

УДК 31

DOI: 10.34670/AR.2022.59.95.046

Коррекция трудностей в межличностном взаимодействии средствами музыки как возможность снятия пост-блокадного синдрома

Богачева Инна Геннадьевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики, философии и права,
Северо-Западный государственный медицинский университет,
195067, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Пискаревский пр., 47;
e-mail: inna.bogachewa@yandex.ru

Аннотация

В статье представлен системный подход к коррекции психических состояний, позволяющий расширить представления о механизмах регуляции состояний человека через воздействие музыкой и корректировать их. Цель исследования заключается в разработке методов коррекции межличностных взаимодействий людей, переживших 900 дней блокады, с помощью музыки. Методологическую базу исследования составляют специальные и общенаучные методы познания. Трудности в общении под воздействием психологических травм ведут к деформации отношений личности и эмоционально-негативному возбуждению социальной психики. Это способствует изоляции в социуме. Последствия такой изоляции разнообразны: проявление эгоизма, негативизм, агрессия, большая чувствительность к обидам. Эти проявления вызывают возникновение трудностей в межличностном взаимодействии. Современные политические, экономические и социокультурные процессы характеризуются ростом социальной напряженности в обществе, неустойчивым положением семьи. Снижается социальная и психологическая защищенность личности. Указанные условия отражаются на психических состояниях людей и, как следствие этого, порождают определенные трудности в их межличностном взаимодействии. Проведенные исследования позволили доказать эффективность методов коррекции межличностных взаимодействий людей, переживших 900 дней блокады, с помощью музыкальных произведений.

Для цитирования в научных исследованиях

Богачева И.Г. Коррекция трудностей в межличностном взаимодействии средствами музыки как возможность снятия пост-блокадного синдрома // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 419-425. DOI: 10.34670/AR.2022.59.95.046

Ключевые слова

Трудности, взаимодействие, психоэмоциональное состояние, темперамент, модальность музыки, пост-блокадный синдром.

Введение

Изучение психических механизмов регуляции состояния человека в процессе влияния музыки дает возможность разработать комплексный подход к исследованию взаимодействия психики и музыки. Это позволит выявить возможности коррекции психических состояний отрицательной модальности. Анализ имеющихся наработок и публикаций по теме исследования свидетельствует о том, что изучение вопросов коррекции межличностных взаимодействий с использованием музыки имеет фрагментарный, несистематизированный характер. Это обстоятельство обуславливает факт необходимости проведения более глубокого исследования психических механизмов и особенностей их влияния на психику человека.

Тема коррекции межличностных отношений, в контексте исследования психических состояний человека, остается до сих пор мало исследованной. Решение сформулированной проблемы может быть найдено с помощью регуляции психических состояний [Медушевский 1980; Петрушин 1997; Богачева 2003]. В тоже время необходимо акцентировать внимание на том, что система и особенности взаимосвязи между разнообразными состояниями в функциональной структуре психологической конструкции человека бывают нарушены и разбалансированы. Этому есть много причин и объяснений, одной из них является невозможность провести актуализацию своего нового состояния. Если этот процесс протекает успешно, он может явиться стимулом к видоизменению функциональной структуры, а также повлечь за собой наполнение новым смыслом содержательного наполнения основополагающих процессов, которые взаимодействуют с психическими состояниями человека. В результате этих изменений индивидуум может более эффективно и безболезненно адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам, к переменам в своем существовании [Peery, 1987].

Можно отметить ряд ученых, которые активно работают над исследованием процессов, явлений и ключевых механизмов влияния музыкальных произведений на психоэмоциональное состояние (ПЭС) человека, к их числу относятся: Г.В. Иванченко, В.В. Медушевский, В.И. Петрушин, [Медушевский, 1980; Иванченко, 2001; Петрушин, 1997].

В процессе многочисленных экспериментов и опытов установлено, что музыка обладает уникальными качествами взаимосвязанности, кроме того, ее ключевые элементы находятся в гармонии. Особый акцент следует сделать на том, что для музыкальных произведений характерным является эстетическая направленность, что возбуждает у человека самые разные чувства и волнения, заставляет его переживать всякого рода эмоции. Благодаря тому, что музыка приводит к возникновению этих состояний, у человека появляется возможность почувствовать себя, понять свое состояние, осмыслить жизнь, поведение других людей [Бочкарев, 1997].

В контексте вышеизложенного, в статье особое внимание уделяется ключевым проблемам достижения психологического благополучия человека, а также ресурсам развития его потенциала в современных социокультурных условиях. Отдельное внимание будет уделено рассмотрению психологических практик, которые доказали свою эффективность в процессе достижения цели сохранения и укрепления психологического благополучия.

Цель исследования – разработать методы коррекции межличностных взаимодействий людей, переживших 900 дней блокады, с помощью музыки.

Объект исследования. Объектом исследования выступили психические состояния и

межличностные взаимодействия людей, переживших 900 дней блокады. Предметом работы явилась коррекция межличностных коммуникаций людей, переживших 900 дней блокады, средствами музыки.

Гипотезы исследования

- 1) Трудности в общении зависят от эмоциональных состояний.
- 2) Эмоциональные состояния можно гармонизировать путем воздействия музыкальных произведений определенной модальности.
- 3) Степень воздействия музыкального произведения на ПЭС в значительной степени зависит от темперамента слушателя.

Задачи исследования

- 1) Выяснить, могут ли возникать разные по содержанию эмоции у разных перцепторов под влиянием одной и той же музыки и определить роль индивидуально-психологических особенностей относительно структуры музыки.
- 2) Выявить индивидуально-психологические особенности, чувствительные к коррекции ПЭС отрицательной модальности.
- 3) Разработать методику, а также провести эмпирическое исследование влияния музыки на динамику психических состояний слушателей.

Научная новизна работы

Научной новизной работы является обоснование концептуальной модели, которая формализует особенности музыкального воздействия, представляющего собой один из видов дифференцированного подхода к гармонизации ПЭС на основе личностно-ориентированного подхода.

Теоретическая значимость работы

Обоснованы психологические и индивидуальные особенности, которые дают возможность корректировать ПЭС отрицательной направленности. В дальнейшем они могут быть расширены и уточнены в контексте решения задачи нахождения оптимального соотношения ситуативных и личностных факторов развития индивидуума в онтогенезе.

Уточнен категориальный аппарат музыкальной выразительности, что позволило идентифицировать взаимосвязь, содержание и объем основных терминов, а также обозначить психологические закономерности влияния музыкальных произведений на психику человека.

Получили дальнейшее развитие теоретические основы ПЭС человека, которые могут дополнить концепцию влияния музыкальных произведений на психическое состояние человека.

Практическая ценность

На первом этапе экспериментального исследования сравнивалось межличностное взаимодействие до воздействия музыкой и после. Исследование проводилось с людьми, пережившими все 900 дней блокады Ленинграда [Галеева, 2005]. Лонгитюдный эксперимент показал, что после года регулярных занятий, общение стало более гармоничным, атмосфера напряжения, тревоги, беспокойства исчезла.

Обсуждение и результаты

Музыка по типу «быстрый минор» дает возможность проводить эффективные корректировки следующих психических состояний: волнение, тревога, страх, усталость. Можно отметить, такую закономерность – музыка, которая несет в себе эмоциональную тревогу, с

другой стороны, позволяет нейтрализовать эту негативную эмоцию у индивидуума [Бочкарев, 1997; Иванченко, 2003; Медушевский, 1980; Петрушин, 1997; Peery, 1987]. Рисунок 1 показывает, что содержание эмоций под влиянием музыки определяется актуальными психоэмоциональными состояниями испытуемых [Богачева, 2013].

Тип музыки	Отрицательный коррекционный эффект	Неадекватное/ адекватное воздействие музыки	Положительный коррекционный эффект	Неадекватное/ адекватное воздействие музыки
Медленный мажор	Тревожность, возбужденность. Трудность, низкий уровень тревожности	Неадекватное	Волнение, депрессивность	Адекватное
Быстрый минор	Тревожность, волнение, страх, депрессия, амбивалентные чувства	Неадекватное	Возбужденность Агрессивность.	Адекватное
Медленный минор	Трудность, амбивалентные чувства, тревога	Адекватное	Тревожность, скованность, подавленность, возбужденность, агрессивность, утомление, усталость	Адекватное
Быстрый мажор	Подавленность, депрессия, усталость, трудность, амбивалентные чувства, низкий уровень тревожности, психологические преграды, агрессивность	Адекватное.	Тревожность Трудность, амбивалентные чувства, низкий уровень тревожности	Неадекватные.

Рисунок 1 - Влияние музыкальных произведений на спектр эмоций и чувств в зависимости от психоэмоционального состояния человека

Музыкальное произведение по типу «медленный мажор» и «быстрый мажор» дает возможность преодолеть волнение и депрессию.

У человека, который характеризуется сильным темпераментом, волнение и депрессия меняются на состояние спокойствия и созерцательности. Если же темперамент человека слаб, то музыкальное произведение способно вызвать ряд неадекватных реакций. Этот феномен называется негативным коррекционным эффектом. Чтобы нивелировать данное воздействие представляется рациональным дополнить программу коррекции минорным произведением. Устраненное состояние тревоги и волнения даст возможность человеку более адекватно и правильно воспринимать себя [Лупьян, 1986; Богачева, 2010].

Рисунок 2 наглядно свидетельствует о том, что содержание эмоций, находящихся под воздействием музыкальных произведений, определяется темпераментом человека.

St (стимул) /музыка/	R (реакция) /реакции/ слабых	R (реакция) /реакции/ сильных	Общий коррекционный эффект
Медленный мажор	Неадекватная -	Адекватная +	Успокоение, спокойствие - тревога
Быстрый минор	Неадекватная +	Неадекватная +	Эмоции радости, приподнятости, освобождения
Быстрый мажор	Неадекватная -	Адекватная +	Радость-тревога
Медленный минор	Адекватная -	Неадекватная +	Амбивалентные чувства: радость - грусть

Рисунок 2 - Воздействие музыкальных произведений на содержание эмоций в зависимости от типа темперамента человека

Музыкальные произведения с «медленным минором» дают возможность корректировать состояние утомления, агрессивности и возбужденности. Когда агрессивно настроенный человек слушает эту музыку, у него появляется потребность испытать состояния сочувствия, сострадания, которые способствуют проведению коррекции негативных психологических характеристик. Медленная минорная музыка облегчает отреагирование фундаментальных проблем у людей с состояниями усталости и утомления, что позволяет их заменить на чувство освобождения, покоя и расслабленности.

Разработанная методика [Богачева, 2010, 2013] может быть использована в практике экспериментальных исследований в различных отраслях психологии, связанных с социальной реабилитацией людей пожилого возраста. Результаты проведенного исследования могут быть использованы в курсах лекций «Социальная психология», «Дефектология», «Групповая психотерапия», «Геронтология».

Достоверность и обоснованность результатов обеспечивается применением системного и структурно-функционального подходов, что позволило научно осмыслить и обосновать современные методы и средства корректировки психоэмоционального состояния индивидуумов с использованием музыкальных произведений. Достоверность результатов подтверждается также методологической и теоретической обоснованностью исходных позиций исследования; системным анализом теоретического материала; выявлением причинно-следственных связей между элементами изучаемой темы; широтой и разнообразием теоретической базы.

Заключение

Многочисленные научные разработки, представленные в списке научных работ, подтверждают перспективность проведенных исследований. Придаем большое значение теоретико-методологической обоснованности выводов по результатам публикуемых исследований и ориентированы на публикацию исследований, выполненных в русле доказательного подхода.

Библиография

1. Богачева И.Г. Психофизиологические особенности студентов 1 курса ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России при воздействии факторов внутривузовской среды // Вестник экономической безопасности. 2016. № 2. С. 389-392.
2. Богачева И.Г. Педагогические технологии гуманизации образовательной среды образовательных учреждений. Пенза, 2009. 40 с.
3. Богачева И.Г. Теоретические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // Известия РГПУ им. А. Герцена. Серия: Психолого-педагогические науки. 2009. № 96. С. 248-252.
4. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М., 1997. С. 23-25.
5. Галеева В. Маленький принц в блокадном Ленинграде // Санкт-Петербургский университет. 2005. № 9. С. 18-21.
6. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. М.: Смысл, 2001. 252 с.
7. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. Минск, 1986. С. 18-21.
8. Медушевский В. О содержании понятия «адекватное восприятие» // Восприятие музыки. М.: Музыка. 1980. 155 с.
9. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Композитор, 1997. 134 с.
10. Peery I.C., Peery I.W. Music and Child Development. Springer, 1987. 267 p.

Correction of difficulties in interpersonal interaction by means of music as a means of relieving post-blockade syndrome

Inna G. Bogacheva

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
North-Western State Medical University,
195067, 6, 47, Piskarevskii passage, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: inna.bogachewa@yandex.ru

Abstract

The article presents a systematic approach to the correction of mental states, which allows to expand the understanding of the mechanisms of regulation of the human condition through the influence of music and correct them. Difficulties in communication under the influence of psychological trauma leads to deformation of personal relationships and emotionally negative excitement of the social psyche. This contributes to isolation in society. The consequences of such isolation are diverse: these are manifestations of selfishness, negativism, aggression, great sensitivity to insults, etc. These manifestations cause difficulties in interpersonal interaction. Only in the conditions of a holistic study of the psychological mechanisms of the influence of music on the human psyche can the most complex processes of the emergence of new mental states in the process of exposure to music receive an adequate psychological interpretation. Modern political, economic, socio-cultural processes are characterized by the growth of social tension in society, the unstable position of the family. The social and psychological security of the individual is reduced. These conditions affect the mental states of people and, as a result, give rise to certain difficulties in their interpersonal interaction. Since 1941, dystrophy has become the main disease of the inhabitants of the besieged city. The psyche of adults and children during the blockade was subjected to a significantly greater load due to a sense of danger. The action of the blockade had an impact on the psycho-emotional state of people not only during the blockade, but throughout the rest of their lives.

For citation

Bogacheva I.G. (2022) Korrektsiya trudnostei v mezhlichnostnom vzaimodeistvii sredstvami muzyki kak vozmozhnost' snyatiya post-blokadnogo sindroma [Correction of difficulties in interpersonal interaction by means of music as a means of relieving post-blockade syndrome]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 419-425. DOI: 10.34670/AR.2022.59.95.046

Keywords

Difficulties in interpersonal interaction, psycho-emotional state, temperament, modality of music, sublimation, type of nervous system, post-blockade syndrome.

References

1. Bogacheva I.G. (2016) Psikhofiziologicheskie osobennosti studentov 1 kursa FGBOU VO SZGMU im. I.I. Mechnikova Minzdrava Rossii pri vozdествii faktorov vnutrivuzovskoi sredy [Psychophysiological characteristics of 1st year students of the North-Western State Medical University. I.I. Mechnikov of the Ministry of Health of Russia under the influence of factors of the intra-university environment]. *Vestnik ekonomicheskoi bezopasnosti* [Bulletin of economic security], 2, pp. 389-392.
2. Bogacheva I.G. (2009) *Pedagogicheskie tekhnologii gumanizatsii obrazovatel'noi sredy obrazovatel'nykh uchrezhdenii* [Pedagogical technologies of humanization of the educational environment of educational institutions]. Penza.
3. Bogacheva I.G. (2009) Teoreticheskie podkhody k izucheniyu tsennostno-smyslovoi sfery lichnosti [Theoretical approaches to the study of the value-semantic sphere of personality]. *Izvestiia RGPU im. A. Gertsena. Seriya Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Herzen RSPU News. Series: Psychology and Pedagogy], 96, pp. 248-252.
4. Bochkarev L.L. (1997) *Psikhologiya muzykal'noi deyatel'nosti* [Psychology of musical activity]. Moscow.
5. Galeeva V. (2005) Malen'kii prints v blokadnom Leningrade [The Little Prince in besieged Leningrad]. *Sankt-Peterburgskii universitet* [St. Petersburg University], 9, pp. 18-21.
6. Ivanchenko G.V. (2001) Psikhologiya vospriyatiya muzyki: podkhody, problemy, perspektivy [Psychology of music perception: approaches, problems, prospects]. Moscow: Smysl Publ.
7. Lup'yan Ya.A. (1986) *Bar'ery obshheniya, konflikty, stress* [Communication barriers, conflicts, stress]. Minsk.
8. Medushevskii V.O (1980) O soderzhanii ponyatiia «adekvatnoe vospriyatie» [On the content of the concept of "adequate perception"]. In: *Vospriyatie muzyki* [Music perception]. Moscow: Muzyka Publ.
9. Peery I.C., Peery I.W. (1987) *Music and Child Development*. Springer.
10. Petrushin V.I. (1997) *Muzykal'naya psikhoterapiya* [Musical psychotherapy]. Moscow: Kompozitor Publ.