

Психологические аспекты музыкотерапии в контексте психоэмоциональной регуляции

Т.В. Елецкая

Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского, Тольятти, Россия

Обоснование. В условиях современной социально-экономической турбулентности и возрастающей распространенности психоэмоциональных расстройств (депрессия, тревожность и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и др.), возрастает актуальность изучения и применения немедикаментозных методов психоэмоциональной регуляции. Перспективным направлением здесь является музыкотерапия. Научное обоснование ее эффективности приобретает большое значение.

Психологические аспекты музыкотерапии в контексте психоэмоциональной регуляции представляют собой комплексную область исследований по изучению механизмов воздействия музыкальных стимулов на когнитивные, эмоциональные и поведенческие процессы.

Цель — проанализировать существующие российские и зарубежные научные исследования и теоретические подходы. Определить ключевые психологические аспекты, лежащие в основе воздействия музыкотерапии на психоэмоциональное состояние человека.

Методы. Методологической основой данного исследования является системный подход. Ведущий метод исследования — теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.

Результаты. Лечебное влияние музыки было известно издревле. Так, пифагорейская школа, основанная Пифагором Самосским — не просто философское течение, а целый культ гармонии, где музыка была ключом к здоровью тела и души. Музыка была способом очищения от аффективных состояний, катарсисом, приводящим к восстановлению психического равновесия и отражающим структурную организацию мироздания.

Среди современных зарубежных подходов заслуживает внимания методика Нордоффа–Роббинса — это терапия музыкой посредством совместного творения музыкальных композиций клиентом и терапевтом в равноправном творческом процессе. Эта методика успешно применяется для помощи детям и взрослым с аутизмом, афазией, поведенческими нарушениями, в неврологической реабилитации, лечении психических заболеваний, в паллиативной помощи, подтверждая свою универсальность и эффективность.

Из современных российских исследователей следует упомянуть Сергея Владимировича Шушарджана, руководителя научного центра музыкальной терапии и восстановительных технологий, основателя Международной ассоциации «Музыка и Медицина». Им научно установлено три основных типа звуковых воздействий: успокаивающее, тонизирующее и гармонизирующее, которые запускают специфические изменения в организме, вызывают характерные изменения в состоянии нервной системы и в уровне гормонов в крови. В ходе исследований им были выявлены алгоритмы, позволяющие направленно воздействовать на психические и физиологические процессы. Так, вокалотерапия открывает новые горизонты в лечении бронхиальной астмы, других респираторных заболеваний, эффективно справляется с невротическими и речевыми расстройствами, даря пациентам не только красивый голос, но и новую жизнь [1].

Создатель инновационной методики музыкотерапии Валентин Иванович Петрушин — доктор педагогических наук, Президент Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, так описывает свои разработки: «В основе разработанного мною метода музыкально-интегральной терапии лежат достижения современной психотерапии, а также психоанализ, биосинтез, психосинтез, гештальт-терапия. Получается такой интегральный, синкретический подход» [2].

Музыкотерапия — это не просто мелодичное сопровождение лечения, а научно обоснованная интервенция, где квалифицированный специалист, музыкотерапевт, преобразует музыку — ее ритм,

гармонию, тембр — в инструмент исцеления. Целью становится осознанное применение музыки для улучшения эмоционального фона, развития коммуникативных компетенций, облегчения болевых симптомов, укрепления самооценки и, как следствие, повышения качества жизни пациента. Арсенал музыкотерапевта включает активное музицирование — от импровизаций до пения, пассивное восприятие тщательно подобранных композиций, создание оригинальных музыкальных произведений, аналитическое исследование текстов песен. Результатом исследования является обзор конкретных методик, определяемых терапевтическими задачами.

Выводы. Учитывая мощный терапевтический потенциал музыки, ее интеграция в здравоохранение и образование представляется не просто желательной, а стратегически важной инвестицией в психическое здоровье нации и повышение общего качества жизни. Дальнейшие исследования необходимы для углубленного понимания механизмов воздействия музыки на психоэмоциональную сферу и разработки персонализированных протоколов музыкотерапии.

Ключевые слова: музыкотерапия; психоэмоциональная регуляция; психологические аспекты музыкотерапии; методы психоэмоциональной регуляции.

Список литературы

1. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. Москва: Медицина, 2005. 478 с.
2. Золотая лестница [Internet]. Режим доступа: <https://psygazeta.ru/intervyu/266-valentin-ivanovich-petrushin.html>19
Дата обращения: 07.07.2025.

Сведения об авторе:

Татьяна Васильевна Елецкая — студентка, группа ПМм-101; Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского, Тольятти, Россия. E-mail: eleckaya@list.ru

Сведения о научном руководителе:

Елена Анатольевна Денисова — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии; Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского, Тольятти, Россия. E-mail: e_a_denisova@mail.ru