

## **МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН**

*Работа представлена кафедрой возрастной и педагогической психологии НГПУ им. М. Горького.  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Н. В. Шутова*

**В статье дан краткий обзор научных исследований, посвященных психологическим проблемам материнства и возможностям психологической поддержки женщин в период беременности и после родов. Представлены музыкальные программы для прослушивания и непосредственного звукового воспроизведения, что содействует развитию навыков глубокого дыхания, активизирует психофизиологические процессы и поддерживает кислородный баланс в организме женщины.**

**The article provides the brief review of the scientific investigations devoted to the psychological problems of motherhood and opportunities for psychological support of women during pregnancy and postnatal periods. The author represents musical programmes for listening and reproduction which develop skills of deep breathing, activate psychophysiological processes and maintain an oxygen balance in a woman's organism.**

Проблема материнства является одной из актуальных в психологической науке и практике. Это обусловлено противоречием между остротой демографических вопросов, связанных с падением рождаемости, огромным числом распадающихся семей, с увеличением числа детей-сирот при живых родителях, с неразработанностью программ социальной и психологической помощи семье и в первую очередь женщине.

В области психологии материнства проведена масса исследований, которые отличаются обширностью, разнонаправленностью концепций и подходов (М. С. Радионова, В. И. Брутман, А. Я. Варга, Е. В. Могилевс-

кая, А. И. Захаров, Т. В. Леус, Г. Г. Филиппова и др.)<sup>1</sup>. Среди них: медицинские, экологические, физиологические, культурно-исторические, психологические, где представлены психоаналитические, психотерапевтические, психолого-педагогические и другие аспекты проблемы. Обширность направлений исследований свидетельствует о большом интересе ученых и востребованности этой проблемы в современной науке и практике.

Исследование материнства на этапе беременности, родов и младенчества, психотерапевтическая работа с родителями, а в дальнейшем с младенцами зарубежными

учеными ведется в русле психоанализа со второй четверти прошлого века (З. Фрейд, К. Хорни, Д. Винникотт)<sup>2</sup>. Направление под названием «перинатальная психология» зародилось и развивается с середины прошлого века в русле трансперсональной психологии (С. Гроф, Д. Чемберлен)<sup>3</sup>. Большинство работ отечественных психологов по данной тематике имеют исследовательский характер, направлены на разработку методов диагностики различных аспектов материнской сферы в рамках отечественной возрастной психологии (С. Ю. Мещерякова, Н. Н. Авдеева, Ю. И. Шмурак)<sup>4</sup>, онтогенетической концепции материнства Г. Г. Филипповой<sup>5</sup>, биопсихосоциальной концепции девиантного материнства В. И. Брутмана<sup>6</sup>.

Несмотря на широкий спектр исследований, остается актуальной проблема разработки программ психологического сопровождения женщин в период беременности и после родов. На практике психологическая поддержка беременных женщин и молодых мам ограничивается только подготовкой к родам и адаптации после них в физиологическом контексте, поскольку занятия проводят врачи-гинекологи. К сожалению, вопросы психологического здоровья будущих мам, их эмоционального состояния освещены недостаточно. Зачастую женщина остается один на один со своими проблемами. Вакуум профессиональной психологической помощи заполняется клубами, часто неформальной направленности, озабоченными не столько подготовкой женщин к материнству и помощи будущим мамам, сколько внедрением самых разнообразных техник так называемого альтернативного родовспоможения, каждая из которых объявляется панацеей от травматизма в родах у матери и ребенка и получает псевдонаучное обоснование. Таким образом, неразработанность методологии консультативной работы с беременными женщинами, отсутствие системы подготовки и сертификации специалистов в этой области способствуют причинению вреда физическому и психическому здоровью ма-

тери и ребенка, вследствие чего создается почва для недоверия со стороны врачей к конструктивным возможностям психологии.

Из всего вышеизложенного следует вывод об актуальности разработки методологии психологического сопровождения женщин в период до и после рождения ребенка. Попытки обоснования применения тех или иных психологических методов в работе с беременными женщинами предприняты в работах последних лет В. В. Абрамченко, М. Е. Ланцбург<sup>7</sup>.

Одним из эффективных ненасильственных средств психологической поддержки беременных может быть музыка. Разностороннее изучение воздействия музыки на личность позволило накопить значительные научные данные. Анализ работ по изучению влияния музыки на личность (Б. М. Теплова, Л. Т. Новицкой, Б. В. Асафьева, В. И. Петрушина, Н. В. Шutowой и др.)<sup>8</sup> позволяет сделать вывод, что музыкальное воздействие на человека осуществляется на трех уровнях: психофизиологическом (происходит активизация зрительных, слуховых и других рецепторов), психологическом (воздействует на эмоционально-волевые структуры), социально-личностном (преобразует и гармонизирует личность).

Была апробирована система музыкального воздействия на будущих мам, которая включала в себя «пассивное» восприятие музыки (прослушивание) и активное непосредственное звуковое воспроизведение музыкального материала.

«Пассивное» восприятие музыки направлено на создание благоприятного эмоционального фона, способствует релаксации женщины, гармонизирует ее. Для прослушивания мы предлагаем несколько вариантов музыкальных программ, состоящих из произведений зарубежных и отечественных авторов различных по жанровой принадлежности, стилистике, ладу, метроритму. Такие занятия целесообразно проводить в группе, так как женщины могут обмениваться впечатлениями и эмоциями

от услышанного. Эмоции и окружающее человека пространство характеризуются очень тесной взаимосвязью. Несчастье, душевная боль вызывают ощущения сжатия сердца, нехватки воздуха. Радость же заставляет наше сердце «петь». Очень полезно культивировать в себе подобное состояние счастья и внутренней свободы, передавая его ребенку, который зафиксирует в своих клетках ощущение радости, Музыка, пение, поэзия, искусство, природа помогают достичь такого внутреннего состояния. Например, в первом блоке занятия для прослушивания можно предложить следующие музыкальные произведения:

- 1) Г. Форе. «Пробуждение»;
- 2) И. Брамс. «Интермеццо» A-Dur;
- 3) С. Рахманинов. «Концерт № 2» для фортепиано с оркестром, 1-я часть (фрагменты);
- 4) Ф. Шуберт. «Пастух на скале» для голоса, кларнета и фортепиано;
- 5) Д. Беллини. «Каватина Нормы» из оперы «Норма».

Примерный вариант музыкальной программы для прослушивания включает произведения, исполняемые разными музыкальными инструментами, как струнными, так и духовыми. Форе и Брамс – композиторы-романтики, у которых на первом плане мелодия и тонкие, красивые гармонии. Пасторальная, светлая музыка, спокойная по характеру, способствует расслаблению, обладает релаксирующим эффектом. Широта музыкальных фраз, интересная динамика, колокольность Рахманинова способны растопить сердце даже самого критически настроенного слушателя, создать впечатление о полете и безграничном светлом пространстве. Первый блок занятия завершают вокальные произведения Шуберта и Беллини. Сложные партии лирического сопрано поражают красотой и колоссальными возмож-

ностями женского голоса. Прослушивание этих произведений адаптирует женщин ко второй части занятия, станет естественным переходом от слушания к исполнению.

Второй вид музыкального воздействия представляет непосредственно голосовые вокализации. На наш взгляд, лучшим инструментом является материнский голос. Неважно, насколько женщина музыкальна, красивый ли у нее тембр. В любом случае голосом она может передать будущему ребенку свои чувства и эмоции. Это прекрасный способ для установления духовного контакта с будущим ребенком. Во время вокализации возникает особая вибрация внутренних органов. Она активизирует функции дыхания и кровообращения. В процессе пения участвуют не только связки, но и весь организм: каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Вибрация, вызванная пением, благоприятно влияет на организм будущей мамы. Кроме того, при пении мы предлагаем использовать нижнее диафрагмальное дыхание как наиболее емкое, но экономичное в плане физических затрат. В процессе пения происходит тренинг удержанного выдоха, быстрого расслабления, а также мышц живота. На наш взгляд, подобного рода «гимнастика» является полезной и может помочь будущей маме при родах. Активное звуковое воспроизведение включает в себя простые вокализации на гласные «о», «а», которые впоследствии помогут раскрытию родового канала, распева слога на незатейливые мелодии, исполнение колыбельных, романсов. Данная программа подбирается для каждой женщины индивидуально.

В ходе занятий женщины отмечают положительный эмоциональный настрой и указывают на возникновение чувства уверенности в положительном протекании беременности и рождения ребенка.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Радионова М. С. Динамика переживания женщиной кризиса отказа от ребенка: Дис. на соис. учен. степени канд. психол. наук. М., 1997; Брутман В. И., Филиппова Г. Г., Хамитова И. Ю. Дина-

## ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

мика психологического состояния женщин во время беременности и после родов // Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 59–68; *Варга А. Я.* Структура и типы родительского отношения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1987; *Мозилевская Е. В.* Влияние типа психологического сопровождения беременных на их отношение к родам и родительству: Дис. на соис. учен. степени канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2003; *Захаров А. И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., Просвещение, 1993. С. 20–29; *Леус Т. В.* Представление женщины о себе как о матери в период беременности и после родов: Дис. на соис. учен. степени докт. психол. наук. М., 2001; *Филитова Г. Г.* Психология материнства: Дис. на соис. учен. степени докт. психол. наук. М., 2001.

<sup>2</sup> *Фрейд З.* Психология бессознательного. М., Просвещение, 1989. С. 39–123; *Хорни К.* Женская психология. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1993; *Винникот Д. В.* Разговор с родителями. М., 1994.

<sup>3</sup> *Гроф С.* За пределами мозга. М.: Издательство Института трансперсональной психологии, 2004. С. 117–146; *Чемберлен Д.* Разум вашего новорожденного ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 2004. С. 11–139.

<sup>4</sup> *Авдеева Н. Н., Мещерякова С. Ю.* Вы и ваш младенец. М.: Мозаика-Синтез, 2006. С. 8–116; *Шмурак Ю. И.* Пренатальная общность // Человек. 1993. № 6. С. 24–37.

<sup>5</sup> *Филитова Г. Г.* Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 22–35.

<sup>6</sup> *Брутман В. И., Радионова М. С.* Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопросы психологии. 1997. № 7. С. 38–47.

<sup>7</sup> *Абрамченко В. В.* Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам. СПб., 1992; *Ланцбург М. Е.* Психологическая служба поддержки беременных женщин и молодых родителей // Психологическая наука и образование. 2004. № 3. С. 88–97.

<sup>8</sup> *Теплов Б. М.* Психология музыкальных способностей. М., 1947; *Новицкая Л. П.* Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 6. С. 79–85; *Асафьев Б. В.* Музыкальная форма как процесс. Л., 1971; *Петрушин В. И.* Музыкальная психология. М., Пассим, 1994; *Шутова Н. В.* Музыкальное воздействие на субъекта учебной деятельности как средство оптимизации его труда: Дис. на соис. учен. степени канд. психол. наук. Нижний Новгород, 1995.