

**Международная Академия Психологических Наук**

*На правах рукописи*

**Рыжов Юрий Николаевич**

**ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК МЕТОД  
ТРАНСФОРМАЦИИ СОЗНАНИЯ И ЛИЧНОСТИ**

**Специальность: 19.00.01 – история психологии,  
общая психология**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук**

**Ярославль, 2009**

Работа выполнена на кафедре социальной и политической психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова

**Научный руководитель:**

Доктор психологических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич

**Официальные оппоненты:**

доктор педагогических наук, профессор

Шевчук Валерий Филиппович

доктор психологических наук, профессор

Мазилев Владимир Александрович

Защита состоится 21 апреля 2009 г. в 15-00 часов на заседании диссертационного Совета Д 098.01 МАПН 0110 по адресу: г.Ярославль, ул. Матросова 9 оф.205

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Международной Академии Психологических Наук.

Отзывы на автореферат направляются по адресу места защиты диссертации.

Автореферат разослан 21 марта 2009 г.

Ученый секретарь  
диссертационного Совета  
доктор психологических наук

В.В. Козлов

## ВВЕДЕНИЕ

Музыка в современном мире фактически вездесуща. В эпоху «масс-медиа» человек ежедневно подвергается стихийному и целенаправленному музыкальному воздействию по разным каналам: телевидению, радио, Интернет в самых различных местах: дома, в общественных учреждениях и на улицах. Такое широкое распространение музыки не может не привлекать внимание науки к данному культурному феномену, вызывает стремление изучить его в рамках объективного знания.

Музыка издавна используется в терапевтической практике. Литературные источники повествуют о широком ее применении еще в древнейших государствах: Вавилоне, Индии, Египте, Китае, Греции. В наше же время, благодаря интенсивному развитию технических средств, в истории музыкотерапии открылся качественно новый этап. Возможность слушать разнообразные произведения в любом месте и столько раз, сколько того желает человек, существенно облегчила организационную сторону музыкальной терапии и тем самым стимулировала ее повсеместное распространение. Это способствовало активному внедрению музыки в работу клиник, психотерапевтических центров российских и зарубежных городов. Имеются данные об успешном использовании музыкотерапевтических приемов в практической психологии: в условиях психологического консультирования, психотренингов, кабинетов психологической разгрузки, в индивидуальной и групповой психотерапии. Значимое место отводится музыке в процессе психопрофилактики неблагоприятных функциональных состояний человека.

Тем не менее, в настоящее время имеется острый «дефицит» научного, объективного знания в этой сфере. Этот факт отмечают многие специалисты, как практики, так и теоретики.

Эта цитата отражает тот факт, что в области музыкального восприятия обыденные представления (подобное вызывает подобное и др.) часто

оказываются малоэффективными, хотя нередко и используются практиками в качестве отправной точки.

Противоречивый характер данных относительно эмоционально-эстетического реагирования на прослушивание музыки не игнорируют и теоретики. Таким образом, как теория, так и практика настоятельно требуют расширения научно-психологического знания в области предсказания музыкального воздействия на человека и анализа основ музыкотерапии.

Нельзя сказать, что в настоящее время проблема музыкального восприятия является недостаточно разработанной. Существует большое количество работ, как в теории музыки, так и в музыкальной психологии, посвященных различным аспектам данной проблемы. Однако они, как правило, не имеют единой методологической базы, сформулированы в различных, но часто перекрывающихся терминах. Кроме того, в основном преобладают модели, выделяющие определенные уровни, механизмы, стадии музыкального восприятия в контексте информационно-когнитивных процессов, но ничего не говорящие о возможностях прогнозирования эмоционально-эстетических и других реакций на тот или иной тип музыки – задаче наиболее востребованной практикой.

Тем не менее, некоторым аспектам проблемы предиктивности музыкального восприятия (и близким к ним) посвящены исследования ряда авторов. В числе их можно назвать: исследования в области музыкотерапии – В. И. Петрушин; психофизиологии – А. Н. Лебедев, Т. С. Князева; музыкальной психологии – А. А. Володин, О. Д. Волчек, Л. Я. Дорфман, Г. В. Иванченко; психологии труда и инженерной психологии, т.н. «функциональной музыки» – Г. А. Березина, И. А. Гольдварг, В. С. Раевский; теории музыки – Г. Л. Головинский, В. В. Медушевский, Е. В. Назайкинский; акустики и психоакустики (исследование тембра) – В. Г. Порвенков, Н. А. Римский-Корсаков, Б. А. Янковский. Среди зарубежных исследователей можно отметить работы: Gotlieb H., Gromko J.-E., Halpern A. R., D. J. Hargreaves и др.

Часто в этих работах задача прогнозирования не является достаточно эксплицированной, осознанной, выражается в других терминах

(«моделирование эмоций», «факторы музыкального восприятия» и т.п.). Это свидетельствует о том, что проблема влияния музыкального фактора является еще не достаточно опредмеченной, относительно слабо проработанной не только в прикладном, но и теоретическом плане.

Анализ теоретических аспектов проблемы позволяет сделать вывод о необходимости создания системного описания в области музыкальной терапии – выработки и апробации общей ее модели. Это является немаловажным и с точки зрения взаимодействия психологической теории и практики. В этом плане представляется интересной интегративная методология В. В. Козлова. Функциональные модели музыкальной терапии могут выполнять интегративную функцию в своей области психологии.

В. В. Козлов отмечает, что современная ситуация в методологии психологии характеризуется противостоянием традиционного (академического) и огромного количества школ ... новых психологических подходов к пониманию теории и практики этой науки. ... Основная проблема заключается в том, что ни практики, ни теоретики психологии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. ... В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии. В качестве «первого приближения» автор предлагает выделить два уровня интегративной методологии:

- объяснительный – система основных постулатов, принципов построения науки, а также теорий, концепций, смысловых моделей, раскрывающих топологию, динамику психического;

- воздействующий – система методов, практик, умений, навыков, психотехник, направленных на восстановление целостности сознания, личности, деятельности.

Мы полагаем, что функциональные модели музыкальной терапии могут выступать в качестве своего рода посредника, связующего звена между двумя названными уровнями методологии музыкальных психотехнологий, поскольку, с одной стороны, функциональные модели позволяют выделить некоторое множество переменных – предикторов, т.е. выполняют определённую

объяснительную функцию (схематически: изменение  $Y$  связано с действием фактора  $X_1$ , а не, напр.,  $X_2$ ); а с другой стороны, они потенциально ориентированны на воздействие (схематически: чтобы добиться  $Y$ , надо использовать  $X_1$ , а не  $X_2^i$ ; или менее императивно: если нужно добиться  $Y$ , лучше не применять  $X_2$ ).

Абсолютного противостояния между двумя уровнями методологии не существует, напротив, в идеале они должны стремиться к взаимопроникновению, синтезу, интеграции, выполняя коммуникативную методологическую функцию. Несколько упростив картину, можно сказать, что объяснительный уровень больше относится к сфере академической психологии, в то время как воздействующий – к области практической. Функциональные модели же возникают как бы на грани этих двух уровней. Они могут возникать как в практике – в форме определённых «квазисознанных» представлений музыкального терапевта<sup>ii</sup>, интуитивного прогнозирования им музыкального воздействия (феномен т.н. «экспертного знания»), так и в теории – в ходе целенаправленного манипулирования с независимыми переменными в рамках экспериментального подхода. В последнем случае, выражаясь метафорически, можно сказать, что функциональная модель музыкальной терапии – это лучший подарок, который психолог-теоретик может сделать психологу-практику, поскольку прогностические модели по определению все-таки больше ориентированы на воздействие, чем на объяснение, что, естественно, является наиболее важным в праксиологическом отношении.

**Объектом** исследования данной диссертационной работы является история и теория влияния музыки на сознание и личность

**Предметом** исследования – интрасубъективное и интерсубъективное влияние музыкотерапии.

**Цель** исследования – формирование целостной концепции музыкальной терапии как метода трансформации сознания и личности. Достижение данной цели предполагает решение следующих задач:

1) теоретический анализ осмысления, как самой музыки, ее сути, так и феноменологии музыкального восприятия, его моделей;

2) исторический анализ теории музыкального восприятия и музыкотерапии.

3) выявление воздействия музыкотерапии на сознание, личность, группу.

Общей гипотезой исследования является предположение о том, что музыкальная терапия является методом трансформации сознания и личности

В качестве методологической основы исследования послужили идеи о взаимосвязи социального влияния и развития, системно-деятельностный подход, а также методологические принципы целенаправленности изучения личности; единства сознания, деятельности и личности; детерминизма; преодоления противоречия; единства потенциального и актуального в развитии личности. В силу сложности и широты проблемы мы использовали научные положения о развитии и формировании личности в деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин); философские и психологические теории развития личности (Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, М.М. Бахтин, Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн); концептуальные положения психологии о закономерности формирования смыслов, интересов, целей, установок и ценностных ориентаций (И.С. Кон, Д.А. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе, А.А. Ухтомский, В. Франкл, Э. Фромм и др.), эмоциональной сферы личности (И.А. Джидарьян, Б.И. Додонов, К. Обуховский, П.В. Симонов), а также коммуникативную методологию В. А. Мазилова, интегративную методологию В. В. Козлова (в плане значения функциональных моделей для психологической практики).

**Основные положения**, выносимые на защиту:

1. Знание объективных музыкальных параметров (лад, темп, тембр и др.) позволяет эффективно моделировать состояние сознания личности и группы, снизить неопределенность в процессах музыкального восприятия (эмоционально-эстетических реакциях слушателей) и улучшить эффективность музыкотерапии.

2. Действие музыкотерапии на личность и сознание модулируется индивидуальными и типологическими особенностями клиентов.

3. Интрасубъективный (выявление индивидуальных закономерностей музыкального воздействия) и интерсубъективный (учет реакций других слушателей, знание их типологических особенностей) подходы к прогнозированию эмоционально-эстетических реакций слушателей выступают как взаимодополнительные.

4. Существуют универсальные закономерности музыкального восприятия, инвариантные к каким-либо индивидуальным или типологическим особенностям слушателей.

**Научная новизна** работы заключается в проведенном анализе истории и теории музыкотерапии, в ее ориентации на решение задачи прогнозирования музыкотерапии, вычленении влияния музыкотерапии на личность, сознание, группу, а также прогнозировании эмоционально-эстетических реакций слушателей.

**Практическая значимость** проявляется в возможности использования методов и результатов работы в различных областях музыкального воздействия (в структурировании функциональной музыки, музыкальная психотерапия, контекстуальные тренинги, танцевально-двигательной и арт-терапии); в сформулированных практических рекомендациях.

Библиография включает 177 источников на русском, английском и французском языках.

Структура работы включает введение, три главы, заключение, список литературы и в качестве приложения музыкальный диск авторской музыки соискателя.



## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении выделены объект, предмет, задачи диссертационного исследования, показана актуальность, практическая и теоретическая значимость и новизна.

В главе 1. «История и теория музыкотерапии» просматривается хронология становления музыкотерапии как направления, ориентирующего человеческую мысль на поиск в данной области специфического воздействия произведений искусства на состояние человека. Мы считаем обращение к истории этого вопроса не только уместным, но и своевременным, так как осмысление данной темы в реалиях нашего времени помогает правильно отнестись к музыке как феномену, части человеческой душевной и культурной жизни, неотъемлемой и, как мы убедились в своих исследованиях, часто формирующей события исторической, общечеловеческой значимости.

В параграфе 1.1. «История применения музыкотерапии в древности» описываются частные случаи применения музыки в качестве терапевтического средства в самых разнообразных ситуациях – от излечения раненых воинов до помощи в установлении отношений между супругами. Мы находим такие примеры, как в Древней Греции, так и в средние века, и в эпоху возрождения в европейской культуре. Большое внимание к музыке, как средству воздействия на эмоциональное состояние мы находим в мифах и народных сказаниях. Причем, музыка «пробуждала» определенные эмоции не только у смертных, но и боги могли быть тронуты «чарующими звуками» волшебных мелодий.

То есть можно заметить, что еще с древних времен музыка вызывала у людей не только разные эмоции, но и трепетное, мистическое отношение вследствие своих необъяснимых на тот момент качеств.

В параграфе 1.2. «История становления музыкальной психологии как науки» мы рассматриваем попытки систематизировать знания о воздействии

музыкальных произведений как на уровне изменения физиологических реакций, восприятия, так и вплоть до психических реакций, изменения настроения, поведения. Мы нашли даже такие идеалистические взгляды в области музыкального влияния, например у Курта, о том, что акустические свойства музыки можно использовать как средство пространственных изменений, так как музыка рассматривалась автором в качестве объективной духовной структуры.

Развивая идеи Курта, А.Веллек сформулировал закон парсиномии», согласно которому восприятие являясь активным процессом работает по принципу опережающего отражения. Слушатель строит гипотезу продолжения музыкальной мысли исходя из общих принципов построения целого, в котором фрагмент произведений звучащий в данный момент являются части целого.

По мнению Б.М. Теплова, «Эмоциональное содержание подлинно большого произведения музыки совершенно определено. Неопределенным является лишь его словесное описание». Все современные исследователи проблем музыкального восприятия отталкиваются и исходят из того факта, который установил Б.М. Теплов, а именно, что основным содержанием музыкального произведения являются чувства, эмоции и настроения.

В параграфе 1.3. мы постарались раскрыть теоретические основы музыкальной терапии как интегративного метода укрепления психического и физического здоровья человека, поскольку музыка создает условия для интеграции психического состояния человека вследствие своих стимульных свойств, как считает, например академик М.Н. Ливанов. Проводя анализ теоретических исследований, мы убедились, что музыкальная терапия, являясь интегративным методом, воздействует на интеллектуальную, духовную, и физическую сферу человека. Теоретические разработки в этой области, предположения и гипотезы инициировали многочисленные практические исследования и эксперименты, которые показали, что некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим воздействием, т.е., музыка является мощным средством психофизиологического воздействия.

Швейцарский психолог, психотерапевт и культуролог Карл Юнг считал музыку воротами, через которые можно проникнуть в коллективное подсознание. Коллективное бессознательное представляет собой «психические осадки» бесчисленных переживаний подобного типа. Коллективное бессознательное является огромным духовным наследием, возрожденным в каждой индивидуальной структуре мозга... Формы или категории, которые все это регулируют - архетипы. Все самые мощные идеи и представления человечества сводимы к архетипам. Юнг говорил о том, что музыка имеет дело с таким глубоким архетипным материалом, что даже те, кто исполняет ее, не до конца понимают этого.

Многочисленные исследования и эксперименты показали, что некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим воздействием, т.е., музыка является мощным средством психофизиологического воздействия.

Все явления во Вселенной - определенная комбинация колебательных движений (вибраций). Отдельным органам и системам нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, на терминологии музыкантов - нот. С этой точки зрения каждый человек - сложнейшее музыкальное произведение. Выявлена связь между вибрациями звуков и организмом: низкие частоты соотносятся с нижней частью тела, высокие - с верхней.

Музыкальное удовольствие – ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки, является результатом высвобождения эндорфина – «собственного опиума». Эндорфин вырабатывается нашим мозгом. Он снимает боль и вызывает естественный подъем.

Проведя анализ теоретических исследований мы выяснили, что музыкальная терапия, являясь интегративным методом, воздействует на интеллектуальную, духовную, и физическую сферу человека.

Параграф 1.4. посвящен нами вопросу проекции личности в самом процессе восприятия музыки. Мы считаем, что музыкальное произведение является удобным инструментом для исследования личности слушателя, который, вкладывая в толкование содержания произведения определенный

смысл, тем самым говорит и о себе, о своих внутренних пристрастиях. Психологическая наука традиционно связывает музыкальное искусство и мир человеческих эмоций. Однако на примере работ многих энтузиастов музыкально-психологического движения мы находим и другие аспекты взаимодействия личности с музыкой. Слушатель, погруженный в музыкальную тему эмоционально, может также взаимодействовать с глубинными структурами своей личности: это приоритеты личностных целей, построенные на коммуникативных архетипах, воспоминания или образы из личной истории, отождествление с характерами героев, на которых внутренне ориентирован слушатель. А с учетом того, что музыка меняет настрой и внутреннее содержание переживаний человека, то ее можно отнести в качестве одного из членов коммуникативного процесса.

В параграфе 1.5. «Психобиология музыки. Психофизиологические воздействия музыки на человека» мы прорабатываем тему музыкальной терапии и механизма ее воздействия. Научно-технический прогресс, позволивший изучать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие, на новом более высоком уровне, спровоцировал и интерес к музыкальной терапии и механизму ее воздействия. Физиология человека однозначно и непосредственно реагирует на такие аспекты музыкального произведения, как ритм, темп, а также высоту, силу звука и тембра инструментов, на которых исполняется музыка. Причем последнее занимает не главенствующие позиции в музыкальном воздействии. Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека. Подтверждены аппаратными средствами и изменения сердечных ритмов, и интенсивность мозговой активности, и повышение кожно-гальванических реакций. Самым распространенным проявлением влияния музыки на физиологические процессы называют изменение глубины и интенсивности процесса дыхания, изменение сердечного ритма, мышечную релаксацию.

Физиологичность музыки также подтверждается и медицинской наукой, которая в современных условиях ищет немедикаментозные средства

положительного воздействия на организм человека. Медицина все активнее использует музыку в качестве средства, способного заменить обезболивающие и некоторые другие препараты. Благоприятное влияние музыки на человеческую психику и на чувствительность к боли было замечено гораздо раньше, чем вредоносное. А в последнее десятилетие ученые-медики выработали совершенно объективные параметры оценки влияния музыки на человека, например, регистрируя изменения пульса или артериального давления. И это стали все чаще использовать для решения конкретных медицинских задач. Доказано, что грамотно подобранные музыкальные композиции позволяют снизить уровень содержания стрессовых гормонов в крови, а также ускорить процесс лечения. Поскольку музыка представляет собой ритмически организованную последовательность сигналов, она способна воздействовать на те мозговые центры, которые регулируют частоту и интенсивность сокращений сердечной мышцы. Таким образом, сердце может, как бы корректировать свой ритм, самонастраиваться, опираясь на музыку.

Ценным является, на наш взгляд то, что «...музыка дает возможность уменьшить потребление успокоительных средств, раньше начинать и более интенсивно проводить восстановительную двигательную гимнастику в послеоперационный период. То есть имеется целый набор строго научных фактов, которые свидетельствуют о возможности положительного влияния музыки на важные медицинские показатели», - по словам анестезиолога Ральфа Шпинтге, одного из пионеров «музыкальной медицины». Его исследования доказывают, что по эффективности музыкальная терапия вполне сравнима с медикаментозной.

На основе дарвиновской теории, мы пришли к выводу, что существует, несомненно, некая достаточно общая для различных биологических видов гибкая система, по которой определенные звуки и их сочетания связываются с определенными эмоциями и обратно. Сходство главнейших физиологических функций у разных животных, одинаковый характер самих эмоциональных реакций и, наконец, та взаимная «отработанность», которую должны были

приобрести эмоциональные сигналы в условиях постоянного природного общения видов и индивидов указывает нам на существование эмоционально-акустического кода, общебиологический характер которого не вызывает особого удивления.

На «эмоционально-акустических единицах» основаны глубочайшие биологически отработанные механизмы внушения. Таким образом, музыка есть величайшее, эффективнейшее средство эмоционального внушения.

Основа музыки – ритм, окрашенный гармонией и мелодией запускает реакцию организма в виде двигательной активности (проявленной или сдерживаемой), но ритмичность сама по себе дает известное удовлетворение, а ритмическая дезорганизация приводит к отрицательным эмоциям. Нейрофизиологические исследования определили, что ритмичность характерна для «систем удовольствия» потому, что их деятельность связана со стремлением к повторению раздражений. Они связаны со всеми органами чувств, со всем организмом, под их управлением проходит жизнь каждого живого существа. Мы приходим к выводу, что любая музыка должна нести в себе какой-то минимум физиологической возможности возбуждения «систем-удовольствия».

В главе 2. «Музыка как субъект воздействия» мы подробно исследуем музыку как феномен, с одной стороны очевидный, имплицитно понятный и не требующим какой-либо рефлексии, а с другой стороны, в рамках нашей темы мы видим необходимость выхода на уровень операционального определения для научного анализа проблемы. Понятие «музыка», как и многие другие понятия, является очень многозначным, содержит большое количество коннотаций. Многоуровневый и структурный анализ выделяют музыку не только как часть человеческой культуры, но и как особенный вид искусства. Это связано с двумя особенностями музыки: во-первых, с высоким уровнем художественной абстракции, а во-вторых, с наличием специфической «музыкальной логики»

В параграфе 2.1. мы проанализировали структуру музыкального восприятия. В связи с тем, что музыка является объективным феноменом, мы настаиваем на том, что она должна рассматриваться как внешнее по отношению

к сознанию человека. И внутренние процессы, связанные с музыкальным воздействием необходимо рассматривать, как результат субъект - объектных отношений. Тем более, что музыка, как мы уже отмечали, является особым видом искусства и в меньшей степени связана с окружающей предметностью – физическим и социальным миром, – чем другие виды искусства, и в большей степени центрирована на психической реальности, передаче определенных, часто трудно вербализуемых состояний.

Объективный подход к формализации музыкальной структуры позволяет нам более точно дать определение что есть музыка. Так, например, точно определены параметры звучания музыкальных звуков и шумовых волн, просто шума. Это, хотя и не дает полной картины, но является важным параметром при определении музыкальности звучания. И звуки природы, при кажущейся мелодичности не всегда можно отнести к музыке, а скорее многие из них обладают псевдомузыкальностью.

Изучение различных подходов к пониманию музыки представляет непосредственную ценность для развития предиктивной модели, поскольку позволяет выделить некоторое множество музыкальных параметров (напр., лад, тембр, информационная энтропия и др.), которые могут рассматриваться в качестве предикторов эмоционально-эстетических реакций.

Музыка концептуализируется с позиций музыкознания, семиотики и теории информации. Эти подходы не являются независимыми, напротив, они тесно переплетаются, хотя каждый из них акцентирует внимание на определенной стороне музыки. Музыкальная теория задает определенную грамматику, правила композиции. Порождаемый таким образом «музыкальный текст» можно изучать с позиции семиотики, в его денотативных, коннотативных и т.п. аспектах. В свою очередь музыка, как и любой другой язык, может пониматься в рамках теории информации, как передача и декодирование музыкальных сообщений.

Отсутствие жесткости в «музыкальном языке», в свою очередь, логично отсылает нас к рассмотрению вероятностно-информационных подходов к пониманию музыки, где на первый план выходит чувственно-интуитивное восприятие, и на основе этого возможен анализ и построение уровневых моделей. Хотя, они мало, что дают в плане возможностей предсказания эмоционально-эстетических реакций слушателя, так как не рассматривается

кросскорреляция между различными элементами выделенных уровней и эмоционально-эстетическими реакциями. В некоторых же моделях эмоциональные и когнитивные аспекты оказываются смешанными, например, в модели Готсдинера, где он выделяет следующую иерархию музыкально-когнитивных процессов:

1. Сенсорный (микродифференциальный) уровень.
2. Звуковысотно-интонационный уровень.
3. Эмоционально-семантический уровень.
4. Интегрально-семантический, эвристический уровень.

Параграф 2.2. посвящен анализу исследований предикторов музыкального восприятия. Этот интерес возник практически одновременно с появлением интереса к использованию музыки для целенаправленного воздействия на человека, создания определенной семантики символической среды. Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – древнегреческого философа Пифагора (ок. 570 – ок. 500 до н.э.) мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Он предлагал музыку в качестве практического средства воспитания, профилактики эмоциональных срывов, исправления моральных отклонений, «выправляя каждый из этих (недостатков) к добродетели при помощи подходящих мелодий».

В Средние века исследования предикторов музыкального восприятия в основном проходили в рамках широко распространенной в то время теории аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Философ Николай Орем (ок. 1320 – 1382) отмечал и обосновывал связь эстетического удовольствия и новизны звучания; отыскивает виды и принципы числовых соответствий, обуславливающих воспринимаемую красоту звуков.

В Новое время Рене Декарт (1596 – 1650) определил цель музыки: ей надлежит доставлять слушателю наслаждение и возбуждать разнообразные аффекты. Связывая экспрессивность в музыке с выразительностью человеческой речи, Декарт в письме французскому ученому М. Мерсенну затрагивал также проблему семантики повторяющихся мотивов, вызывающих устойчивые ассоциации у слушателя, т.е. ее предиктивный аспект.



Эта тема увлекала и философов Просвещения, которые, развивая новое понимание выразительности музыки, близко подошли к пониманию ее интонационной природы. Руссо был убежден, что воздействие музыки на слушателя происходит, благодаря подражанию мелодии интонациям человека, испытывающего те или иные чувства. Он выделял в музыке мелодию, не только как основной привлекающий момент, но и как надежный предиктивный аспект. Для этого периода, таким образом, характерно повышенное внимание к предиктивным возможностям мелодической линии. Исследователи отмечают, что близкие в музыкальном отношении мотивы должны вызывать сходные ассоциативные ряды и аффективные реакции у слушателя. Однако понятие «музыкальная близость» пока ни как не операционализируется и анализируется с чисто интуитивных позиций.

Можно сказать, что с середины XIX в. начинается качественно новый период в истории психологии музыкального восприятия, так как точные науки стали непосредственно вмешиваться в процесс понимания возможностей и влияния музыки. Многовековые рассуждения о природе восприятия впервые стали «поверяться алгеброй». Немецкий философ Иоганн Фридрих Герbart(1776 – 1841) в частности, одним из первых провел различие между слуховыми ощущениями и музыкальным мышлением как двумя слоями восприятия.

Основными достижениями этого периода можно назвать с одной стороны, внедрение естественнонаучных методов в исследования музыкального восприятия, а с другой, – попытка реконструкции его субъективного плана, проявившаяся в поиске форм психического переживания музыки, что относится к «выходу» предиктивной модели.

Современные исследования предикторов музыкального восприятия в основном проходят в русле психологии труда (т.н. «функциональная музыка») и практической психологии (музыкотерапия). При этом собственно в психологии музыкального восприятия эти исследования относительно немногочисленны. В общей психологии и психологии музыки исследовалось действие различных немусикальных предикторов, т.е. тех или иных особенностей слушателей. Различные исследования показывали, что в качестве предикторов выступают устойчивые факторы социально-психологического и социологического

характера. В других работах же, напротив, рассматриваются психические явления, соотносимые с понятиями психоэмоционального и функционального состояний.

В контексте музыкотерапии интересное исследование было проведено В. И. Петрушиным. В отличие от предыдущих работ, оно фактически сформулировано в терминах предиктивной модели. Автор обозначает это как «моделирование эмоций средствами музыки». Группе музыкантов-экспертов высокой квалификации было предложено 40 музыкальных произведений различного характера с заданием классифицировать их по общности выражаемых в них эмоций – радости, гнева, печали, спокойствия. В результате эксперимента было отобрано 28 произведений, которые всеми экспертами были отнесены к выражению эмоций одной и той же модальности. При ближайшем рассмотрении этих произведений выяснилось, что произведения, выражающие одно и то же настроение, имеют сходство по указанному в нотах темпу – быстрому или медленному и ладу – мажорному или минорному.

В рамках психоакустики были исследованы некоторые аспекты семантики тембра. В частности выяснялась взаимосвязь объективных характеристик тембра с его субъективными оценками, принятыми в музыкальном сообществе в таких эпитетах как «яркий», «сочный», «мягкий» и т.п.

В общем и целом, исследования в этой области охватили довольно широкий спектр аспектов предиктивности музыкального восприятия: от исследования внешних поведенческих реакций до биоэлектрической активности мозга и влияния социальных факторов. Однако, не смотря на широкий охват проблемы, они страдают отсутствием общей методологии, единого категориального аппарата, поскольку возникли в своих отраслевых границах.

В параграфе 2. 3. мы выводим общую предиктивную модель музыкального восприятия. В качестве предмета выступает то, что условно можно обозначить как «переменные музыкального восприятия». Предмет представлен в таких терминах как «факторы музыкального восприятия», «воздействие музыки», «индивидуально-личностные особенности слушателя» и т.п. Как известно, проблема означает отсутствие знания в той или иной области. В данном случае

имплицитно предполагается, что музыка может индуцировать определенные психические состояния, которые в свою очередь могут опосредовать поведенческие реакции, деятельность субъекта и т.д.

Организующая схема проявляется в ориентации исследований на выявление различного рода предикторов, что, как правило, почти не осознается, поскольку понятие «предиктор» объединяет факторы различной природы (объективные характеристики музыки и различные внемusикальные переменные как субъективного (напр., психическое состояние в момент прослушивания музыки), так и объективного плана (напр., социальный статус)). Эксперимент, в основном строится по схеме «вход – выход». Исследователь манипулирует различными объективными характеристиками экспериментальных музыкальных композиций, выявляя, таким образом, их влияние на музыкальное восприятие. Возможны также варианты, когда музыкальный «вход» фиксируется и изучается воздействие внемusикальных факторов.

Математическая формулировка проблемы в данном случае не является самоцелью – она позволяет более четко сформулировать ее «структуру». Моделирующие представления проявляются на операциональном (процедурном) уровне в различных способах фиксации «музыкального восприятия» (или в более общем случае – «музыкального воздействия»): семантический дифференциал, свободные ассоциации, ЭЭГ-показатели и т.п. Мы обобщаем все эти способы операционализации в понятии «музыкальное семантическое пространство» (МСП). В зависимости от ситуации исследуются те или иные подпространства этого единого пространства. Таким же образом «музыкальный вход» может быть обобщен понятием «объективное музыкальное пространство» (ОМП) – множество мыслимых объективных признаков музыкальной композиции. Внемusикальные переменные можно объединить в понятии «пространство психологической близости» (ППБ).

Музыкальное восприятие (понимаемое в самом широком смысле) есть функция объективных музыкальных параметров и внемusикальных факторов (объективных и субъективных).

Эмпирический материал при предиктивном подходе наиболее удобно обрабатывать методами математической статистики. В итоге гипотеза о том является ли тот или иной параметр предиктором музыкального восприятия принимается или отвергается. Это в свою очередь корректирует признаковый состав ОМП (увеличивает или уменьшает его размерность) и/или ППБ.

Мы сосредоточились в настоящем подходе на музыковедческом исследовании, поскольку, при таком варианте происходит исследование «внутри» музыкальной композиции, тогда как в исходном варианте изучается действие музыки «внутри» слушателя. Т.е. исходный вариант центрирован на уникальности слушателя, поэтому его можно обозначить как «собственно психологический подход», а транспонированный вариант сосредоточен на уникальности музыкального произведения, следовательно, его можно назвать «музыкальным подходом». И, хотя оба подхода к прогнозированию «психологический» и «музыкальный» выглядят как противоположно направленные мы обнаружили, что в определенных ситуациях они могут использоваться вместе.

В параграфе 2. 4. мы разворачиваем объективное музыкальное пространство. Поскольку музыка – динамический феномен, поэтому теоретически она требует соответствующей динамической репрезентации. Однако осуществить на практике динамическую репрезентацию музыки весьма проблематично. В принципе хорошая модель музыкального восприятия должна работать непосредственно с музыкой как она есть (напр., в виде ее нотной записи или MIDI-формате). Но такая модель потребовала бы очень продвинутых характеристик в плане инвариантности распознавания музыкального материала, его иерархической динамической структуры и т.п. Поэтому, не смотря на естественную привлекательность динамических моделей, на практике приходится искать наиболее информативную статическую репрезентацию – некоторое объективное музыкальное пространство (ОМП), т.е. пространство, имеющее в качестве базисов некоторые музыкальные признаки или параметры. К наиболее существенным музыкальным параметрам относятся:

лад, тональность, тембр, темп и др. Это понятия, традиционно используемые в музыкознании.

Кроме того, сюда можно добавить показатель, характеризующий разнообразие музыкальной темы, ее информационную насыщенность. В качестве такого показателя можно использовать информационную энтропию. Лидер поп-группы «Модерн Токинг» («Modern Talking») просчитывал свои произведения с помощью компьютерной программы на предмет неповторяемости мелодий в его же песнях. Это делалось на основе математического анализа нотного текста произведения. Так же, мы считаем, можно просчитать и богатство музыкальной темы, введя для расчетов нужные параметры, предварительно получив экспертное подтверждение музыкальной ценности исследуемого произведения.

В этом параграфе мы постарались содержательно описать смысл понятия «информационная энтропия» применительно к музыке. Музыку можно рассматривать как систему звуков (тонов, нот). Помимо набора звуков, музыка характеризуется наличием определенных правил составления последовательностей тонов (т. е. композиции). Эти правила диктуются в основном структурой используемого лада. Следовательно, в качестве операционального определения пространства состояний музыкальной системы можно принять размерность ее лада, – т. е. количество ступеней в нем. В каждый конкретный момент времени появляющийся звук относится к той или иной ступени лада. Следовательно, ладовое описание полностью определяет размерность пространства состояний музыкальной системы. Так же, в дополнение мы принимаем такие характеристики музыкального произведения, как темп, количество высоких и низких звуков в мелодической составляющей, частота и интенсивность ритмических перепадов, что делает описание объективного музыкального пространства (ОМП) наиболее полным.

В главе 3. «Методологические основы музыкотерапии» мы постарались выработать основные положения, которые бы могли сориентировать специалистов в разработке и методологическом обосновании музыкотерапевтических сеансов, помогли бы составить музыкальные подборки

для специфических терапевтических целей. Мы считаем, что недостаточно глубоко изученное современной психологической наукой направление музыкотерапии и музыкосуггестии приносит, в том числе, неожиданные результаты использования музыки для воздействия на состояние сознания, особенно в массовом масштабе. Нас радует, что в настоящий момент изучение влияния музыки как отдельное направление выделено в «музыкотерапию». Здесь исследуется связь изменений течения болезни с музыкой, применявшейся в период лечения, хотя, при этом акцент ставится не столько на музыке, как «сложной многоуровневой матрице» (Ю. Рыжов), а на вибрациях звуковых колебаний.

Часто выделяется именно звуковые колебания с указанием числовых значений звуковых частот, которые резонируют с определенным участком мозга. Например, «низкий бета-ритм частотой 15 Гц интенсифицирует нормальное состояние бодрствующего сознания. Высокий бета- ритм частотой 30 Гц вызывает состояние, сходное с тем, которое возникает после употребления кокаина. Альфа-ритм частотой 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации. По ряду предварительных данных в этом состоянии мозг производит большое количество нейро-нептидов, повышающих иммунитет. Тета-ритм частотой 7,5 Гц способствует возникновению состояния, характерного для глубокой медитации. При низком тета-ритме частотой 4 Гц возникает иногда переживание, получившее в литературе название "путешествие вне тела". При частотах ниже 4 Гц возникает сильное стремление заснуть, трудность сохранения бодрствующего сознания» (А. Гончаров, 2003).

На наш взгляд, влияние музыки на состояние человека необходимо изучать с учетом всех аспектов музыкальной структуры. В структуре музыкального произведения мы можем выделить следующее:

1. Телесно-двигательный аспект
2. Эмоционально-динамический аспект
3. Рефлексивно-медитативный аспект
4. Суггестивно-трансовый аспект

Все аспекты имеют прямое отношение с компонентами внутренней структуры музыки. Компонентно-структуральный анализ музыки дает возможность выделить *темпо-ритмическую, гармоническую и мелодическую структуру*, которые в свою очередь также имеют свойства подчеркивать нюансы изменений психофизического состояния. Это позволяет нам наблюдать изменения в психофизическом состоянии человека на протяжении звучания всего музыкального произведения. Воздействие музыкой мы рассматриваем в данном случае только как связь музыкального звучания с психофизической реакцией человека.

Классическим примером использования музыкотерапии при работе с клиентами является психотехнология ДМД (автор Козлов В.В.). При разработке психотехник ДМД он учитывал тот факт, что различные музыкальные образы порождают и разные эмоционально-чувственные, двигательные формы отреагирования; эмоционально-динамическое содержание музыки порождает проявление спонтанного движения определенного типа характера – от «пластичного» до «импульсивного». Двигательные психотехники направлены на осознанное формирование у клиентов способности к спонтанному воспроизведению разнохарактерных стилей движения: «пластичного движения» как следствия переживания ими позитивно окрашенного, интимно-чувственного восприятия мелодий и «импульсивного движения», проявляющегося в потребности отреагирования ранее сдержанных аффектов невротического содержания и позволяющему снимать у клиентов паттерны мышечных напряжений.

Ритмика в психотерапии (Ю.С. Шевченко, 1995) используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координации, расторможенности, моторности, стереотипов).

Мы заметили, что человек слушает разную музыку в разное время, в зависимости от настроения. Чем более развит человек, тем больше диапазон его музыкальных интересов. И, конечно же, диапазон сознательных реакций так же шире. Во время прослушивания музыкального произведения человек может заметить свои реакции, развивающиеся в следующих направлениях:

- 1) музыка как психологический якорь;
- 2) ассоциации, связанные с названием произведения;
- 3) воспоминаниями из прошлого, навеянными тональностью музыки;
- 4) свободные ассоциации;
- 5) неосознаваемые реакции;

Известны опыты с растениями, в частности домашними цветами, когда их бурный рост стимулировался звучанием классической музыки. Классический пример с классической музыкой и такими же выводами с классическими рекомендациями: классическая музыка полезна для здоровья. Это напоминает текст из рекламы: «...можно измерить вес, размер, цвет, но как измерить стиль?» В ситуации с музыкой этот текст как раз кстати. Измерительными приборами многомерности воздействия служат живые организмы, в частности живые люди. Общество, ввиду непредвзятого отношения к музыке позволяет проводить опыты даже на детях.

В связи с этим, автор диссертации представил некоторые результаты подобных коротких экспериментов с применением музыки композитора Angelight.

По нашему мнению, музыка «ню-эйдж» в силу своей ненавязчивости, отсутствии текста, полифоничности и образотворческой широте (В.Козлов) является подходящим материалом для «чистого» эксперимента. Мы согласны с К. Рождерсом, который, говоря о психокоррекционных методиках, считал, что «в процессе работы с клиентом психотерапевт не должен навязывать ему своего мнения, а должен стараться подвести его к правильному решению, которое клиент примет сам. В результате такой работы и происходит то «озарение», которое помогает переструктурировать оценку, «переструктурировать гештальт», что дает возможность человеку принять себя и окружающих, наладить общение с окружением, снять напряжение» (В.Козлов, В.Майков, 2004).



## **Заключение**

Таким образом, теоретический анализ, проведенный в диссертационном исследовании и многолетний практический опыт автора позволяют утверждать, что знание объективных музыкальных параметров (лад, темп, тембр и др.) позволяет эффективно моделировать состояние сознания личности и группы, снизить неопределенность в процессах музыкального восприятия (эмоционально-эстетических реакциях слушателей) и улучшить эффективность музыкотерапии.

Действие музыкотерапии на личность и сознание модулируется индивидуальными и типологическими особенностями клиентов.

Интрасубъективный (выявление индивидуальных закономерностей музыкального воздействия) и интерсубъективный (учет реакций других слушателей, знание их типологических особенностей) подходы к прогнозированию эмоционально-эстетических реакций слушателей выступают как взаимодополнительные.

Существуют универсальные закономерности музыкального восприятия, инвариантные к каким-либо индивидуальным или типологическим особенностям слушателей.

Смысл музыкальной терапии в психологии заключается в интеграции различных методов и технологий, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звуко сочетания с целью трансформации сознания и личности.

Принципиально все методы сводятся к трем основным направлениям: клинической, коррекционно-психологической и экспериментальной музыкотерапии.

Клиническая музыкотерапия занимается вопросами лечения различных психосоматических нарушений, устранением патологических синдромов, восстановлением нарушенных жизненно важных функций после перенесенных заболеваний.

Коррекционно-психологическая музыкотерапия используется для активизации резервных возможностей человека, снятия нервного перенапряжения и утомления, борьбы с монотонностью, для повышения

работоспособности, общего психологического оздоровления, социальной адаптации, развития психических и интеллектуальных способностей, индукции ресурсных состояний.

Экспериментальная музыкотерапия является новейшим направлением, в её задачи входит исследование реакций, возникающих в живых системах различного уровня в результате музыкотерапевтического воздействия, разработке новых методов диагностики трансформационных возможностей музыкотерапии, формирования психотехнологий с использованием звука как стимулятора состояний сознания в широком понимании.

### **Публикации, изданные по теме.**

1. Рыжов Ю. Влияние темпо-ритмической структуры музыки на психофизиологическое состояние человека // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. Вып. 10. – с. 203 – 208.
2. Рыжов Ю. Самоучитель везения //Хочешь быть счастливым – будь им //изд. Вектор, Санкт-Петербург 2006 г.
3. Рыжов Ю. Возьми свое счастье //изд. Велигор, Москва 2007 г.
4. Рыжов Ю. Психосоматические реакции на некоторые виды музыкального искусства // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. Вып. 11.
5. Рыжов Ю. Секреты счастливой жизни //изд. Велигор, Москва 2007 г.

