



педагогические исследования в Польше

Рожновска Анна,
Поморская академия, Слупск, Польша
ihorao@mail.ru

К вопросу о терапевтической функции музыки

Мы живём в эпоху интенсивного развития цивилизации, в которой не удастся избежать стресса (так, недостаток оптимального уровня возбуждения – скука – это тоже стресс), поэтому существенной проблемой человечества является борьба со стрессом, определение эффективных стратегий здоровьесбережения.

На этом пути перед учеными стоит сложный вопрос: как помочь людям достичь состояния психофизической гармонии, обуславливающей смысл и радость жизни?

Дж. Стрелау называет стресс «состоянием, которое отличается сильными отрицательными эмоциями (страх, боязнь, злость, враждебность) а также другими эмоциональными состояниями, вызывающими дисонанс и связанные с ними физиологические и биохимические изменения, значительно превышающие базовый уровень активации» (1).

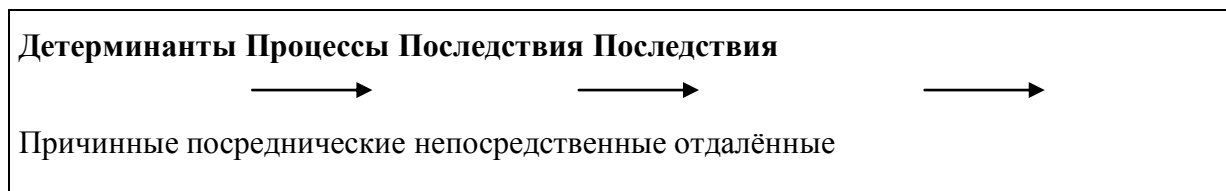
В настоящее время в психологической литературе доминирует концепция стресса в понимании Лазаруса и Фолкмана (2).

По их мнению, стресс — это отношения между человеком и средой, которые оцениваются человеком как перегружающие или превышающие его ресурсы и как угрожающие его благочувствию.

По определению Лазаруса и Фолкмана, процесс борьбы со стрессом вмещает в себя «постоянно меняющиеся познавательные и бихевиоральные усилия, целью которых является овладение определенными внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми человеком как перегружающие или превышающие его ресурсы» (3).

Схема 1 представляет стрессовую связь и умение справляться со стрессом в понимании Лазаруса (4).

Схема 1



Причинные детерминанты – это, главным образом, непостоянные личностные — достоинства и цели, общие убеждения (самооценка, чувство контроля, оптимизм), а также непостоянные среды — требования и ресурсы (деньги, общественная поддержка).

Важно то, оценит ли человек стрессовую ситуацию как ситуацию, которой можно овладеть, или как вызов, а также применит ли этот человек эффективные методы борьбы со стрессом. Если так, значит, он сможет сохранить здоровье, чувство собственного достоинства и самочувствия, если нет – это может стать началом болезни.

Для поддержки здоровья и хорошего психофизического состояния чрезмерно важным оказывается систематическое введение организма в состояние отдыха, которое в значительной степени улучшает наше самочувствие, так как разные методы и способы отдыха положительно влияют на человеческий организм и, одновременно, на психический аппарат.

Некоторые формы релаксации вызывают положительные личностные изменения. В этом смысле огромную роль играют различные формы медитации, помогающие добиться согласия между телом и духом.

Релаксация, без всякого сомнения, влияет на улучшение функционирования памяти и внимания, смягчает состояние психического напряжения, вызванного отрицательными эмоциями, увеличивает чувство собственного достоинства и независимости. Отдых, способствуя быстрой регенерации, помогает человеку увеличить его психологический комфорт, как бы взглянуть в себя и даже добиться глубоких перемен в собственной личности (8).

Эффективность такой формы борьбы со стрессом вызывает популярность тренингов релаксации. Прошло время, когда ими пользовались лишь психотерапевты.

В наше время ими всё чаще пользуются врачи, лечащие разные соматические заболевания.

Исследования доказали, что техники релаксации в значительной мере ускоряют восстановление организма после большого напряжения (9).

Важнейшей целью релаксации является достижение состояния ослабления психофизического напряжения. Разные способы релаксации вызывают снижение внутреннего психического напряжения, а тем самым и ослабление отрицательных эмоций путем концентрации успокоения. В результате их систематического применения можно успешно бороться с нервозностью и страхом, снизить давление крови, увеличить запасы жизненной энергии и овладеть умением самообладания.

Тот, кто занимается релаксацией, умеет оценить свои возможности и легче справляется с разными трудностями, у него больше сил и мотивировок к активной деятельности. Всё это является результатом того, что, занимаясь релаксацией, человек чувствует себя лучше, счастливее, здоровее, безопаснее – можно сказать, что он чувствует себя хозяином положения (10).

В настоящее время применяется несколько методов релаксации, среди которых самыми популярными оказываются:

- постепенная релаксация;
- автогенный тренинг;
- упражнения йоги;
- варианты медитации;
- разновидности массажа;
- автовнушение.

Все эти методы основаны на ряде определенных физических упражнений или развитии воображения.

В последнее время данные упражнения значительно усложнились.

Так, например, в зависимости от выбора метода, можно ввести тело и психику в состояние отдыха, добиваясь состояния демобилизации, благодаря:

- автовнушению;
- изолированию организма от внешних раздражителей;
- воздействию на него однообразными раздражителями «изнутри»;
- применению специальных упражнений на развитие воображения (11).

В профилактическом и терапевтическом процессах используются произведения искусства.

Таковую функцию могут выполнять музыка и изобразительное искусство.

Очевидно огромное влияние музыки на психику и личность человека.

В науке достаточно глубоко исследовалось влияние музыки на функционирование живых организмов.

Ученые доказали, что музыка воздействует и на процессы развития. Не случайно она находит применение в терапии сниженного настроения, в замедлении психодвигательных процессов, а также в чрезмерном ускорении темпа психической жизни. Функция музыки заключается в улучшении настроения, в возбуждении и ослаблении напряжения, в успокоении и смягчении напряжения (12).

Важной функцией музыки является смягчение страха и сопутствующих ему явлений, таких как

- повышение стрессовых гормонов;
- снижение уровня боли.

Показательно, что в хирургическом лечении смягчение страха позволяет врачам давать пациентом уменьшенную дозу наркоза. Положительное воздействие могут ощущать также дети с большим повреждением мозга, так как музыка не воспринимается центром реакции на неё всем мозгом (14).

Современный исследователь Янина Стадничка считает, что музыка способна улучшать и даже исправлять психику и социальное поведение детей.

Это находит своё отражение в ритмике, темпе, динамике, артикуляции, форме, мелодии, колористике и гармонии.

В этом и заключается терапевтическая сила музыки, которую можно использовать в терапии в виде стимуляторов внутренней гармонии ребёнка. Почти у всех исследуемых детей, несмотря на степень их интеллектуального развития, благодаря этим функциям, были получены ответные реакции на музыку, отражающие гармонию и порядок. Так, дети качаются под музыку, бьют в ладошки или идут, слушая музыку, меняя интенсивность движения во время изменения темпа музыки (13).

Важным атрибутом музыки, движения и речи, обуславливающим их терапевтическую эффективность, оказывается и заключенная в них красота, которая пробуждает чувства восторга и радости, развивая музыкальную чувствительность и даже помогая ребёнку избавляться от некоторых проблем со здоровьем с помощью музыки.

Учеными подтверждается тот факт, что хорошая музыка помогает преодолеть застенчивость, страх, а иногда и боль. Знания и умения, которые приобретает в этом случае ребёнок, становятся средством, ведущим к улучшению его психического и физического самочувствия (15).

Важно отметить также, что специалистами в ходе применения различных форм многосторонней психотерапии используется влияние музыки на психосоматическую систему (особенно для детей с разными интеллектуальными возможностями) (16).

В целом, исследования показывают, что люди в значительной степени сами могут позаботиться о том, чтобы не попадать в состояние хронического стресса.

Им, несомненно, самим нужно проявлять активность в поиске конструктивных методов решения стресса и применении разных техник релаксации. Всё это значительно повышает качество их жизни (17).

Одним из таких эффективных средств является музыка.

Литература:

1. Strelau J. Psychologia. T. 3. Warszawa, 2000. S. 468—469.
2. Lazarus R. Stress and emotion a New synthesis/ New York, 1999; Lazarus R., Toward Better Research on Stress and Coping/ American Psychologist, 2000. № 55; Strelau J., Psychologia. T. 3. Warszawa, 2000; Rożnowska A., Skuteczność treningów psychologicznych psychologicznych doskonaleniu umiejętności intra i interpersonalnych. Słupsk, 2004.
3. Strelau J. Psychologia. T. 3. Warszawa, 2000. S. 476; Lazarus R., Stress and emotion a New synthesis. New York, 1999.
4. Strelau J. Psychologia. T. 3. Warszawa, 2000. S. 471.

5. Fink G. (ed.). Encyclopedia of stress. Academic Press. San Diego, 2000. Vol. 1—3; Paris J. Nature and Nature in Psychiatry, A Predisposition // Stress Model of Mental Disorders. American Psychiatric Press, INC. Washington DC, 1999; Toates F. Stress. Conceptual and Biological Aspects. New York, 1997; Rybakowski J. Mechanizmy patogenetyczne stresu w chorobach endogennych. Psychiatria Polska, 1995. № 29.
6. Lazarus R. Stres and emotion a new synthesis. New York, 1999.
7. Antonovsky A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa, 1999.
8. Gillani N. B., Smith J. C. Zen Meditation and ABC Relaxation Theory. An Exploration of Relaxation States, Beliefs // Journal of Clinical Psychology. 2001. Vol. 57.
9. Foley D. Gotta Try It // Prevention. 1999. Vol. 51; Carey J. S., Chen J. Want more, strenght and speed? Go easy // Health. 1996. Vol. 10.
10. Schreiber E. H., Schreiber K. N. Using relaxation and positive selfesteem to improve academic achievement // Psychologist Reports. 1995. Vol. 16.
11. Siek S. Relaks I autosugestia. Warszawa, 1998.
12. Skorny Z. Psychologia wychowawcza dla nauczycieli. Warszawa, 1999.
13. Stadnicka J. Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową. Warszawa, 1999.
14. Foley D. Gotta Try It // Prevention. 1999. Vol. 51.
15. Stadnicka J. Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową. Warszawa, 1999.
16. Januszewska-Warych M. Wspomagająca rola muzyki w procesie edukacji dzieci o zróżnicowanym poziomie intelektualnym. Słupsk, 2006.
17. Roźnowska A. Podmiotowe obszary jakości życia osób z różnych grup społecznych. Słupsk, 2009.