

Классическая музыка и позитивная психология

Мадина Зокировна Исломова
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: В данной статье рассматривается взаимосвязь между классической музыкой и позитивной психологией. Исследуется, каким образом восприятие классической музыки может способствовать развитию позитивных эмоциональных состояний, личностного роста и устойчивости к стрессу. Анализируются эмпирические и теоретические подходы к интеграции музыкального искусства в контексте психологического благополучия, предлагаются педагогические и терапевтические приложения. Классическая музыка на протяжении веков рассматривается не только как высшая форма художественного выражения, но и как мощный инструмент воздействия на внутренний мир человека.

Ключевые слова: классическая музыка, позитивная психология, эмоциональное благополучие, эстетическое переживание, музыкальная терапия, резилиентность

Classical Music and Positive Psychology

Madina Zokirovna Islomova
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: This article examines the relationship between classical music and positive psychology. It examines how the perception of classical music can contribute to the development of positive emotional states, personal growth and stress resistance. Empirical and theoretical approaches to the integration of musical art in the context of psychological well-being are analyzed, and pedagogical and therapeutic applications are proposed. Classical music has been regarded for centuries not only as the highest form of artistic expression, but also as a powerful tool for influencing a person's inner world.

Keywords: classical music, positive psychology, emotional well-being, aesthetic experience, music therapy, resilience

Введение. Классическая музыка на протяжении веков рассматривается не только как высшая форма художественного выражения, но и как мощный инструмент воздействия на внутренний мир человека. В XXI веке, с развитием

гуманистических и позитивных направлений в психологии, возрос интерес к тому, каким образом музыка, в частности классическая, способствует укреплению психического здоровья, развитию устойчивого позитивного мышления, эмпатии, вдохновения и гармонии личности.

Позитивная психология, основателем которой считается Мартин Селигман, изучает факторы, способствующие процветанию человека, включая позитивные эмоции, вовлечённость, смысл, достижения и отношения. Классическая музыка, как форма глубинного эстетического переживания, обладает потенциалом активизировать все эти компоненты.

1. Теоретические основы позитивной психологии

Позитивная психология сосредоточена на изучении того, «что делает жизнь стоящей»:

- P (positive emotions) - позитивные эмоции;
- E (engagement) - вовлечённость;
- R (relationships) - отношения;
- M (meaning) - смысл;
- A (accomplishment) - достижения.

Эта модель PERMA даёт основу для оценки влияния внешних факторов - таких как искусство и музыка - на внутреннее состояние человека. Классическая музыка в этом контексте становится не просто эстетическим феноменом, а источником глубинных переживаний и психической регуляции.

2. Эстетическое восприятие и позитивные эмоции

Исследования показывают, что прослушивание классической музыки способствует:

- снижению уровня тревожности и депрессии;
- повышению настроения;
- активации дофаминовой системы (ощущение удовольствия);
- усилению чувства спокойствия, умиротворения.

Например, прослушивание произведений Моцарта, Шуберта или Дебюсси может вызывать устойчивые позитивные эмоции, особенно в состоянии расслабленного восприятия.

Музыка как искусство времени действует непосредственно на эмоции, не требуя слов или сознательного анализа, создавая уникальный эмоциональный резонанс.

3. Вовлечённость и состояние потока

Михай Чиксентмихайи описал феномен потока (flow) как состояние максимальной концентрации и удовольствия от деятельности. Слушание или исполнение классической музыки часто становится контекстом для этого состояния.

Музыканты и слушатели описывают:

- потерю ощущения времени,
- полное погружение в звуковую ткань,
- чувство «слияния» с музыкой,
- снижение внутреннего диалога и самооценки.

Состояние потока укрепляет психологическую устойчивость, восстанавливает ментальные ресурсы, и способствует формированию «глубинной радости» - центрального понятия позитивной психологии.

4. Музыка как источник смысла и саморазвития

Классическая музыка, особенно масштабные формы (симфонии, кантаты, оратории), имеет чётко выстроенную структуру, драматургию и философскую глубину. Эти черты способствуют формированию экзистенциального смысла, особенно если:

- произведение затрагивает темы любви, страдания, свободы, духовного поиска;
- слушатель осознанно воспринимает развитие формы;
- происходит соотнесение внутреннего опыта с музыкальными образами.

Музыка Бетховена, Малера, Баха, особенно в поздних произведениях, рассматривается как путь к личностному озарению и внутренней трансформации.

5. Социальные аспекты: музыка и отношения

Совместное музицирование, посещение концертов, обсуждение произведений классики - всё это формирует социальную сплочённость. Такие практики:

- развивают эмпатию;
- способствуют доверию и кооперации;
- укрепляют культурную идентичность.

Музыка может стать точкой объединения для людей с разными взглядами, способствуя созданию поддерживающей социальной среды - важного условия позитивного функционирования.

6. Применения в педагогике и терапии

Педагоги и психологи используют музыку как:

- средство рефлексии (музыкальный дневник чувств),
- инструмент саморегуляции (музыкальные якоря),
- терапевтическую практику (музыкотерапия, аудио-визуальные сессии),
- мотивирующий фактор в обучении (создание эмоционального фона через музыку).

Особенно успешны такие подходы в работе с детьми, подростками, пожилыми, а также в реабилитационных программах.

Закключение

Классическая музыка и позитивная психология - это два мощных инструмента влияния на внутренний мир человека. Их интеграция может способствовать не только эмоциональному благополучию, но и личностному росту, устойчивости, социальной гармонии.

В условиях роста психологических нагрузок и экзистенциальной неопределённости, возврат к глубинным формам искусства становится не роскошью, а необходимостью. Классическая музыка - это не просто «музыка прошлого», а универсальный язык, через который позитивная психология получает живое выражение в культуре, образовании и терапии.

Использованная литература

1. К.Б.Холиков. Развитие музыкального материала контрапунктических голосах произведения. Science and Education 3 (1), 553-558
2. К.Б.Холиков. проблематика построения современных систем мониторинга объектов музыкантов в сфере фортепиано. Scientific progress 2 (3), 1013-1018
3. К.Б.Холиков. Гармония к упражнению голоса их роль в регуляции мышечной деятельности при вокальной музыки. Scientific progress 2 (3), 705-709
4. К.Б.Холиков. Область применения двойные фуги. Scientific progress 2 (3), 686-689
5. К.Б.Холиков. Музыкально театральные драмы опера, оперетта Science and Education 3 (2), 1240-1246
6. К.Б.Холиков. Фактуры, музыкальной формы, приводящие к структурной, драматургической и семантической многовариантности произведения. Scientific progress 1 (4), 955-960
7. К.Б.Холиков. О принципе аддитивности для построения музыкальных произведения. Science and Education 4 (7), 384-389
8. К.Б.Холиков. Своеобразие психологического рекомендация в вузе по сфере музыкальной культуре. Science and Education 4 (4), 921-927
9. К.Б.Холиков. Обученность педагогике к освоению учащихся сложным способам деятельности. Science and Education 5 (2), 445-451
10. К.Б.Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся. Science and Education 5 (2), 452-458
11. К.Б.Холиков. Сложная система мозга: в гармонии, не в тональности и не введении. Science and Education 4 (7), 206-213

12. К.Б.Холиков. Звуковой ландшафт человека и гармоническая структура головного мозга. *Science and Education* 6 (1), 21-27
13. К.Б.Холиков. Приёмы формирования музыкально теоретический интересов у детей младшего школьного возраста. *Science and Education* 4 (7), 357-362
14. К.Б.Холиков. Возможность использования этнически сложившихся традиций в музыкальной педагогике. *Science and Education* 4 (7), 345-349
15. К.Б.Холиков. Преобразование новых спектров при синхронном использование методов и приёмов музыкальной культуре. *Science and Education* 4 (7), 107-120
16. К.Б.Холиков. Организация учебного сотрудничества в процессе обучения теории музыки младших школьников. *Science and Education* 4 (7), 363-370
17. К.Б.Холиков. Конструирование потока информации в балансировке разделения познания и поведение абстрактного воздействия на мозг человека. *Science and Education* 6 (1), 28-34
18. К.Б.Холиков. Динамическая обработка музыкального тембра и ритма в гипоталамусе мозга, переработка в рефлекторной дуге. *Science and Education* 6 (1), 65-70
19. К.Б.Холиков. Влияние классической музыки в разработке центральной нервной системы. *Science and Education* 6 (1), 49-56
20. К.Б.Холиков. Некоторые новые вопросы, связанные с применением методов и приёмов музыки в общеобразовательной системе. *Science and Education* 4 (7), 100-106
21. К.Б.Холиков. Музыкально компьютерные технологии, «музыкальный редактор» в науке и образовании Узбекистана. *Science and Education* 4 (7), 130-141
22. К.Б.Холиков. Диалоговые методы определения тональностей (не по квинтовому кругу). *Science and Education* 4 (7), 198-205
23. К.Б.Холиков. Музыкально педагогические приёмы по улучшению освоения учебного материала в школе. *Science and Education* 4 (7), 338-344
24. К.Б.Холиков. Музыкальная идея и создание новых идей, его развитие. *Science and Education* 5 (6), 129-136
25. К.Б.Холиков. Система грамматических форм полифонии, свойственных для классической многоголосной музыки. *Science and Education* 5 (11), 137-142
26. К.Б.Холиков. Искажения при синхронном направлении двух голосов в одновременной системе контрапункта и их решение. *Science and Education* 5 (11), 143-149

27. К.Б.Холиков. Три новые версии дефиниции формулировки мажора и минора. Science and Education 5 (11), 150-157

28. К.Б.Холиков. Совокупность идей и понятий, определяющих стиль написания ноты в компьютерной программе Сибелиус 9. Science and Education 5 (10), 171-178

29. К.Б.Холиков. Правила пользования печатными или электронными вариантами пользования музыкального редактора «финал». Science and Education 5 (10), 179-185

30. К.Б.Холиков. Обобщенные функции связок при исполнении академического пения включающей преобразования фальцета и вибрационной функции. Science and Education 5 (11), 287-292