

3. Ilyin E.P (2012), *Sports Psychology*, St. Petersburg.
4. Lovyagina A.E. (2013), “Theoretical and applied problems of the psychological support of an athlete”, *Bulletin of St. Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy*, No. 1, pp. 29-39.
5. Platonov, V.N. (2015), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, book 1, Kiev.
6. Khvatskaya, E.E., Grakhovskaya, A.V. and Lezov D.V. [et al] (2019), “Psychological diagnostics in the structure of the primary selection of children for starting sports”, *Problems and prospects of physical education. sports training adaptive physical education: Materials All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kazan, pp.436 - 440.
7. Khvatskaya E.E. and Latysheva N.E. (2019), “Psychological basis of working with troubled parents of young athletes”, *Sports psychology: science, art, profession*, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, pp. 248-255.
8. Hvatskaya E.E. (2019), “Psychological support as a direction of activity of the Center for testing, selection and support of sports gifted children (Lesgaft NSU, St. Petersburg)”, *Sports, People, Health: Collection of Proceeding of the IX International Congress*, St. Petersburg, pp. 289-291.

**Контактная информация:** elenakhvatskaya@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.12.2019*

**УДК 159.9**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ НА ЧЕЛОВЕКА**

*Лаура Наурузовна Хубиева, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Шамильевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, Радима Висаниевна Медуева, магистрант, Дахир Валерьевич Аджиев, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск*

#### **Аннотация**

В статье проводится теоретический анализ того, каким образом музыкальная терапия может использоваться, как один из методов воздействия на психику человека. Современный человек живет в беспокойном мире. Ежедневные стрессы, неправильный образ жизни, агрессия, изливающаяся с экранов телевизоров, не могут не отражаться на эмоциональном и психологическом состоянии каждого отдельного индивида или группы, его жизненном укладе и поведении. Музыкальная терапия – одна из методик восточной медицины, которая может помочь людям обрести здоровье, даже при отсутствии благоприятных прогнозов со стороны медицинских специалистов. Музыкальная терапия сегодня – это весьма обширное поле различных методов и технологий, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звуко сочетания с терапевтической целью.

**Ключевые слова:** музыкальная терапия, экзорцизм, терапевтический эффект, рецептивная музыкотерапия, интегративная музыкотерапия, музыкальная медицина.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.441-445**

### **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THERAPEUTIC EFFECT OF MUSIC THERAPY ON A PERSON**

*Laura Nauruzovna Hubieva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Larisa Shamilyevna Bostanova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Radima Visanievna Medueva, the master student, Dahir Valerievich Adzhiev, the master student, Karachay-Cherkess State University U.D. Aliyev, Karachaevsk*

#### **Abstract**

The article provides the theoretical analysis of how music therapy can be used as one of the methods of influence on the human psyche. Modern man lives in a troubled world. Daily stresses, wrong way of life, aggression pouring out from the TV screens, cannot but affect the emotional and psychological state of each individual or group, its way of life and behavior. Music therapy is one of the methods of Oriental medicine,

which can help people to gain health, even in the absence of favorable forecasts from the medical professionals. Music therapy today is a very extensive field of the different methods and technologies that use music, singing, individual sounds and sound combinations for therapeutic purposes.

**Keywords:** music therapy, exorcism, therapeutic effect, receptive music therapy, integrative music therapy, music medicine.

В настоящее время проведено много исследований, направленных на изучение пользы музыкальной терапии, которая все чаще находит применение, к примеру, в больницах и медицинских сообществах. Часто музыкальная терапия становится именно тем средством, которое предоставляет возможности для общения. Менее 10 лет назад ученые доказали, что плод в утробе матери начинает слышать звуки уже на тридцатой неделе своей жизни. Очевидно, что музыка заставляет нас танцевать еще до нашего рождения. Английский драматург 17 века Уильямс Шекспир однажды написал, – «музыка обладает чарами, способными смягчить самое свирепое чудовище». Эта фраза оказалась пророческой. Спустя сотни лет после этого, музыкальная терапия используется в больницах для снижения болевых ощущений после анестезии, а также для улучшения настроения больных, для улучшения сна и снижения тревожности. Музыкальная терапия имеет целый ряд положительных моментов, начиная с нормализации сердечного ритма. Несмотря на то, что музыка способна вызвать целую бурю эмоций, реакция каждого конкретного человека сугубо индивидуальна, а тем, кто потерял контроль над своими чувствами, она помогает восстановить ощущение связности и целостности. Поэтому, работая с пациентами, пребывающими в ситуации хронической подавленности, их часто спрашивают, – «Как вы себя чувствуете?», и зачастую получаем ответ, – «Я вообще ничего не чувствую». Однако, если исполнить для них какую-либо мелодию, можно вызвать у них эмоциональную реакцию. Это может стать «отправной» точкой для психики, возвращением интереса и участия к окружающему миру [5].

Несмотря на то, что еще в начале 20 века музыка использовалась в больницах для отключения внимания пациента, в настоящее время музыкальная терапия получает все более широкое распространение в клиническом окружении. Некоторые специалисты применяют музыку в качестве лечебного средства, однако, как и с применением фармакологических препаратов, выбор средств и их дозировка должны быть подобраны индивидуально. Иногда целебного эффекта музыкальной терапии можно достичь простым пением. Ведь исполнение песни требует четкого контроля за дыханием и для этого мы задействуем легкие. Иногда, во время групповых занятий после исполнения быстрых песен, всем не хватает дыхания и люди говорят об ощущении, как будто они пробежали целый квартал. Подобные упражнения укрепляют нашу дыхательную систему.

Музыкальная терапия работает таким образом. К психотерапевту приходит пациент с определенным запросом. Обученный терапевт определяет потребности пациента и составляет индивидуальный лечебный план. Музыкальная терапия подразумевает не просто исполнение музыки с кем-то, но и наблюдение и протоколирование оказываемого эффекта. Терапевтический эффект от музыки происходит на разных уровнях. Есть, к примеру, те, кто нуждается в воздействии на физическую сферу (особенно если человеку нравится танцевать) для исправления моторики, движения, походки. Это прекрасный пример того, как музыка может влиять на поведение. Музыкальная терапия подразумевает взаимодействие пациента с особыми потребностями, музыкального терапевта, дипломированного врача и музыки наивысшего качества. Цель подобного взаимодействия – достижение эффективных изменений у пациента на физическом или психологическом уровне [4].

Музыка давно известна своим возбуждающим эффектом на организм, сходным с тем, что испытываешь с занятиями в спортивном зале. Кроме того, она оказывает стимулирующее воздействие на работу мозга при выполнении каких-либо интеллектуальных заданий. Для повышения эффективности работы тела и мозга необходимо делать короткий перерыв каждые 90 минут. Иначе человек быстро теряет работоспособность и

результативность своего труда. Поэтому пятиминутная музыкальная пауза может стать прекрасной возможностью, чтобы восстановить работоспособность мозга и остановить физическую перегрузку организма. Музыкальная терапия доказала свою эффективность в реабилитационный период. Многие пациенты, перенесшие физические и психологические травмы, с ее помощью ускорили свое восстановление. К примеру, в депрессивной группе музыка может помочь снять барьеры и настроить участников этой группы на открытое, приветливое общение между собой и окружающим обществом [2].

Несмотря на то, что нашим предкам не было известно о свойствах тренировки мозга, они, тем не менее, чувствовали магическую силу музыки. Древние целители верили, что выстукивание мелодичных ритмов помогает нашей земной оболочке соединиться с духовным миром. Однако сегодня честь доказать это выпало ученым. Развивающиеся направления в музыкальной медицине активно занимаются изучением потрясающего воздействия, которое музыка оказывает на наш разум и тело, и поиском доказательств того, что возможно наши предки были недалеко от истины. На протяжении всей древнейшей истории в таких странах, как Греция, Китай, Египет, Месопотамия, было известно существование связи между музыкой и выздоровлением. Все эти культуры оставили после себя музыкальное наследие в форме песен, танцев, песнопения и барабанного боя. Ранее признаки культуры очень часто включали в себя музыкальные инструменты. И самым оригинальным инструментом по праву считается тело человека. Для многих культур оно было именно тем инструментом, которое выражает, открывает и являет собой духовный мир. История многих музыкальных инструментов берет начало в лечебных ритуалах, особенно в аборигенных культурах, цель которых была повлиять на физическое выздоровление или экзорцизм. Использование музыки в тот период, который мы называем дописьменным, согласно сохранившимся свидетельствам, носило форму песен, песнопений, ритмических дробей, танцев и т. д. Музыка использовалась для того, чтобы поддержать здоровье и побороть болезнь. К примеру, шаманы знали, что многие ритуалы, стоящие за определенной церемонией исцеления, были нужны для создания состояния некоего транса, в которое погружается пациент во время гипноза. Поэтому особая одежда, ритуалы и помпезность обстановки помогали привести пациента в нужное расположение ума. Мудрецы всего мира понимали, что правильно выбранная музыка может создать условия для выздоровления человека. В 550 году до н. э. Конфуций учил, что музыка и строгое соблюдение ритуалов необходимы для гармоничного существования [5]. А вскоре после этого Платон писал, что музыка усиливает восприятие и физическую силу. Примерно 500 лет до н. э. Пифагор, который также увлекался искусством врачевания, начал замечать математическую природу музыки. Вдохновленный своим открытием, он поделился своими догадками в «Школе загадок», где он обучал вековой мудрости. Пифагор был одновременно музыкантом и математиком. Он проводил то, что сейчас бы мы назвали научным экспериментом, наблюдая за вибрирующей струной, и пытался объяснить эти явления с математической точки зрения. В конце концов, он пришел к соотношению «два к одному», наблюдая за тем, как вибрирующая струна производит вибрирующий звук, и то, что мы называем обертонами. Все дело в колебаниях, медленные колебания задают ритм, а быстрые включают в себя звук, тон и особую высоту [1].

В Греции духовые инструменты, такие, как свирели часто ассоциировались с последователями бога Диониса. Говорили, что этот коварный Бог – настоящий мастер соблазна. С помощью вина и музыки он заставлял, к примеру, женщин забыть обо всех запретах. С другой стороны, ему противостоял Бог Аполлон, который питал благосклонность к божественным звукам лиры. У разных богов были свои особенные культы для поклонения. Прежде, чем отправиться в бой, греки слушали звуки инструмента, настроенного на особую частоту, которая определенным образом влияла на темперамент солдата, также, как сегодня музыкальные коллективы подогревают боевой дух участников перед футбольным матчем. В представлении древнего грека внутренний состав человеческого организма

представлял собой смесь четырех видов жидкости. Эти жидкости включали в себя два вида желчи: флегму и кровь. Гармония человеческого организма зависела от правильного баланса этих жидкостей, также как от расположения созвездий и божественных духовых инструментов. Эти четыре жидкости, находящиеся в сбалансированном состоянии под влиянием музыки, могут определять здоровье человека. Нарушение этой гармонии ведет к болезни и недомоганию, следовательно, меняя музыкальный образец или музыкальный инструмент, который ты слушаешь, можно поддерживать или достигать здорового состояния. Таким образом, греки оказались в числе первых, кто заметил влияние музыки на физическое тело. Работы и учения Аристотеля, Платона, Пифагора и других греческих мыслителей соединили воедино то, что сегодня мы называем аспектами общества, образование, религий, физики, спорта, музыки, поклонения и прочее [3]. Таким образом, музыка тесно переплеталась со всем этим. Она была частью образования, она была частью математического знания, она помогала во время физической активности.

Музыка обладает необыкновенной способностью разжигать воображение. В современных прогрессивных клиниках музыку используют, чтобы успокоить мам во время родов и создать успокаивающую атмосферу для врачей и пациентов во время операций. Впервые широкое применение в больницах музыка нашла в конце второй мировой войны. После войны музыку использовали для поднятия духа и отвлечения от болезней госпитализированных ветеранов. Оказалось, что музыка способствовала их скорейшей физической и эмоциональной реабилитации. Первой клинической областью в применении музыкальной терапии в 40-х 50-х годах стало лечение душевнобольных пациентов. Несмотря на то, что упоминание о терапевтическом использовании музыки для лечения физической и душевнобольных встречается на протяжении многих столетий, первые учебники по музыкальной терапии, содержащие описание специфических музыкальных протоколов, появились лишь в 50-х годах 20 в. В настоящее время музыкальная терапия применяется вместе с химиотерапией. Теоретически способность исцелять музыкотерапией звучит великолепно, однако для медицинского сообщества первостепенным показателем являются клинические доказательства. Были проведены исследования относительно пользы проведения музыкальной терапии. В одном из этих исследований участие принимала группа людей с депрессивным состоянием. В ходе эксперимента с ними еженедельно проводили занятия музыкальной терапией. В результате заметно повысилась их самооценка, они смогли наладить общение. Также был проведен опыт с страдающими болезнью Альцгеймера, у участников эксперимента повысился уровень самосознания, они смогли наладить связь со своими близкими. В настоящее время терапевтам приходится доказывать, что музыкотерапия помогает сэкономить на медикаментах и способствует скорейшему выздоровлению. Было проведено еще одно исследование с страдающими болезнью Паркинсона, которые работали с ритмом и играли на барабанах. Результаты исследования показали, что этот прием помогает восстановить работу мозга после удара и другого потрясения [4].

Одно из удивительных особенностей музыки, которое подвергалось изучению, это ее креативное влияние. Несмотря на то что ученые только начали раскрывать загадки возможностей, которые хранит музыка для тех кто готов включить ее в свой лечебный план, будущее этого направления очень многообещающее. Музыкотерапия одно из древнейших вспомогательных форм лечения. Ведь именно, с помощью различных мелодий человек зачастую даже не осознавая этого, снимает напряжение, успокаивается и отдыхает.

Итак, во многих странах музыкотерапия используется в составе комплексной терапии различных заболеваний. Музыка действует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимуляторами обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную и сердечно-сосудистую). К примеру, рецептивная музыкотерапия отличается тем, что пациент в процессе музыка-терапевтического сеанса не принимает в нем

активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции, либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья или этапу лечения. Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомимика, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Чтобы проявилась терапевтическая ценность музыки, подбирают уникальный рецепт в каждом конкретном случае.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия : руководство по психотерапии / Л.С. Брусиловский. – Ташкент: Медицина, 1979. – 275 с.
2. Ворожцова, О.А. (2004), Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 90 с.
3. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Петрушин. – М. : ВЛАДОС, Москва, 1999. – 176 с.
4. Федоров, А.В. Медиаобразование: история, теория и методика / А.В. Федоров. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЦВВР, 2001. – 708 с.
5. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан. – М. : Антидор, 1998. – 363 с.

#### REFERENCES

1. Brusilovsky, L.S. (1979), *Music therapy: guide to psychotherapy*, Medicine, Tashkent.
2. Vorozhtsova, O.A. (2004), *Music and play in child psychotherapy*, Publishing house of the Institute of Psychotherapy, Moscow.
3. Petrushin, V.I. (2000), *Musical psychotherapy: theory and practice: textbook for students of higher educational institutions*, VLADOS, Moscow.
4. Fedorov, A.B. (2001), *Media education: history, theory and methodology*, CVVR, Rostov-on-Don.
5. Shusharjan, S. V. (1998), *Music therapy and reserves of the human body*, Antidor, Moscow.

**Контактная информация:** [larisa\\_bostanova@mail.ru](mailto:larisa_bostanova@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 26.12.2019*

**УДК 159.94**

#### **ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

*Саидат Висрадиевна Чербиева, аспирант, Светлана Николаевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, г. Карачаевск*

#### **Аннотация**

В данной статье осуществлен теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований проблемы стресса. Также здесь представлены результаты эмпирического исследования, в процессе которого выявлены особенности учебного стресса у студентов, являющегося актуальной проблемой современной психологической науки. Студенческая жизнь всегда наполнена переживаниями, напряжениями и волнительными ситуациями, которые препятствуют академической успеваемости и в перспективе могут привести не только к торможению личностного роста, но и к психосоматическим заболеваниям. На основе теоретического и эмпирического анализа, в статье рассматриваются факторы, влияющие на возникновение учебного стресса у студентов, развитие саморегуляции и применение методов управления стрессом. Делается вывод о недостаточной разработанности и необходимости глубокого исследования указанной проблемы, поскольку количество стрессогенных факторов, связанных с учебой в вузе, не уменьшается, и, что образ жизни студента и распределение времени зависит от него самого.