



Специально подобранная музыка оказывает мощное энергетическое влияние. Она оказывает регулирующее влияние на психовегетативные процессы. Майкл Аргайл называет музыку признанной формой лечения душевных недугов. Дополняя позицию американского ученого, отметим, что она также нормализует ритм дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение и в целом ускоряет выздоровление. Музыка лечит от бессонницы, невроза, депрессии, улучшает пищеварение, оказывает влияние на гормональный обмен (регулирует выделение гормонов, снижающих стресс, предотвращает выпадение волос, а в Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отращивают волосы у облысевших. Но существует и вредная с терапевтической точки зрения музыка. Она отличается частым диссонансом, отсутствием формы, нерегулярностью ритмов. Экспериментально установлено, что если бой барабанов типа «там-тама» превышает 100 децибелов, слушатели падают в обморок.



2. Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления. Она может выступать в роли интеллектуального катализатора, усиливающего интуитивное познание внутренних свойств явлений. Музыкальное влияние устраняет категоричность суждений слушающего, стирает стереотипы и преодолевает максимализм мышления.

3. Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения. Известно, что музыка – это интернациональный язык, способный объединить людей разных национальностей, культур, возрастов, профессий и т.д. Но ее интегрирующее действие проявляется не только на глобальном, но и на межличностном уровне. Помогая раскрепоститься, музыка активизирует межличностную коммуникацию, «общение по душам», одновременно способствуя преодолению разного рода коммуникационных барьеров. Музыка может обеспечить уникальную возможность общения без слов. Однако следует учитывать, что по восприятию музыки люди делятся на зависимых и чувствительных. Для первых мелодический фон представляет собой акустический наркотик, благодаря которому у человека исчезает чувство одиночества и страха. А для второго типа людей музыка неприятна. Им приятнее тишина. Но абсолютная тишина для человека разрушительна, поскольку в шумоизоляции утрачивается чувство реальности, снижается пульс и возникает депрессия.



4. Музыка формирует общее настроение. При этом эмоциональная окраска образов, которые возникают при ее восприятии, различна в зависимости от степени музыкальной подготовки и интеллектуальных особенностей слушающего. Американские исследователи Хиллс и Аргайл (Hills & Argyle, 1998) выяснили, что поющие в хоре переживают эмоциональное состояние, сходное с тем, что чувствуют верующие. Кроме того, по части видения «проблеска иного мира» по шкале музыкальных переживаний эмоции были сильнее, чем по шкале религиозных переживаний.

5. Музыка помогает установить контакт между психологом и клиентом. За счет музыки в ходе вербальной психотерапии происходит эмоциональное активирование. Иными словами, музыка может вспомогательным средством психодиагностической, консультационной, психотерапевтической, коррекционной, реабилитационной и профилактической работы. Она облегчает процесс эмоционального реагирования.



6. Музыка служит целям интеллектуальной релаксации человека. Во время прослушивания, например, некоторых произведений классической музыки мозг человека получает необходимый отдых. Однако во время прослушивания в сознании человека могут рождаться образы, картины и ассоциации, пробуждающие воспоминания, побуждающие обдумыванию, размышлению, к направлению психической энергии в мир мысли, фантазии и чувства. Именно поэтому музыкальная релаксация носит эмоциональный, но и интеллектуальный характер.





7. **Музыка возвышает эстетические потребности человека.** Например, религиозная музыка да- рит чувство покоя, помогает не только справляться с болью, но и подни- мает нас над уровнем повседневности в высшие сферы. Музыка И.С. Баха вызывает в воображении религиозные символы, в особенности символ Храма, вызывает к гармонии. Подобным образом воздействует и музыка Г. Генделя. Очевидно, что возвышение эстетических потребностей за счет музыки первоначально связано с получением положительных эмоций от той или иной музыки, с развитием музыкального вкуса на основе изучения произведений выбранного музыкального направления, с углублением знаний о любимом роде музыки. Потребность в получении положительных эмоций связана с поиском той музыки, которая может наиболее полно отвечать запросам потенциального слушателя. Та музыка, которая ближе всего человеку, которая более всего приносит ему комплекс положительных эмоций, обладает притягательной силой для человека, способствуя устойчивой повторяемости ее слушания. Чрезмерная повторяемость приводит к усталости и требует поиска нового подобного жанра. Узнавая подобное, человек познает и новое, развивая свой музыкальный кругозор, за счет чего и происходит углубление музыкальных знаний и, в конечном счете, возвышение эстетических потребностей. Однако существует позиция, согласно которой лечебные свойства музыки не связаны с ее эстетической ценностью: «плохая» музыка, с точки зрения высокого искусства, может быть безвредная или полезной в терапевтических целях. А есть музыка великих композиторов, отрицательно влияющая на психику человека. Среди таких сочинений часто называют некоторые произведения Рихарда Вагнера и Рихарда Штрауса, что вызывает некоторые сомнения, связанные соображениями политического и идеологического характера

8. **Музыка помогает разрешать внутриличностные и межличностные конфликты.** Психологи часто приводят пример о поссорившихся супругах, оказавшихся на грани развода, яростно споривших о чем-то на кухне и вдруг услышавших игру на фортепиано их дочери. Она играла сонату Йозефа Гайдна. Отец и мать, очарованные звуками музыки, молчали несколько минут... и помирились.

Таким образом, **музыка полифункциональна и выполняет разнообразные психотерапевтические функции.**

*Музыкальный руководитель
Л.Л. Чебунина*

