

8. Смысл жизни и акме // Материалы VIII-X симпозиумов // Под ред. А.А.Бодалева, Г.А.Вайзер и др. – М.: Смысл, 2004. – 327 с. – С.7-23.
9. Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни / В.Э.Чудновский // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 74-80.

The article is devoted to analysis of such conception as sense, sense formation and strategies of meaning of life. The study of development rules of the inner person's life is an important and difficult task of psychology and the content of mentioned phenomena is insufficiently formulated. The sense of life, valuable orientations affect the choice of life strategies during the process of self-actualization.

**Keywords:** sense, sense formation, strategies of meaning of life.

*Отримано: 22.03.2012 р.*

**УДК 159.9**

*Л.М.Литвинчук*

## **Психологічні механізми дії музики**

Стаття присвячена проблемі психологічного механізму дії музики. Розглядаються продуктивні способи символічного вмісту музики через аналіз музичного сприйняття з архетипами. Музика розглядається з точки зору знакової системи. Встановлено, що знакове, словесно-логічне розуміння музики засноване на метафорах, міфах і складних образних описах як відповідь на питання “На що це схоже?”. На рівні словесного опису музики особа може проявитися як носій власної культури самосвідомості, з апперцепцією, уявою, фантазійною вербальною тонкістю.

**Ключові слова:** апперцепція, самосвідомість, архетип, рефлекс, темп.

Статья посвящена проблеме психологического механизма воздействия музыки. Рассматриваются продуктивные способы символического содержания музыки через анализ музыкального восприятия с архетипами. Музыка рассматривается с точки зрения знаковой системы. Установлено, что знаковое, словесно-логическое понимание музыки основано на метафорах, мифах и сложных образных описаниях как ответ на вопрос “На что это похоже?”. На уровне словесного описания музыки личность может проявиться как носитель собственной культуры самосознания, с апперцепцией, воображением, фантазийной вербальной тонкостью.

**Ключевые слова:** апперцепция, самосознание, архетип, рефлекс, темп.

**Постановка проблеми.** Емоції є завжди результатом деякої взаємодії. Відчуття і емоції, які виникають як результат дії музики, мають певну розгорнуту процесуальну характеристику “спілкування” з музикою. Цей процес завжди емоційно забарвлений і має особову інтерпретацію особливостей музики як закодованого повідомлення. Ритм і темп, взяті самі по собі, передають головним чином міру активності, міру психологічної напруги даної емоції.

Мова образів є способом відкриття людиною в музиці для себе особливо значимого сенсу. Це стає можливим завдяки аналогічності, резонансності не лише семантики музичної мови і семантичних несвідомих структур людини, але й асоційованих біографічних образних репрезентацій з музичними творами.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Якщо в нашій країні музична психологія зовсім недавно (на межі 70-80-х рр. минулого століття) набула офіційного статусу як навчальний предмет, що викладається в середніх та вищих музичних закладах, то музикотерапія, яка має значно давнішу історію свого становлення і розвитку, вже з 17 століття є предметом наукового вивчення і пояснення. Широкі експериментальні дослідження терапевтичного впливу музики на людину почали проводитися вже в 19 столітті. Її практикували С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев і інші відомі вчені на теренах колишнього Радянського Союзу. Хоча і музична психологія в загальноісторичному плані має своє глибоке коріння, яке сягає часів Піфагора, Аристотеля, а також епохи китайської натурфілософії, представлені в літературній пам’ятці “Люйші чуньцю” – III ст. до н.е., однак її визнання як самостійної галузі наукової психології можна датувати 1963 роком з часу виходу в світ книги німецького дослідника А. Веллека “Музична психологія і музична естетика”. В останні три десятиліття її розвитку значний внесок у зміст музичної психології як науки і навчальної дисципліни зробили Є.В.Назайкінський, В.В.Медушевський, Г.М.Тарасов, Л.Л.Бочкарьов і інші. Серед основних дослідницьких напрямків цієї галузі психологічних знань називають психологію музичного сприймання, психологію музичної творчості, психологію музичного навчання і т.д. Специфіка сприймання музики досліджувалась як з психофізіологічного, акустичного боку (тонпсихологія, атомізм, асоціативізм, гештальтпсихологія тощо), так і з естетико-психологічного, соціально-психологічного боку в зіставленні з виконавською, композиторською, педагогічною та іншими типами музичної діяльності.

Є.В. Назайкінський дає ґрунтовну характеристику науково-історичного аспекту дослідження категорії музичного сприймання [3].

Зокрема, сприймання музики стало об'єктом психологічного дослідження приблизно з середини ХІХ сторіччя. Саме в цей час було здійснено численні дослідження, присвячені кількісним показникам слуху, вимірюванню діапазонів і граничних характеристик його чутливості, які давали допоміжний матеріал для з'ясування зв'язку сприймання музики з біофізіологічними властивостями слухового органу. Ці дослідження стали підґрунтям для виокремлення музичної психології в специфічну наукову дисципліну, структура якої зумовлена розвитком загальної психології, проблематикою теорії музики та науково технічною експериментальною базою [2].

Людину з моменту народження оточують різноманітні періодичні процеси – коливання, поштовхи, хвилі, випромінювання, – тобто процеси, що володіють більш-менш регулярною повторюваністю окремих елементів або поєднань, – ритмів в широкому сенсі слова.

Емоції є завжди результатом деякої взаємодії. Відчуття і емоції, які виникають як результат дії музики, мають певну розгорнуту процесуальну характеристику “спілкування” з музикою. Цей процес завжди емоційно забарвлений і має особову інтерпретацію особливостей музики як закодованого повідомлення. Ритм і темп, окремо передають головним чином міру активності, міру психологічної напруги даної емоції. Функції, пов'язані з позитивними емоціями, передбачають високу міру ритмічності. Що ж до болю, боротьби, страждання, страху – взагалі негативних емоцій, то вони частіше викликають порушення ритміки організму. Музичні емоції виникають певною мірою в результаті тих же вітальних, соматичних “систем задоволення і незадоволення”. Ні здатність розрізняти музичні звуки, ні здатність їх відтворювати не мають прямого зв'язку із здатністю емоційно реагувати на музику. Для насолоди і страждання, загрози і страху, впевненості і невпевненості, заперечення і твердження – для всіх цих станів, багатовимірної шкали емоційних стосунків існують свої емоційно-акустичні музичні матриці. Музика може спонукати людину відчувати натхнення і прилив життєвих сил. Дослідження, проведені в царині евристичної психології, показують що багато хто з письменників, художників, поетів задумували та писали свої твори під час або після прослуховування музики.

Так впливає музика Бетховена, який, переживши періоди стресу, болю, відчаю, знайшов в ній не лише натхнення, але і силу,

і віру... (бурі в перших частинах його сонат закінчуються тріумфом і спокоєм). Так вплив має музика Моцарта і Вівальді, а для багатьох такою є музика сучасних груп Pink Floyd, Queen, Nazareth, а також виконавців Kitaro, Jean Michel Jarre і Richard Clayderman [1].

Мова образів є способом відкриття людиною в музиці для себе особливо значимого сенсу. Це стає можливим завдяки аналогічності, резонансності не лише семантики музичної мови і семантичних несвідомих структур людини, але й асоційованих біографічних образних репрезентацій з музичними творами. У цьому сенсі музичний твір є зручним інструментом для дослідження особистості слухача, який, вкладаючи в тлумачення твору певний зміст, тим самим говорить і про себе, про свої внутрішні пристрасті.

Тут мова йде про закономірності апперцепції, тобто вплив минулого досвіду. Кожна людина пов'язує музику з певними настроями в подіях зі свого минулого досвіду. Марш Мендельсона має не лише свій внутрішній музичний зміст, але і є музичним культурним образом, який ми до всього ще і “проживаємо” під час прослуховування як особливо значимий [6].

Несвідомі образи пам'яті, які інколи не можемо відрефлексувати до кінця, вступаючи в резонанс з музикою, посилюються і тим самим стають доступними для усвідомлення. Так діє механізм виникнення особливо значимого сенсу. Музика, будучи образною семантичною матрицею, дозволяє нам відкрити себе в собі, інколи темні і незвідані закутки нашої душі, непоправні втрати юності і ностальгію, сакральні мрії, спогади про майбутнє.

Музика може нагадати, навіщо людина живе на цій землі, наспівати мотив про смерть і безсмертне. Музика – це часто дорога до себе. Семантика музичного переживання – це ті образи, що оживають в індивідуальній свідомості. Що стосується символічної структури музики, то вона більш відбивається в архетипічному конструкті колективного несвідомого – узагальнених протосценаріях глибинних архаїчних шарів психічного.

Карл Густав Юнг вважав музику воротами, через які можна проникнути в колективне несвідоме, що нагадує “психічні осідання” незліченних переживань архетипічних образів. Всі найпотужніші ідеї людства зводяться до архетипів. Юнг говорив про те, що музика має справу з таким глибоким архетипічним матеріалом, що навіть ті, хто виконує її, не до кінця розуміють [2].

Архетипи – символічні узагальнення дуже великого і глибинного узагальнення. Але якщо проаналізувати музику з точки зору її архетипічної тематики, то можна сказати в музиці можуть бути відтворені тематичні протосценарії – настрої (немовляти, воїна,

мудреця, коханого, блазня і ін.). Не менш продуктивними способами символічного вмісту музики аналіз музичного сприйняття з комунікативними архетипами. Комунікативні архетипи є не менш древніми, ніж емоції – радість, гнів або печаль – стереотипи, “вічні зразки” людської комунікації. Існують чотири головні види спілкування між людьми, чотири комунікативних архетипи (Д.І. Кирнарська). Перший – це взаємодія лідера і натовпу, начальника і підлеглого, вищого і нижчого; другий – це звернення нижчого до вищого, коли перший волає, просить, сподівається, а його співбесідник слухає і вирішує; третій тип соціальної комунікації – спілкування рівних з рівними, і тому воно найбільш природне і легке; четвертий – спілкування з самим собою, зі своєю душею. Комунікативні архетипи диктують певний емоційний тонус, інтермодальний характер, що має зорову, моторно-рухову і слухову модальності, які перебувають в нерозривній єдності.

Комунікативні архетипи вбирають в себе узагальнені конструкти, що відображають в звуці сенс спілкування, його просторові, м’язово-моторні й інтонаційні характеристики. Інтонаційний слух, перш за все, розпізнає комунікативний архетип через інтонаційний профіль, загальний характер руху, через його просторову якість. Прадавні архетипи “заклику до чогось” відносилися до заклинань жерців, до прадавніх військових і мисливських ритуалів.

Архетип “заклику до чогось” має популярний різновид, відзначає Кирнарська, де лідер спілкується з натовпом не як полководець з армією солдатів, але як тамада на весіллі говорить з гостями або соліст вар’єте мовою жестів спілкується з глядачем. Вміст такого спілкування – це підбадьорювання, спроба запалити, повести за собою. До цього різновиду архетипу “заклику до чогось” відносяться легкі жанри від побутових пісень до оперети і мюзиклу. Другий комунікативний архетип ближчий до прохання. Традиційні ритуали мають безліч подібних ситуацій. До них відносяться випрошування нареченої у батьків, оплакування померлих, яке є проханням загоєння душевних ран на землі і про упокій душі. Соціальний сенс архетипу “пробачення” – це спілкування нижчого з вищим: тепер уже не сильний лідер говорить із слухняним натовпом, а особа, підпорядкована комусь, що відчуває свою залежність, звертається до того, в кому вона бачить виконання своїх бажань. Всі ліричні види спілкування, всі любовні питання і благання належать комунікативному архетипу “прохання”.

У цьому вигляді спілкування інтонаційний контур частіше хвилястий – той, що просить – невпевнений, і його невпевненість відбивається в неминучих голосових коливаннях, і оскільки

відчуття його велике і щире ці хвилі вельми великі з явними підйомами та спадами. М'язово-моторна складова архетипу "прохання" опирається на поклоніння, нахил голови і всього корпусу – інтонаційний профіль, відповідає базисній формі прохання. На комунікативний архетип "пробачення" спирається вся лірична музика, від оперно-симфонічної і камерної до джазової і поп-музики.

Третій вид соціальної взаємодії заснований на рівності учасників комунікації. Цей вигляд комунікації, як пояснює автор, – сліди дитячої невинності, осереддя простодушної веселості, прояв абсолютної свободи думки і дії, коли немає внутрішнього, зовнішнього тиску і напруги.

Цей комунікативний архетип Д.І. Кирнарська визначає як архетип гри. Вона стверджує, що її інтонаційний почерк злегка метушливий, але не настирливий, інтонація може нагадати пташине цвіркотання і м'язово-моторний архетип гри частіше колоподібний. До музичного втілення гри відноситься вкрай жвава і легка віртуозна музика.

Останній комунікативний архетип, сліди якого ведуть до традиційних культур старовини, – це архетип медитації. Він пов'язаний із станом самоти зануреної в себе, з сокровеними роздумами. Архетип медитації – це спілкування з самим собою.

Комунікативний архетип медитації сходить до прадавнього жанру коліскової пісні, коли людина, що співає, якби спілкується сама з собою, зі своїм кращим "я", втіленому в немовляті. Темп медитації спокійний і розмірний, тілесно-моторний її еквівалент – це блукання, вагання. Це замкнутий простір думки, де кожен крок хоч і веде у Всесвіт, але сполучається лише з сусіднім кроком, і вся дорога проглядається і є видимою крізь низку майбутніх кроків [4].

Комунікативному архетипу медитації належать музичні твори, що тяжіють до роздуму і відчуття. Комунікативні архетипи є фундаментальним психологічним словником слухових образів, своєрідних слухових мислеформ, на які спирається і з яких виросла вся музична культура.

Зупинимось детальніше і над тими завданнями, які психолог ставитиме при застосуванні музики з корекційною метою на особистість:

1. Завданням психолога є створення відповідних сприятливих умов для особистісних змін. Основна увага психолога зосереджується на особистості підлітка. Психолог повинен опиратися на реальні потреби, реальні сили особистості, на ті можливості та ресурси, які сьогодні вона може використовувати, оскільки не

можна очікувати багато від перших зустрічей, коли особистість ще не “прониклася” вірою в себе. Провідною ідеєю виступає не корекція, а навчання. Особистості надається можливість навчитися адекватно взаємодіяти з соціумом.

В основу психокорекційної програми необхідно покласти симптоматичний підхід. Симптоматичний підхід полягає у роботі психолога безпосередньо з симптомом, який він спостерігає на даний момент, не заглядаючи в минуле, і не намагаючись з’ясувати історію даного симптому. Свою увагу психолог зосереджує саме на роботі з даним симптомом, яка, в свою чергу, націлена на його трансформацію або ліквідацію в майбутньому.

Завданням психокорекційного етапу є зміна світогляду, зниження рівня агресивності та інші позитивні особистісні перевтілення відповідно до індивідуальності кожного. Уже це передбачається психологом різних методик впливу на особистість, серед яких є музикотерапія. Слід зазначити, що проведення сеансів психологічного впливу має бути адаптованим до даної категорії, відповідати принципам системності й екологічності.

2. Закріплення позитивних змін, сформованих соціально-корисних навичок і стереотипів поведінки.

3. Установлення позитивних соціальних зв’язків, пошук зв’язків самореалізації. Успішність реалізації даних етапів залежить від розуміння психологом копінг-стратегій поведінки засуджених, тобто таких моделей поведінки, які свідомо чи не усвідомлено використовує людина для опанування собою в психотравмуючих, стресових, складних чи кризових ситуаціях.

Особу можна розглядати як таку, що на шляху свого формування та становлення “розгубилася”. Цю розгубленість треба трактувати як відсутність інформації про власні можливості, які можна використовувати на шляху саморозвитку та становлення особистості.

Будь-які здобутки, нові чи старі, мають вирішальне значення для формування позитивних настанов щодо власних можливостей, але вони повинні спочатку пройти випробування на придатність і життєвість саме в цьому суспільстві, тобто відповідність соціальним нормам.

*Методи та форми роботи психолога.* Формою впливу, яку доцільно застосовувати, є релаксуюча музика. Спокійна музика позитивно впливає на емоційний стан. Вона виступає не стільки засобом відволікання людини від неспокійних думок, а й як засіб заспокоєння і навіть лікування, як засіб боротьби з перевтомою в умовах впливу стресогенних факторів.

До засобів саморегуляції відносяться впливи, що змінюють фізичний і психічний стан людини. Так, наприклад, для зниження збудженого стану використовують переключення уваги, фізичну активність і аутогенне тренування; для психологічної десенсибілізації – самонавіювання; для управління емоційним стресом – релаксацію та механізми психологічного захисту; для відновлення сил – медитацію, навіяний сон, формули, які направлені на швидке відновлення; для регуляції вегетативних процесів – дихальні вправи, тощо.

Ще в працях Піфагора зазначено, що здатність людини знаходити вірний ритм у всіх життєвих ситуаціях – не тільки у співах, танцях, грі на музичному інструменті, а й у думках, вчинках та речах. Були також встановлені мелодії і ритми, за допомогою яких на душу молодих людей можна було здійснювати відповідний вплив. Мова йде про мелодії проти непомірних страстей, проти душевних язв, проти гніву та інших душевних недуг.

Що стосується музики як знакової системи, то вона існує, з одного боку як нотна грамота і текст, з другого боку, для людей з досить розвиненою музичною і загальною культурою можливий словесний опис музичного твору. Що стосується першого аспекту – тут ми бачимо прояв всіх законів, пов'язаних з освоєнням і використанням спеціалізованої мови знаків.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити такий висновок: корекція особистості засобами музики у своїй основі є безсловесним навіюванням певного настрою, який здатен підняти людину над своїми переживаннями, допомагає подолати емоційне напруження.

Тому основним при розробці психокорекційної програми необхідно відштовхуватися від концепції розвитку емоційно-вольової сфери психіки.

Передбачається, що принцип індивідуального підходу в роботі з дітьми і підлітками, які мають асоціальне спрямування, може бути реалізований, якщо враховувати особливості психодинамічних властивостей індивіда, які багато в чому генетично визначають формування його темпераменту й характеру.

Спеціально підібраною корекційною музичною програмою можна послабити і пом'якшити й наслідки стресу, його психопатологічну симптоматику.

Міно́рні тона́льності викликають “депресивний” ефект, швидкі пульсуючі ритми – негативні емоції, “м’які” ритми – заспокоюють, дисонанси збуджують, консонанси заспокоюють. При роботі над моделлю психокорекційного впливу на особистість засобами музики



необхідно враховувати: звучання потрібного інструмента, ритм, висоту, темп, діапазон частот ритмічних подразників, тональність.

Слід відмітити, що при роботі з підлітками, наприклад, доцільно використовувати два варіанти музикотерапії: активну і рецептивну. Активна широко використовується з метою зміцнення групи і ефективності групової взаємодії. Рецептивну музикотерапію доцільно використовувати для вирішення конкретних завдань, наприклад, оптимізації спілкування членів групи, створення довірливої емпатійної атмосфери у групі, зниження емоційного дискомфорту.

Що стосується того рівня рефлексії, коли працює система “як я розумію музичний твір”, то він, напевно, для людей не значимий.

### **Висновки**

1. Дія музики на психіку людини обумовлена тим, що вона як глобальний камертон, в якому музика знаходить відгомін на всіх мовах свідомості, – відчуттів, енергії, емоцій і відчуттів, образів, символів, знаків.

2. Особа не лише проектує себе як носія соціальної культури в музиці, але і є активним комунікатором в діадній взаємодії “особа-музика”. Міра когнітивної складності цієї взаємодії більшою мірою залежить від загальної інтелектуальної, емоційної і духовної культури особистості.

3. Музика є інтеграційним методом, впливає на інтелектуальну, духовну, соціальну і фізичну сфери людини.

4. Знання об’єктивних музичних параметрів (лад, темп, тембр і ін.) дозволяє ефективно моделювати стан свідомості особи і групи, понизити невизначеність в процесах музичного сприйняття (емоційно-естетичних реакціях слухачів) і поліпшити ефективність музикотерапії.

5. Корекція особистості засобами музики у своїй основі є безсловесним навіюванням певного настрою, який здатен підняти людину над своїми переживаннями, допомагає подолати емоційне напруження. Вона виступає не стільки засобом відволікання людини від неспокійних думок, а й як засіб заспокоєння і навіть лікування, як засіб боротьби з перевтомою в умовах впливу стресогенних факторів.

6. Дія музикотерапії на особу і свідомість модулюється індивідуальними і типологічними особливостями клієнтів.

7. Екстрасуб’єктивний (виявлення індивідуальних закономірностей музичної дії) і інтерсуб’єктивний (облік реакцій інших слухачів, знання їх типологічних особливостей) підходи до

прогнозування емоційно-естетичних реакцій слухачів виступають як взаємодоповнення.

Напевно, саме знакове, словесно-логічне розуміння музики засноване на метафорах, міфах і складних образних описах як відповідь на питання “на що це схоже”. Слід визнати одночасно, що лише ці описи є надзвичайно не типовими, гранично індивідуальними продуктами сприйняття музичного твору.

Лише на рівні словесного опису музики особа може проявитися як носій власної культури самосвідомості, з апперцепцією, уявою, фантазійною вербальною тонкістю.

### Список використаних джерел

1. Зись А. Я. К вопросу о психологии художественного творчества / А. Я. Зись // Искусствознание и психология художественного творчества. – М. : Наука.
2. Ломов Б. М. Вербальное кодирование в познавательных процессах / Б. М. Ломов, А. В. Беляева, В. Н. Носуленко. – М. : Музыка, 1980. – 356 с.
3. Музыкальный энциклопедический словарь / Ред. Г. Келдыш. – М., 1991. – 873 с.
4. Ранк О. А. Значение психоанализа в науке о духе / О. А. Ранк, Н. К. Сакс. – СПб. : Прима, 1913. – 287 с.
5. Тарасов Г. С. Проблема духовной потребности (на материале музыкального восприятия) / Г. С. Тарасов. – М. : Наука, 1979. – С. 65–78.
6. Шелупакіна Т. В. Музичне мислення як предмет культурно-історичного аналізу / Т. В. Шелупакіна. – К. : Муз-во, 1993. – С. 325–426.
7. Шкапа Е. С. Еще раз о форме и содержании в музыке / Е.С. Шкапа // Музыковедение. – 2004. – № 1. – С. 39–42.

The article deals with the psychological mechanism of action music. Considered productive ways symbolic content analysis of music through musical perception of archetypes. Music is considered in terms of the sign system. Established as a good sign, verbal-logical understanding of music is based on metaphors, myths and complex figurative descriptions in response to the question “what it’s like.” At the level of verbal description of music a person can manifest itself as the bearer of its own cultural identity, of apperception, imagination, Fantasy verbal subtlety.

**Keywords:** apperception, consciousness, archetyp, reflex, rate.

*Отримано: 25.02.2012 р.*