

## Воздействие музыки на психику человека: объективная оценка существующих научных данных

**Ло Лэ**

аспирант

Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

lale@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 11.01.2023

Принята 20.02.2023

Опубликована 15.03.2023

 10.25726/m6513-8543-1984-v

### Аннотация

В статье рассматривается воздействие музыки на психику человека, осуществляется попытка представить объективную оценку данной проблемы в обзоре существующих научных данных. Доказано, что прослушивание музыкальных композиций может влиять на эмоциональный настрой, что влечет за собой воздействие на организм в целом, распространяясь на физическое и психическое здоровье, затрагивая интеллект. В этом процессе также задействована нервная система. Как отмечает автор статьи существенное значение имеет именно воздействие классической музыки. Она подавляет возникновение усталости, а также изменяет частоту пульса и дыхания, уровень кровяного давления, влияет на изменения процессов сна, в некоторых случаях доводит организм до усиления того или иного эмоционального состояния. Ценность настоящего исследования в том, что в нем приводится ряд убедительных научных точек зрения касательно воздействия музыки на психику человека. Рассмотренные позиции ученых доказывают влияние музыки на человеческую психику, корректно дополняют друг друга, отображают процесс эволюции рассматриваемого явления и раскрываются в полной мере на этапе появления современного понятия "психика".

### Ключевые слова

музыка, психика, музыкальная психология, воздействие, музыкальный звук, эмоциональное воздействие, интеллект музыкальное воспитание.

### Введение

Музыка в образовании, воспитании имеет огромное значение, как для взрослых, так и для детей, исследования ее воздействия на человека не прекращаются по всему миру. Музыка рассматривают как феномен, в котором присутствует резонансное воздействие звука, ладовое слышание, определенный жанр, интонационная экспрессия переживания, культурно-философская составляющая. Ученые во все времена, но и особенно в современных реалиях пытаются найти ответы на вопросы о чудодейственном воздействии музыки.

Психофизики исследуют состав музыкальных звуков, психологи эмоциональное состояние пациентов при прослушивании музыки разных жанров. Антропологи описывают поведение человека с точки зрения наличия музыкального искусства, характерного для исследуемого периода. Педагогика изучает воспитательное значение музыки на развитие личностных качеств и способностей индивидуума. Психология рассматривает воздействие музыки на психику детей и взрослых, развитие личностных характеристик, позволяющих адаптироваться в разных профессиональных сферах.

У каждого человека степень воздействия музыки на его состояние различно, поэтому неудивительно, что ученые из разных областей пытаются изучить ее эффекты. Исследование проблемы воздействия музыки на психику человека предполагает ее изучение в историческом аспекте.

Объективная оценка существующих научных данных позволит доказать, либо опровергнуть влияние музыки на психику. Данное понятие трактовалось в истории психологии с точки зрения панпсихизма, биопсихизма, нейропсихизма. Однако современное понятие "психика" раскрывается в полной мере в гипотезе А.Н. Леонтьева (Леонтьев, 2010).

Философия Древнего Востока гласит о ценности музыки в бытие каждого индивидуума и ее роли в процессах мироздания. Конфуций, Дзэци, Шэнь Юань Цинь, Цай Юэнь Дин, Матангу и Шарнгадеву отмечали особое влияние музыки на человека, способной воздействовать на его поведение, ход мыслей, состояние.

### **Материалы и методы исследования**

О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях. Философы Древнего Востока уделяли внимание музыке, определяя её ценность как воплощения тайны мироздания. В числе мыслителей, отмечавших особое значение музыки в жизни человека, следует назвать таких учёных Древнего Китая, как Конфуций, Дзэци, Шэнь Юань Цинь, Цай Юэнь Дин, а так же древнеиндийских мыслителей Матангу и Шарнгадеву (Грубер, 1941).

В античной философии роль музыки в жизни каждого индивидуума изучалась Демокритом, Платоном, Аристотелем, Аристидом Квинтилианом, Аристоксеном, Птолемеем. Теория «этоса» была призвана оценивать роль музыки и ее влияние в процессах бытия. Теория пронизывает труды Платона, Аристотеля, Дамона и раскрывает целительные свойства музыки, а также ее воспитательные возможности (Аристотель, 1983).

Древнегреческий философ Пифагор описывает влияние музыки на эмоциональное состояние индивидуума. Музыка гармонизирует внутренний мир человека, восстанавливает внутренние мелодии и ритмы, отвечающие за нравственность человека. Аристотель продолжил идеи Платона и Пифагора, что нашло отражение в его учении о внутреннем мире человека, на который нужно и можно воздействовать с помощью музыки и искусства. В процессе музыкального переживания индивидуум очищается от своих негативных качеств, обновляет моральный облик, чтобы слиться воедино с обществом, его целями и задачами.

Церковная музыка Средневековья способствовала приоткрыть завесу трансцендентного духа благодаря отсутствию зрительных образов. Сочинение "О музыке" Августина Аврелия раскрывает боготворца как невообразимый образ. Значимость музыки и ее ценность подчеркивают в своих трудах И. Тинкторис, Н. Кузанский, Н. Резмский, Л. Валлы, Й. Грохео, Дж.Царлино, Н. Листения (Грубер, 1941).

Для Нового времени характерно активное изучение психологии личности и теории аффектов. Р. Декарт, Р. Кирхер, Ф. Марпург, А. Верхмейстер, И. Маттезон, И. Кванц, Н. Дилецкий анализируют в своих работах восприятие музыки, ее ценности и влияния на эмоционально-волевую сферы индивидуума. Интерес к ценности музыки поддерживается французскими учеными Ж.Ж. Руссо, Д. Дидро, Ш. Монтескье, Д'Аламбер, что впоследствии нашло отражение в немецких философов И. Канта, Ф.В.И. Шеллинга, Г.В.Ф. Гегеля (Петрушин, 2008).

### **Результаты и обсуждение**

Роль музыкального искусства в жизни человека подчеркивалась неоднократно композиторами – музыкантами: Э. Гофманом, Г. Гейне, Г.Берлиозом, Р. Шуманом, К.М. Вебером, Ф. Листом, Р. Вагнером, К. Дебюсси. Этот период характеризуется как музыкально-критическая мысль XVIII-XIX веков. В русской музыкальной культуре аналогичную роль сыграли публичные выступления А.Д. Улыбышева, В.Ф. Одоевского, А.Н. Серова, В.В.Стасова, Ц.А. Кюи, Г.А. Лароша, А.П. Бородина, Н.А. Римского-Корсакова, П.И. Чайковского.

Философия XX века призвана разрешать социально-философские проблемы, которые проявляются наиболее ярко благодаря классической музыке. Музыка этого времени словно проводник ведет за собой, приоткрывает тайну человеческой жизни, раскрывая все ее грани. Такое качество музыки, такая способность позволяет ей проявляться во многих теориях, трудах. Это касается интуитивизма А. Бергсона, экзистенциализма А. Камю, герменевтики В. Дильтея, феноменологии Э.

Гуссерля, мысли М. Хайдеггера, Г. Гадамера, Ж. Лиотара. Особо стоит отметить труды Т. Адорно, Р. Ингардена, М. Вебера, в которых неоднократно подчеркивается роль искусства и музыки (Петрушин, 2008).

Философы и музыковеды Б. Асафьев, Н. Бердяев, Вл. Соловьёв, А.Ф.Лосев, М.А. Лифшиц, Л. Карсавин, С. Франк, П. Флоренский, И. Ильин затрагивают в своих работах восприятие искусства, анализируют влияние музыки на все сферы человека (Стасов, 1949).

В настоящее время существует определенный корпус работ, которые посвящены музыкальной психологии. Значительный вклад в развитие музыкальной психологии внесли такие российские композиторы, музыковеды, музыкальные психологи и педагоги, как Б.В. Асафьев, Н.А. Гарбузов, Л.А. Мазель и В.А. Цукерман, В.В. Медушевский, Е.В. Назайкинский, Б.М. Теплов и другие (Медушевский, 1976).

В.В. Медушевский, Е.В. Назайкинский, Б.М. Теплов, А.Н. Сохора рассматривают музыкальное восприятие человека подобно его взаимодействию с окружающим миром. Взаимодействие с окружающим миром и его восприятие зависят напрямую от интересов, чувств, настроения, целей самого индивидуума. Значимость музыки для человека затрагивает А. Ключев, Т. Жаворонков, А. Богомолов. Б.В. Асафьев исследует музыку как феномен. Ю.Н. Холопов видит в музыке эстетическую ценность, В.К. Суханцева мир человека, А.В. Михайлов феномен культуры (Назайкинский, 1972).

Психологи и другие ученые считают, что музыка - это неотъемлемая часть духовной, социальной жизни (Schellenberg, 1976). В.М. Бехтерев, советский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, рефлексолог считал, что музыка владеет чувствами и настроением людей. Музыка способна снимать напряжение и возбуждение, придавать бодрость и активность, влиять на настроение и эмоции (Бехтерева, 2015).

В.И. Петрушин, А.А. Бодалев, Г.Л. Головинский продолжают работать над вопросами восприятия музыки и музыкальных образов. Ученые настаивают, что личностные характеристики, индивидуальные черты, настроения индивидуума влияют на процесс восприятия. Ядро личности слушателя создает базу для восприятия музыки. Ценностные ориентации слушателей являются отражением содержания музыкальных образов (Петрушин, 2008).

Практика музыкально-исполнительской подготовки преимущественно сосредоточена на обучении игре на музыкальном инструменте, устремлена к наиболее точному воспроизведению нотного текста для максимально совершенного исполнения музыкальных произведений. Предполагается, что в процессе изучения произведений классической музыки и овладения игрой на музыкальном инструменте у будущего исполнителя постепенно формируются соответствующие профессиональные знания, умения и навыки, происходит художественно-творческое развитие музыканта. При таком подходе предметом усвоения выступает музыкальное произведение классической музыки и техника владения инструментом, а целью подготовки – художественно-творческое развитие. Зависимость успешности формирования музыканта-исполнителя, по сути, лежит в плоскости количества и многообразия по жанровым и стилевым признакам изученных музыкальных произведений, гамм и технических упражнений, а также возможностей влияния самого музыкального искусства на художественно-творческое развитие личности (Петрушин, 2008).

Музыка оказывает влияние на организм человека. Б.В. Асафьев ввел понятие "интонационное искусство", позволяющее отразить внутреннее состояние человека с помощью музыки. По мнению ученого, психологические механизмы в основе личностных изменений позволяют идентифицировать себя с художественным образом музыкального произведения, эмоционально сопереживать, рефлексировать, соотносить свой опыт с жизненным опытом автора рассматриваемого музыкального произведения (Асафьев, 1965).

Влияние музыки распространяется на физическое и психическое здоровье, затрагивает интеллект. Звуковые волны, создаваемые музыкой, оказывают физическое воздействие на нервную систему в организме. Классическая музыка оказывает влияние на многие биологические процессы. Она подавляет возникновение усталости, а также изменяет частоту пульса и дыхания, уровень кровяного давления. Музыка имеет неограниченные возможности влияния на организм человека. Характер музыки

также положительно влияет на изменения в организме. Высота тона, темп и мелодический рисунок влияют на настроение и физические процессы. Например, высокий тон, ускоренный ритм и восходящая интонация мелодии усиливают беспокойство и напряжение, а иногда даже приводят к потере контроля и панике (Асафьев, 1965).

По мнению А.А. Ухтомского, музыка влияет на целенаправленную деятельность человека в результате ритмичной перестройке организма. Увеличение темпа и высоты тона мелодий усиливают напряжение. И наоборот, музыка с низким тоном обычно оказывает успокаивающее действие. Медленные темпы и нисходящая интонация мелодии часто вызывают чувство грусти и депрессии. Многие исследования демонстрируют, что музыка отражает двигательные реакции человека. Когда человек чувствует себя подавленным, он двигается медленно, в то время, когда он встревожен, его сердцебиение и дыхание учащаются. Кроме того, было доказано, что музыка создает расслабленное настроение и снижает стресс, что позволяет справиться с болью и тревогой (Каликанов, 2002).

Влияние музыки на организм человека рассмотрены в трудах зарубежных ученых. Schellenberg E. G., Levine A., Zagoory-Sharon O., Feldman R., Lewis J. G., &Weller A., Corrigan K.A., Schellenberg E.G., Misura N.M., Khalfa S., Bella S. D., Roy M., Peretz I., Lupien, S. уделяют особое внимание музыкальной терапии, которая напрямую воздействует на психику человека. Ученые рассматривают музыкальную терапию как среду, в которой музыка воздействует на людей мягко и комфортно, непринужденно, помогая им проявить себя, продемонстрировать способности, преодолеть страхи. Во многих исследованиях подчеркивается роль музыкальной терапии для детей с ограниченными возможностями в обучении и развитии социальных навыков, улучшение математических навыков, навыков чтения и письма, навыков в различных областях науки на фоне музыкальной терапии (Schellenberg, 2001).

### **Заключение**

Исследование проблемы воздействия музыки подтверждает ее влияние на психику человека. Музыка влияет на мыслительные процессы и явления индивидуума, ее исполнение отражает внутренний мир человека, прослушивание осуществляет регулятивную функцию в поведении.

Следует полагать, что правильно подобранное музыкальное произведение может способствовать формированию личностных и профессиональных качеств индивидуума, поможет справляться со страхами, улучшить способности и навыки во многих сферах, влиять на физическое и психическое здоровье, оказывать положительное влияние на нервную систему, создавать комфортную и благоприятную атмосферу бытия.

### **Список литературы**

1. Аристотель. Сочинения: В 4-х т. Т. 4. / Пер. с древнегреч.; Общ. ред. А.И. Доватура. М.: Мысль, 1983. 830 с.
2. Асафьев Б.В. Речевая интонация. Москва; Ленинград: Музыка, 1965. 136 с.
3. Бехтерева А.И. Влияние музыки на человека // Избранные доклады 61-й университетской научно-технической конференции студентов и молодых учёных. Томск: Изд-во Томского государственного архитектурно-строительного университета, 2015. С. 893-896.
4. Грубер Р.И. История музыкальной культуры. М., 1941. Ч. 1.
5. Каликанов С.В. Учение А.А. Ухтомского о доминанте: историко-философский анализ: автореф. дис. ... канд. филос. наук. М., 2002. 32 с.
6. Леонтьев Д.А. Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности // Эпистемология и философия науки. 2010. Т. 25. № 3. С. 136–153.
7. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. Москва: Музыка, 1976. 253 с.
8. Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия. Москва: Музыка, 1972. 383 с.
9. Петрушин В.И. Музыкальная психология : учебное пособие для вузов. 2-е изд. Москва: Трикста : Акад. проект, 2008. 398 с.
10. Серов А.Н. Статьи о музыке: в семи выпусках. Москва: Музыка, 1984. 22 с.

11. Стасов В.В. Избранные статьи о музыке // сб. ред. проф. А. В. Оссовского и доц. А. Н. Дмитриева; Ленингр. ордена Ленина гос. консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова. Ленинград; Москва: Гос. муз. изд-во, 1949 (тип. № 2 Упр. изд. и полиграфии Исполкома Ленгорсовета). 328 с.
12. Schellenberg, E. G. (2001). Musical and nonmusical abilities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930, 355–371.

### The impact of music on the human psyche: an objective assessment of existing scientific data

#### Lo Le

Postgraduate student  
The Herzen State Pedagogical University of Russia  
Saint Petersburg, Russia  
lale@yandex.ru  
 0000-0000-0000-0000

Received 11.01.2023

Accepted 20.02.2023

Published 15.03.2023

 10.25726/m6513-8543-1984-v

#### Abstract

As the author of the article notes, it is the impact of classical music that is of significant importance. It suppresses the occurrence of fatigue, and also changes the pulse and breathing rate, blood pressure level, affects changes in sleep processes, in some cases brings the body to the strengthening of a particular emotional state. The value of this study is that it provides a number of convincing scientific points of view regarding the impact of music on the human psyche. The considered positions of scientists prove the influence of music on the human psyche, correctly complement each other, reflect the process of evolution of the phenomenon under consideration and are fully revealed at the stage of the emergence of the modern concept of "psyche".

#### Keywords

music, psyche, musical psychology, impact, musical sound, emotional impact, intelligence musical education.

#### References

1. Aristotel'. Sochinenija: V 4-h t. T. 4. / Per. s drevnegrech.; Obshh. red. A.I. Dovatura. M.: Mysl', 1983. 830 s.
2. Asaf'ev B.V. Rechevaja intonacija. Moskva; Leningrad: Muzyka, 1965. 136 s.
3. Behtereva A.I. Vlijanie muzyki na cheloveka // Izbrannye doklady 61-j universitetskoj nauchno-tehnicheskoy konferencii studentov i molodyh uchjonyh. Tomsk: Izd-vo Tomskogo gosudarstvennogo arhitekturno-stroitel'nogo universiteta, 2015. S. 893-896.
4. Gruber R.I. Istorija muzykal'noj kul'tury. M., 1941. Ch. 1.
5. Kalikanov S.V. Uchenie A.A. Uhtomskogo o dominante: istoriko-filosofskij analiz: avtoref. dis. ... kand. filos. nauk. M., 2002. 32 s.
6. Leont'ev D.A. Chto daet psihologii ponjatie sub#ekta: sub#ektnost' kak izmerenie lichnosti // Jepistemologija i filosofija nauki. 2010. T. 25. № 3. S. 136–153.
7. Medushevskij V.V. O zakonomernostjah i sredstvah hudozhestvennogo vozdejstvija muzyki. Moskva: Muzyka, 1976. 253 s.
8. Nazajkinskij E.V. O psihologii muzykal'nogo vosprijatija. Moskva: Muzyka, 1972. 383 s.

9. Petrushin V.I. Muzykal'naja psihologija : uchebnoe posobie dlja vuzov. 2-e izd. Moskva: Triksta : Akad. proekt, 2008. 398 s.
10. Serov A.N. Stat'i o muzyke: v semi vypuskah. Moskva: Muzyka, 1984. 22 s.
11. Stasov V.V. Izbrannye stat'i o muzyke // jbsbh. red. prof. A. V. Ossovskogo i doc. A. N. Dmitrieva; Leningr. ordena Lenina gos. konservatorii im. N. A. Rimskogo-Korsakova. Leningrad; Moskva: Gos. muz. izd-vo, 1949 (tip. № 2 Upr. izd. i poligrafii Ispolkoma Lengorsoveta). 328 s.
12. Schellenberg, E. G. (2001). Musical and nonmusical abilities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930, 355–371.