тлумачать музику як засіб впливу із цієї точки зору розглядають її природу та психологію сприймання. Існує велика кількість і авторитетних сучасних зарубіжних концепцій психокоригуючого підходу до музики, як Т. Натансона, Е. Галінського, Х.де ля Мотт-Габера, Я.Вершиловського та ін.

Загальні проблеми музичного мислення та сприйняття досліджували, зокрема, О. Костюк, В. Авдєєв, М. Арановський, Б. Асаф'єв, А. Ачхаруа-Чолокуа, М. Гарбузов, Г. Гельмгольц, А. Готсдинер, П. Зімін, Л. Кадцин, Г. Кечхуашвілі, Е. Курт, Л. Мазель, М. Старчеус, В. Цуккерман та ін.

До аналізу праць вказаних нище авторів, ми підходили диференційовано, вирізняючи найважливіше з точки зору саме

музикознавчої науки, з позиції її сучасного розвитку й тих завдань, які кристалізуються в актуальному культурнотворчому процесі.

Розглянемо питання впливу музики на потребнісно-мотиваційну сферу особистості. Згідно до отриманих даних психології потреби: стимуляція відповідних до даної потреби людини мотивів сприяє посиленню збудження потреби, зниження потреби пояснюється її задоволенням, редукцією.

З'ясовано, що емоційний стан відображає ступінь задоволеності актуальної потреби. Так, Г.В. Воронін встановив, що у людини існує внутрішня «музична установка», виникнення якої залежить від потреби людини, що є актуальною та об'єктивною ситуації задоволення цієї потреби [ 5 ].

Актуально тут наголосити на психологічних механізмах на кожному з етапів музичного процесу.

1. Механізм музично-психологічної установки. Мається на увазі установка як готовність до сприйняття музики – відображається в музичних перевагах, перш за все в певних музичних жанрах.

2. На процесі сприймання виділяємо механізм емпатії, механізм відображення та механізм катарсису.

3. На процесі оцінки музичного твору виділяємо механізм ритмічної синхронізації або електричної активності головного мозку (механізм ціннісно-сміслової рефлексії).

З літературних джерел ми з'ясували і ще цікавий факт, що умовою «включення» психологічних механізмів катарсису при сприйнятті музичних творів є відповідність обраної для прослуховування музики актуальним неусвідомленим потребам людини.

Відповідно логічно припустити, що індивід надаватиме перевагу тій музиці, яка відповідає його емоційному стану.

Сам по собі процес прослуховування музики не здатен задовільнити потреби, скажімо в досягненні, аффіліації і домінуванні. В зв'язку з цим, введено спеціальне поняття - релаксація потреби – зниження рівня напруги потреби без її задоволення. Релаксація потреби – направлена зміна в динаміці потреби, елемент катарсису, стан художнього потрясіння, гармонічний резонанс людини і музики в процесі приймання музики [ 3 ].

Вплив музики на потреби людини різноманітний [ 1 ]:

- Симфонія № 24 сі бемоль мажор В. Моцарта або Вагнера «Траурний марш», а також В. Моцарт Симфонія № 35 «Празька» ре мажор: підвищують потребу в домінуванні; дещо знижує потребу в досягненні; не здійснює впливу на потребу в аффіліативній потребі особистості.

- К. Дебюссі «Дівчина з волоссям кольору льону» або К. Дебюссі «Сірени»: послаблює потребу в досягненнях; не здійснює суттєвого впливу на потребу в аффіліації і домінуванні.

- Л. Бетховен Соната № 8 до мінор або Л.Бетховен Соната № 4 ор 23 для фортепіано і скрипки: підвищуються потреби в досягненні і домінуванні; не змінюється потреба в аффіліації.

- М. Мусоргський «Картинки з виставки», «Прогулянка»: підвищує аффіліативні тенденції; не змінюються потреби в досягненні і домінуванні.

- Поп-музика: не здійснює впливу на потреби в досягненні і домінуванні; знижує аффіліативну потребу.

Успіх проведення психологічного коригування з застосуванням вербально-музичної психорегуляції в значній мірі залежить від вірно підбраного музичного матеріалу та якості музичного звуку.

На етапі теоретико-методологічного осмислення теми нашого наукового дослідження, ми з'ясували, що в основі гармонійного ладу музики лежать співвідношення частот музичних звуків, або музичні інтервали.

В музичній акустиці і теорії музики інтервали поділяють на консонанси та дисонанси у відповідності з частотами тонів, що входять певний музичний інтервал. В. Хелер і Р. Девідсон (2012) дослідили участь передніх відділів кори у визначенні «знаку» емоції, згідно якої позитивні переживання пов'язуються з діяльністю передніх відділів лівої, а негативні – передніх відділів правої півкулі. Згідно інформаційної теорії П.В. Сімонова, підвищення активації правої лобної частини пов'язане з переживанням негативних емоцій. У дослідженнях В.Б. Стрелец показано, що активація правої лобної частини пов'язана з регуляцією негативних емоцій. Дана активація відповідає описаному феномену тета-ритму, який пов'язаний із інтерналізацією уваги людини та суб'єктивною вираженістю переживання відчуття внутрішньої гармонії людини. Тета-

ритм – це біоритм, який фіксується в корі головного мозку людини (число коливань в секунду), це зв'язок музичної ритмічної пульсації з біотоками мозку людини, який в даному випадку відповідає 4-7 коливанням в секунду.

За характером хвилі, її частоти, величини амплітуди можна (правда в загальному) встановити певні особливості поведінки людини.

Відповідно до кожного з етапів музично-перцептивного процесу нами було виділено наступні фактори: домінуючий фактор, соціально-психологічний фактор, індивідуально-психологічний фактор, властивість музичного твору. Так, *домінуючим фактором*, що визначає характер установки на сприйняття тієї чи тієї музики є ладові та жанрові зразки.

*Соціально-психологічний фактор* (існує певна залежність між катаклізмами, що відбуваються в нашому житті і зміною музичних смаків. Дефіцит емоцій все частіше проявляється в музиці, виникає музика яка не збагачує емоційну сферу людини, а здатна на її спрощення, викликаючи при цьому стан біологічної задоволеності або/чи агресивності.

*Індивідуально-психологічний фактор*. Темп (швидко-повільно) співвідноситься з темпом психічної активності, а лад (мінор-мажор) зі стабільністю-нестабільністю людини.

Повертаючись до застосування та вірного підбору музичних творів з метою здійснення психокорегуючого впливу на особистість слід наголосити на вимогах до згаданого застосування.

1. Необхідно досягнути співвідношення музики і психічного стану пацієнта. При співпадінні психічного стану людини і музики виникає стан художнього потрясіння - катарсису – гармонійного резонансу людини і музики.

2. Необхідно поступово змінювати характер музики у відповідності з бажаною зміною (музика повинна плавно «переключати» наявний психоемоційний стан в бажаний). Наприклад, стоїть завдання зняти психоемоційну напругу, психологу необхідно підібрати музичний матеріал, що містить напруженість і схвилювати та поступово модулювати в сферу емоцій заспокоєння. Так, якщо особа страждає на меланхолію, має нав'язливу тривожність,

страх, то першим їй пропонується прослухати сумну мелодію, яка звучить як голос співпереживання, співчуття її нагальним чи надуманим проблемам. Мова йде про такі музичні зразки, як А. Скулте «Арієтта», В. Шаповаленко «Мелодія». Звучання наступного, другого музичного твору застосовується з метою протидії першій мелодії, ніби нейтралізувати її. В даному випадку це може бути світла, повітряна мелодія, що подарує втіху, надихне надію. Наприклад, І. Шатров «На сопках Маньчжурії», Е. Дога вальс з кінофільму «Мой ласковый и нежный зверь». Третій етап завершує даний комплекс, здійснює найбільший ефект, має відповідну силу, породжує настрій, необхідний для оздоровлення психічного стану особистості. Це може бути динамічна музика, що надає впевненості, мужності, твердості духу. Наприклад, І. Брамс «Венгерський танець» № 5 *fic-moll*, М. Таривердієв «Мить» з телефільму «Семнадцять мгновений весны».

3. Музика повинна «повести» за собою емоційний стан слухача, але не протистояти йому на початку, адже в останньому випадку можна отримати ефект, протилежний бажаному. «Накладання» емоційного складу музики на психоемоційний стан людини за принципом різкого контрасту викликає ефект сарказма, та не сприяє переналаштуванню власних емоцій на емоції, що викликаються музикою.

4. Музика повинна сприяти підвищенню пізнавальної мотивації чи потреби в досягненні, що сприятиме продуктивності діяльності. В даному випадку необхідно використовувати музику динамічну, таку, що формуватиме впевненість, мужність, твердість духу в майбутній діяльності. Наприклад, Соната № 8 *c-moll* Л. Бетховена.

5. Бажано використовувати малознайомий і незнайомий матеріал (чим менше знайома музика, тим менша кількість асоціативних зв'язків вона породжує, оскільки асоціації можуть бути самими різними, в тому числі і такими, які в даному випадку можуть нашкодити). Можливе використання і знайомої музики, якщо вона подобається.

6. Музику, яка дала бажаний ефект, доречно використовувати повторно. В такому випадку асоціативні зв'язки при першому прослуховуванні будуть допомагати та посилювати музичний вплив.

7. Не бажано часто змінювати музичні твори. Бажано використовувати один музичний твір в певній ситуації, що сприятиме прискоренню входження в роботу, посилює установку до самостійної роботи. Важливим правилом є виключення можливості прослуховувати даний музичний твір в інших ситуаціях. Не бажано відвідувати концерти, де виконується музичний твір, який використовується як функціональна музика в процесі праці.

8. Випадки неспівпадіння між бажаним та отриманим ефектом свідчать про невірності вибору музичного твору тільки в тих випадках, коли початкове значення вимірюваного процесу знаходиться в явному неспівпадінні з показником середньої вибірки (наприклад, у пасивного трійошника, який впевнений, що наступну трійку йому все одно поставлять викладачі, чи в занадто впевненої людини).

9. Не варто прослухувати об'ємні музичні твори повністю. Наприклад, «К Елізе» Людвіг ванн Бетховен, Рапсодія № 5. А. Листа «Пассакалію» Г.Ф. Генделя. В складному творі, що передає бурхливу зміну настрою, його всеоб'ємність важко, а іноді і неможливо передати. У зв'язку з цим необхідно провести ґрунтовний відбір музичних уривків або творів малих форм з витриманим ритмом та настроєм.

10. Вербальна інформація, повинна підкріплюватися емоційною інформацією, що несе в собі відповідний музичний твір.

11. Існує думка цілого ряду авторів [ 2 ] щодо самостійного вибору музичного твору, особа повинна отримати відповідні рекомендації відносно конкретної музики і правил її застосування в ситуації самостійної роботи. Слід також враховувати індивідуальні особливості особистості, а саме екстраверсію чи інтроверсію, тривожність – емоційну стабільність особи, оскільки встановлено, що реакція мотиваційно-потребнісної сфери особистості на певний музичний твір залежить від індивідуальних особливостей.

12. При наявності емоційних бар'єрів у особи як правило, важким є входження людини в діяльність. Музика, відволікаючи увагу від неприємних образів, що створюють емоційний бар'єр, сприяє актуалізації цілі, тобто засвоєнню вмінь, навичок. Пропонуємо в такому випадку музику підбирати темпову, мажорну, динамічну. Наприклад, «Тарантела»

з опери «Анюта» В.О. Гавриліна. Для створення певного фону, що нейтралізував би дію відволікаючих подразників і полегшував концентрацію уваги зміст музичних програм повинен мати нейтральні за емоційними ознаками музичні твори. Він не повинен мати різких відхилень від ладових нахилів, зміни ритмічного малюнку твору. Наприклад, І.С. Бах, Прелюдія № 1, c-moll.

13. При використанні функціональної музики як засобу дії на психічний стан особистості слід враховувати, що:

- недоцільно використовувати музику у великій кількості
- сприймання музики повинно сприяти актуалізації позитивних переживань, асоціативно пов'язаних з певними музичними образами, насиченими афективним змістом.

Для посилення ефекту входження в роботу рекомендовано психологами [4] перед прослуховуванням музики на протязі 8-10 хвилин провести релаксацію за схемою аутогенного тренування.

Аутогенне тренування є одним з ефективних способів відновлення працездатності і зняття нервово-емоційного напруження. У результаті її застосування знімаються такі емоційні негативні прояви, як запальність, емоційна нестійкість, помисливість. Підвищується психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях.

У нашій країні визнання ефективності аутогенних тренувань в якості дієвого лікувального та профілактичного методу відбулося на IV Всесоюзному з'їзді невропатологів і психіатрів в 1963 році. Медицина до того моменту підійшла до впровадження психосоматичних принципів регуляції фізіологічних функцій людини в лікувальну та психогігієнічну практику.

У ході аутогенним тренування може здійснюватися профілактика серцево - судинних, психосоматичних захворювань, усуваються хворобливі симптоми різного характеру.

Суть аутогенних тренувань полягає в наступному. У аутогенних тренуваннях використовуються впливу на стан нервової системи, і вони добре відомі кожній людині: необхідно враховувати особливості впливу тону скелетних м'язів і дихання на центральну нервову систему. Якщо свідомо загальмувати рухові реакції, відповідні психічному стану людини, її внутрішнього

переживання, то воно помітно ослабне або зникне.

Неспання, наприклад, завжди пов'язане з високим м'язовим тонусом, а повне розслаблення всіх м'язів знижує рівень активності центральної нервової системи до мінімуму, сприяє розвитку сонливості. Ця фізіологічна закономірність лежить в основі всієї системи аутогенних тренувань. Необхідно повністю навчитися розслабляти м'язи свого тіла перш, ніж зайнятися аутотренінгом.

Вплив на нервову систему пов'язані з уявленнями, почуттєвими образами (зоровими, слуховими і т.п.). Чуттєвий образ - дуже активний інструмент впливу на психічний стан та здоров'я людини. Якщо людина постійно представляє похмурі картини, при цьому відчуваючи себе «потерпілою стороною», це, безсумнівно, відіб'ється на його здоров'ї. Оздоровлюючим же чином діють приємні, радісні образи і представлення. М'язова розслабленість допомагає підвищити значення чуттєвих образів.

Вплив на психофізіологічні функції організму регулюються і програмуються словами, вимовними не тільки вголос, але і в думках. Вплив словесного самонавіювання на фізіологічні функції зростає в стані релаксації, досягнутої в процесі аутогенного тренування. Характер цього впливу залежить від змісту і змісту словесних формулювань. Фрази при самонавіянні зазвичай прості і короткі, і подумки вимовляються повільно в такт диханню. Ці дії в аутогенних тренуваннях використовуються звичайно в такій послідовності: релаксація - подання - словесне самонавіяння.

Комплекс вправ, що становить суть аутогенних тренувань - це засіб, що сприяє зростанню резервних можливостей людини і удосконалює діяльність програмуючих механізмів мозку.

Спеціально підібрані музичні програми впливають на посилення відновних процесів у фізіологічних системах, діяльність яких порушена під впливом стомлення. Заспокійливо діє середній діапазон гучності звучання (дуже низькі і високі звуки діють збуджуюче), спокійні мелодійні поєднання з м'яким звучанням. Переважно використовувати інструментальні твори.

Вплив музичних творів на функціональний стан людини посилюється,

якщо одночасно з цим надавати колірний вплив. Колірний спектр слід використовувати як додатковий засіб для досягнення психофізіологічного комфорту, емоційно-естетичного впливу, з урахуванням основних характеристик кольору. Перевагу необхідно віддавати сполученням зеленого та блакитного, діючих заспокійливо; червоного і помаранчевого, як найбільш активізують; синього та фіолетового, діючих нейтрально.

Одночасно з прослуховуванням музичних творів рекомендовано демонструвати видові слайди [3]. Переважно їх показувати в початковій і завершальній частинах сеансу. У початковій його стадії колірна і світлова гама слайдів повинна бути зі зниженою яскравістю. У завершальній - насиченість і різноманітність колірної гамми повинні збільшуватися. Слайди необхідно підбирати залежно від пори року.

Таким чином, музичне мислення - це вид психічної активності, яка складає внутрішню властивість музичного переживання. Формування музичного мислення сприяє загальному інтелектуальному розвитку. Музика активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Експериментальні дослідження свідчать [4], що музика, впливаючи на пристрасті людини, може прискорити чи уповільнити пульс. Музика, спів можуть втамовувати біль, відволікати, схилити до сну, надавати естетичне задоволення, нормалізувати дихання та кровообіг знімати втому та повертати бадьорість.

Вплив музики в корекційному плані має позитивне значення. Як показує наше дослідження, використання релаксаційної музики, класичних творів в інструментальній обробці у поєднанні з корекційними вправами дає нам можливість працювати з надмірною емоційною збудливістю. Діючи частково на підсвідомому рівні, заспокійлива або бадьора гармонійна музика здатна зменшити дратівливість, збудливість, реактивність чи надмірні емоційні переживання в стресовій ситуації.

Але ж не всяка музика сприятливо впливає на організм людини. Сьогодні уяву підлітків і молоді полонить музика масової культури (рок, реп, поп та ін.). Під час перегляду чергового відеокліпу поєднання мерехтливого зображення (кольорів, образів, сцен) з гучною ритмічною музикою епохи

НТР допомагає "втекти" від буденності, опинитися в іншій "уявній" реальності. Даний жанр мистецтва може викликати ряд «спрощених» емоційних станів, посилення агресивності особистості.

У науково-експериментальних працях вітчизняних учених [1] доведено статистично-достовірні порушення ряду психічних функцій під дією року (об'єму короточасної пам'яті, зниження рівня зрозумілого спілкування, виникнення почуття роздратованості і туги, зниження писемної продуктивності, виникнення почуття важкості) з паралельним порушенням ЕЕГ характеристик мозку людини.

Необхідно відмітити, що сила звуку рок музики на рок-концертах надзвичайно велика досягає 120 дБ, а загальновідомо, що смертельним для слуху людини є 160 дБ. В ідеології рок-культури покладений фанатизм, який на думку Г. Товстоногова, є добровільним рабством, що робить людину замкнутою.

Музикознавець Христофор Рюгер вважає придатною для психотерапії тільки

класичну музику і категорично відхиляє сучасну поп- і рок - музику. Причому найкращий ефект виявлено тільки при дії програм, створених на основі милозвучних класичних і народних мелодій.

Здійснення коригування музикою на основі попереднього підбору музичних творів у відповідності з особистісними, психічними, емоційними потребами людини та властивостями музичних творів дає можливість регулювати психоемоційний стан особи.

**Висновки.** Отже, рівень актуальних потреб особистості можна коригувати, пропонуючи прослухати музику і залежить він від віку, рівня інтелекту, роду занять особи.

Підбір музичних творів повинен бути здійснений таким чином, щоб сприяти підвищенню емоційної мотивації або потреби в досягненні, підвищити резерви людини для подолання перешкод, стимулювати активність, сприяти продуктивності її діяльності.

### Література

1. Пузич Я.І. Ноти замість пігулок / Я.І.Пузич // Фармацевт-практик. – К.: 2004. – №11. – 189 с.
2. Сіроштан В.В. Чарівний світ почуттів / В.В. Сіроштан // Психологічна газета – К.: Скрипка, 2008 – №15 – 68 с.
3. Ханнес Ліндемман. Аутогенная тренування / Ліндемман Ханнес. – Мінськ, вид-во ІДТА, 2000. – 294 с.
4. Шанских Г.В. Музыка як засіб корекційної роботи / Г.В. Шанских // Мистецтво в школі. – М.: Рима, 2003. – № 5. – 365 с.
5. Юркова А.К. Абу Али ибн Сина и его музыкальная терапия / А.К. Юркова – журнал "Старинная музыка", 2007. – № 3-4 (37-38). – С. 31-33.

*Litvinchuk L. M., candidate of psychological sciences*

### ADJUSTMENT BY MUSIC AS A VERBALLY-MUSICAL PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT OF PERSONALITY

*In the article psychological mechanisms open up on each of the stages of musical process, described requirement to the faithful selection of pieces of music with the purpose of realization of psychological correction influence on personality. The question of relaxation is examined on the chart of the autogenic training before listening of pieces of music. It is marked that realization of psychological adjustment with the use of the verbally-musical psychological adjusting. Largely depends on right neat musical material and quality of musical sound.*

*Keywords: psychological mechanism, musical – perception process, self-regulation, correction, autogenic training, musical program.*