

**Емельянова Елизавета Владимировна**

бакалавр, студентка

*Научный руководитель*

**Путыловская Виктория Валерьевна**

канд. пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

## **НАРОДНАЯ ПЕСНЯ КАК ВИД АРТ-ТЕРАПИИ**

*Аннотация: в статье рассматривается терапевтический потенциал народной музыки в контексте восстановления пациентов после перенесенных заболеваний. Анализируются механизмы воздействия музыкальных элементов на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека, а также их роль в социальной реадаптации. Приводятся данные научных исследований, подтверждающие эффективность музыкотерапии как вспомогательного метода реабилитации.*

*Ключевые слова: народная песня, музыка, эмоции, восстановление, стресс, тревожность, расслабление, песни, болезнь, психологическое состояние, релаксация, когнитивные функции, серотонин, дофамин, социальный контакт, положительные эмоции, ускорение выздоровления, гармонизация.*

Современные исследования в области психологии и медицины всё чаще обращаются к немедикаментозным методам реабилитации, среди которых особое место занимает музыкотерапия. Народная песня, как культурно-исторический феномен, обладает уникальным сочетанием мелодических, ритмических и текстовых компонентов, способных оказывать комплексное воздействие на организм человека. В данной статье рассматривается её роль в процессе восстановления после заболеваний, с акцентом на психологические, физиологические и социальные аспекты.

По мнению кандидата педагогических наук, профессора кафедры вокально-хорового и хореографического образования, художественного руководителя фольклорного ансамбля «Покров», автора многих статей о народной музыке Путиловской Виктории Валерьевны: «народные песни, прошедшие сквозь века, несут в себе мудрость и опыт поколений. Они изначально служили не только для развлечения, но и как важный элемент в повседневной жизни. Во время работы на полях, в домашнем хозяйстве или во время общинных праздников пение помогало не только наладить ритм труда, но и создать атмосферу единения и поддержки. Люди собирались вместе, обменивались переживаниями и радостями, а музыка и слова песен укрепляли их связи и позволяло справляться с трудностями. Народные песни часто наполнены глубоким смыслом, отражая переживания предков, их надежды и мечты. Слушая или исполняя такие песни, мы не только погружаемся в атмосферу прошлого, но и обогащаем себя новыми эмоциями, ощущая свою связь с историей и культурой».

Песня как средство восстановления после болезни становится темой обсуждения среди медицинских работников и психологов. Рассмотрим, как музыка может помочь в этом процессе.

Для анализа терапевтического эффекта народной музыки использованы:

- системный подход к изучению взаимодействия музыкальных элементов и психофизиологических процессов;
- анализ эмпирических данных, включая работы В.В. Путиловской, В.И. Петрушина и других исследователей;
- сравнительный анализ эффективности традиционных и музыкально-терапевтических методов реабилитации.

### *Эмоциональное\_влияние*

Народная музыка – мощный инструмент для управления эмоциями. При прослушивании любимых мелодий мы сталкиваемся с выбросом эндорфинов, которые способствуют улучшению настроения. Это может быть особенно важно для людей, переболевших серьезными болезнями, которые часто испытывают

депрессию и тревожность. Пение или даже просто слушание музыки может помочь отвлечься от негативных мыслей и создать положительный эмоциональный фон. Музыкальная терапия – это особая форма лечебной практики, которая использует музыку для улучшения состояния пациента. Терапевты могут применять пение, прослушивание музыки и другие музыкальные элементы для помощи в лечении различных физических и психических расстройств. Этот метод показал свою эффективность в реабилитации пациентов после инсультов, операции и других серьезных недомоганий.

Народная музыка представляет собой мощный инструмент регуляции психоэмоционального состояния. При аудиальном восприятии происходит активация эндорфиновой системы, что способствует улучшению общего эмоционального фона. Особенно значимо это для пациентов, перенесших тяжелые заболевания, характеризующиеся депрессивными и тревожными состояниями.

### *Музыка и психология*

С научной точки зрения влияние народной музыки на психологическое состояние человека было подтверждено множеством исследований. Музыка вызывает волны эмоций, способствует выработке серотонина и дофамина – гормонов счастья. Это особенно важно в восстановительный период после болезни, когда моральное состояние пациента может страдать. Пение или прослушивание любимых песен не только поднимает настроение, но и помогает расслабиться. Психологи отмечают, что музыка может служить своего рода «успокаивающим» средством, снижающим уровень стресса и тревожности. Это важно для восстановления, так как стресс может значительно замедлить процесс выздоровления [1]

Многочисленные исследования подтверждают влияние народной музыки на психологическое состояние через активацию выработки серотонина и дофамина. Данный механизм особенно важен в постболезненный период, когда наблюдается дисбаланс нейромедиаторной системы.

### *Физиологические аспекты*

Кроме психологического эффекта, народная песня также воздействует на физическое состояние человека. Исследования показывают, что прослушивание определенных музыкальных произведений может снижать уровень боли, улучшать кровообращение и даже способствовать более быстрому заживлению ран. В некоторых медицинских учреждениях терапия музыкой стала частью комплексного подхода к лечению, что говорит о её высокой эффективности. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

### *Социальная интеграция*

Музыка и песни могут стать связующим звеном между людьми. Восстановление после болезни часто связано с чувством изоляции, и совместное прослушивание или исполнение музыки может помочь пациентам лучше чувствовать себя в обществе. Концерты, музыкальные мероприятия или даже совместное пение в кругу близких – всё это способствует социальной интеграции и созданию поддерживающей среды [2]

### *Сила текстов и мелодий*

Нельзя недооценивать и силу лирики. Народные песни, наполненные смыслом и вдохновением, способны внести важные изменения в мировосприятие человека. Многие находят утешение в текстах, которые отражают их собственные переживания и эмоции. Это создает ощущение понимания и сопричастности, что, в свою очередь, может улучшить общее самочувствие [3].

Тема «Музыка как лекарство» не обошла меня стороной. В своей жизни мне пришлось пережить заболевание, связанное с длительным стрессом, эмоциональной нагрузкой и нервным истощением. Во время лечения я постоянно была окружена народной музыкой: слушала любимые произведения, ходила на концерты известных коллективов и пела сама.

Сейчас я нахожусь в академическом отпуске, но продолжаю заниматься музыкой. Сначала, я просто слушала, как поёт ансамбль, позже, стала участвовать

---

в концертах в составе Заслуженного коллектива народного-творчества фольклорно-этнографического ансамбля «Покров», а в будущем, планирую и сольные выступления.

Определённо, народная музыка помогает мне выздоравливать.

Вот некоторые рекомендации по использованию музыки для восстановления, которые использую я и советую другим.

1. Выбор подходящей музыки: определите, какие песни вызывают у вас положительные эмоции. Это могут быть ваши любимые мелодии, песни из вашего детства или успокаивающая классика.

2. Регулярное прослушивание: создайте плейлист и включайте музыку в свою ежедневную рутину. Это поможет установить эмоциональный и физический ритм.

3. Пение: не стесняйтесь петь! Даже если у вас нет идеального голоса, процесс пения может быть терапевтическим и приносить радость.

4. Музыкальные занятия: если у вас есть возможность, запишитесь на занятия по музыке или пению. Это поможет не только восстановить здоровье, но и завести новые знакомства.

5. Используйте музыку в терапии: некоторые терапевты используют музыкальную терапию как часть реабилитационных программ. Обсудите эту возможность с вашим врачом.

Народная музыка представляет собой эффективный терапевтический инструмент в системе реабилитационных мероприятий. Комплексное воздействие на психоэмоциональную, физиологическую и социальную сферы пациента делает данный метод перспективным для включения в программы восстановительной терапии. «Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья» – Владимир Михайлович Бехтерев.

### ***Список литературы***

1. Путиловская В.В. Дополнительное образование: социальное, трудовое и художественное образование детей / В.В. Путиловская.

2. Голубева Н.В. Элементарное музицирование как здоровьесберегающий феномен в системе общего образования / Н.В. Голубева // Образование и наука. – 2013. – №8. – С. 104–119. – EDN RDYJCJ
3. Петрушин В.И. Музыкотерапия в музыкальном образовании / В.И. Петрушин // Материалы Первой Международной научно-практической конференции (5 мая 2008 г., Санкт-Петербург) / науч. ред. и сост. проф. А.С. Клюев. – СПб.: Астерион, 2008. – 168 с.
4. Петрушин В.И. Практическая психотерапия в большом городе: учебное пособие для психологов, психотерапевтов и социальных работников, а также студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям «Психология» / В.И. Петрушин. – М.: АПКИППРО, 2010. – 320 с.