

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Л.Б.Бондарева

Украина г.Запорожье КПУ

На сегодня исследования влияния музыкального восприятия на эмоциональное состояние беременных женщин малочисленны. Вместе с тем, привлечение средств искусства, в частности, музыки в коррекционные программы помощи беременным женщинам издавна считалось мягким и эффективным способом влияния на эмоциональное состояние женщин и внутриутробное психическое развитие детей. Эта проблема рассматривается не только в психологии, но также в медицине, музыковедении, музыкальной педагогике, что придаёт ей междисциплинарный характер.

Об эффективности положительного влияния музыки на состояние человека ещё в первой половине XX в. писали В.М.Бехтерев (1916), Б.Г.Ананьев (1928), Л.С.Выготский (1925). Специфические особенности психического состояния беременных обусловлены сложностью, стремительностью процессов, происходящих внутри организма и необходимостью адаптации к ним. Значительная часть женщин испытывает трудности адаптации к беременности. Возникает необходимость использовать комплексные подходы в помощи беременным женщинам, включая и позитивное влияние музыки на их самочувствие. Поэтому представляется важным исследование влияния музыки на эмоциональное состояние беременных женщин. В контексте моего исследования понятие музыкальной терапии трактуется как восприятие музыки с коррекционной целью, где главной целью является улучшение эмоционального состояния.

В нашей стране музыкальная терапия пребывает в тени других видов психологической помощи. В последние пятнадцать лет появились отечественные исследования в данной области (В.И.Петрушин, 1997; С.В.Шушарджан, 1998; М.Л.Лазарев, 1996, 1997, 2007; В.М.Элькин, 2000; И.А.Евдокимова, 2007).

Беременность рассматривается как критический период жизни женщины, как кризис развития, характеризуемый глубокими психологическими и соматическими изменениями. Настроение беременной женщины переменчиво. В короткий отрезок времени оно может несколько раз меняться на прямо противоположное: то она

счастлива, бодра, весела, то уже в следующий момент расстроена, огорчена, опечалена. Беременная женщина очень чувствительна и раздражительна, она гораздо острее, чем прежде, реагирует на окружающий мир, с трудом справляется с собой.

Беременность делает женщину эмоционально ранимой, склонной к беспокойству, более чувствительной к негативным переживаниям.

Эмоциональная сфера специфическое эмоциональное реагирование человека на раздражитель, имеющим многокомпонентную основу (эмоциональный тон реагирования, эмоции, чувства и эмоционально обусловленные поведенческие реакции), которое характеризуется знаком (положительные или отрицательные переживания); влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее); интенсивностью (глубина переживаний или величина физиологических сдвигов); длительностью протекания (кратковременные или длительные); предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Если женщина в процессе беременности будет испытывать негативные эмоции, высокий уровень тревожности, страх, то данные факторы будут оказывать существенное влияние на готовность к материнству. Переживание беременности включает физическое и эмоциональное переживание момента идентификации беременности, переживание симптоматики беременности, динамики переживания симптоматики по триместрам беременности, преимущественный фон настроения по триместрам беременности, переживание первого шевеления, переживание шевелений в течение всей второй половины беременности, содержание активности женщины в третий триместр беременности.

Коррекция эмоционального состояния беременных женщин является необходимой, так как, по данным исследователей (Захаров А.И. Филиппова Г.Г. и др.), негативные эмоциональные состояния, стресс при беременности отрицательным образом сказывается не только на последующем здоровье ребенка, но и на самом течении родов, порождая различные трудности, как со стороны матери, так и со стороны ребенка.

Основа музыки — звук. Звук — это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. Звуки могут оказывать сильное воздействие на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонансные поля, которые

вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм.

Музыка вызывает в нас определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию. При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. Показано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов. Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать человеку возможность расслабиться. Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и лучший метаболизм.

Музыкотерапия - это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации клиентов, представляющее собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений

Музыкотерапия есть наиболее древней и естественной формой коррекции эмоциональных состояний, которой многие люди пользуются (осознанно или нет) - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей. Детям с умственными или физическими трудностями она помогает в преодолении поведенческих проблем, эмоциональных беспокойств и беспокойств, связанных с возрастным развитием. Музыкотерапия помогает людям с умственными или физическими недостатками, неврологическими проблемами, помогает пожилыми переживать проблемы острых или хронических болезней. Музыкотерапия помогает облегчению боли и уменьшению нервного напряжения. Эффективно показала себя с детьми и взрослыми - жертвами физического, сексуального или эмоционального насилия.

Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях.

Таким образом, мы не синхронизируем наше поведение с музыкой, когда ее слушаем, но музыкальные импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм нашего

мышления и поведения. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность.

Литература:

1. Брусиловский, Л. С. Музыкалотерапия / Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии /под ред. проф. В. Е. Рожнова. – Ташкент: Медицина УзССР, 1979. – 275 с.
2. Декер-Фойгт Г-Г. Введение в музыкотерапию / Г-Г. Декер-Фойгт - М.: Изд-во «Питер», 2003. — 208с.
3. Добряков И.В Перинатальная психология / И.В.Добряков.: Изд-во «Питер», СПб.; 2010. -221с.
4. Коваленко Н.П. Перинатальная психология / Н.П.Коваленко, СПб., 2001.-206 с.
5. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: Для студентов сред. и высш. муз. учеб. заведений / В.И. Петрушин – М. : Владос, 1997. — 383с.
6. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие / Г.Г.Филиппова — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.