

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ЛІРИЧНОЇ МУЗИКИ

Вибір зазначеної теми зумовлений з одного боку великим інтересом до методу музикотерапії в сучасній науці, з іншого – його недостатньою розробленістю. Музикотерапія – досить поширений метод психологічної корекції. Про особливий вплив музики на психіку людини вказували В. Бехтерев (завдяки музиці можна підсилити або знизити емоційний стан), Б. Ананьєв (вивчав зміни в ритмах коливальних рухів, а також мімічні та соматичні реакції індивіда в процесі прослуховування музичного твору), Р. Затторе і Макгілл (з'ясували, що музика, яка викликає інтенсивні емоції, запускає вироблення нейромедіатора дофаміна в центрах мозку, пов'язаних із задоволенням і нагородою). На думку Л. С. Виготського, музика виконує функцію терапевтичного і цілющого психіку ефекту. Вона здатна викликати в людині дуже глибокі і складні чуттєві переживання, які виходять за рамки простого настрою та емоційного фону. С. Кривцова зазначає, що у моменти депресії і апатії людина перестає відчувати, а емоції виникають лише у відповідь на щось, співзвучне печалі, тому ліричні пісні або мелодії допомагають відчутти себе живим; під дією музики запускається благотворний процес – сумування, який в кінцевому підсумку розмикає коло страждання і повертає людину до життя.

Отже, теоретичною основою дослідження стали такі положення. 1. Музика має максимальний вплив на емоційний стан людини в залежності від такту, ритму, настрою твору. Улюблені пісні чи мелодії людини здатні приводити в активність сенсори головного мозку, які здійснюють перемикання нервових імпульсів, через це біль втрати відчуватиметься людиною більш приглушено. 2. Мета музичних творів – відкрити канали для переживання і звільнення від накопичених емоцій, що актуально при роботі з тривогами, переживаннями, розчаруванням та іншими механізмами, що блокують природний хід процесу емоційного проживання. 3. Музичні твори, впливаючи на сферу чуттєвого сприйняття, спочатку актуалізують переживання, потім допомагають їм набрати силу і вилитися, за допомогою звуків. Тоді, коли психіка зупиняє нестерпні емоції, музика дає можливість протікати їм безпечно і ритмічно, рухаючись за тональністю твору. 4. В

терапевтичній роботі з втратами психологу треба підбирати для кожного клієнта певний твір, щоб він дійшов до стану катарсису.

Дослідницька робота проводилася на матеріалі творів ліричного виконавця Вітольда Петровського, особистісні якості якого, за результатами опитувальника Г. Айзенка, відрізняються надмірною чутливістю, емоційністю та емпатійністю.

Мета дослідження – виявити терапевтичний вплив музики на емоційний стан.

У дослідженні взяли участь 45 жінок трьох вікових категорій віком від 18 до 60 років. Кожна вікова категорія нараховує 15 досліджуваних. Всі випробувані мали можливість бути на концертах артиста та чути його авторські пісні в живому виконанні, під живу музику.

Дослідження складалося з 2-х етапів. Умови першого етапу наступні: «Вам слід провести 24 години не слухаючи музичних композицій Вітольда Петровського. Якщо у Вас на дзвінку або будильнику стоїть будь-яка пісня у його виконанні, то всього на один день змініть її. Після дотримання цієї умови, можете приступати до виконання методик, уважно читаючи інструкції». Умови другого етапу: «Перед проходженням другого етапу, Вам слід прослухати авторські пісні Вітольда Петровського, відео з музичними композиціями. При прослуховуванні спробуйте розслабитися, можете закрити очі і максимально абстрагуватися від усього зайвого, що може Вас відволікати в даний момент. Після того, як Ви прослухаєте весь матеріал, не відволікайтесь ні на що, і з тими емоціями, які Вас переповнюють, переходьте до проходження методик».

Методичний інструментарій дослідження: Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН); Проективна методика «Кольоровий тест Люшера» (скорочений варіант) та Методика «Самооцінка емоційних станів».

В ході дослідження було виявлено, що після прослуховування музики, у випробуваних покращилось самопочуття, значно підвищилась активність та енергійність, також переважало почуття внутрішнього задоволення та гармонії, стан комфорту і спонукання до дій. Зникла агресія та гнів, поганий настрій змінився на задоволення свого стану та співпереживання до прослуханого.

Найбільш помітні зміни відбулись у жінок раннього дорослого віку (21-40 років). Всі показники в першому етапі були низькими, а критерій «настрої» мав коефіцієнт нижчий зазначеної норми та свідчив про переживання і несприятливий стан, що виснажував та пригнічував жінку. На другому етапі коефіцієнти значно підвищилися, а критерій «самопочуття» піднявся більше ніж на 1 бал.

За проективною методикою Люшера спостерігалось почуття подяки – воно зароджувалося, коли людина відчувала вдячність, розуміла, що

отримала якусь користь. Такі результати є вагомою підставою стверджувати, що музика Вітольда Петровського терапевтично впливає на емоційний стан людей різної вікової категорії і статусу.

Також встановлено, що бути корисною музика може тільки в тому разі, коли вона відповідає психологічним особливостям особистості, гармоніює з внутрішнім станом людини. Коли емоції, які виконавець переживає в пісні, людина відчуває, вона проникає в сенс пісні, переживає слідом за ним сум, тугу, біль, печаль, надію, розчарування. Пісні та особистість виконавця допомагають вивільнити, пережити і висловити витіснені, або не до кінця пережиті почуття і переживання. Слухаючи композиції артиста, люди висловлювали власні почуття у пісні і отримували полегшення.

Отже зазначаємо, що слухання ліричної музики може здійснювати значний психотерапевтичний вплив на особистість, яка пережила втрату.