

*К. Л. Бейнар, Л. В. Хоровец*

## **ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Л. А. Малькевич*

*Кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Резюме.** В статье проанализированы изменения психического состояния беременных женщин в течение курса музыкотерапии. Отмечается достоверная положительная динамика по показателям уровня тревоги и адаптации, самочувствия и настроения.

**Ключевые слова:** беременные женщины, курс музыкальной терапии.

**Resume.** In this article there is the analysis of changes of pregnant women's mental state during musical therapy. There are reliable positive dynamics of anxiety levels, adaptation, mood and health indications.

**Keywords:** pregnant women, musical therapy course.

**Актуальность.** Значительная часть женщин испытывает трудности адаптации к беременности. Возникает необходимость использовать комплексные подходы в помощи беременным женщинам, включая и позитивное влияние музыки на их самочувствие. Поэтому представляется важным исследование музыкально-терапевтического влияния на психическое состояние беременных женщин. Исследования влияния музыкального восприятия на самочувствие беременных женщин малочисленны. Вместе с тем, привлечение средств искусства, в частности, музыки в терапевтические и коррекционные программы помощи беременным издавна считалось мягким и эффективным способом влияния на состояние женщин и внутриутробное психическое развитие детей. Эта проблема рассматривается не только в психологии, но также в медицине, музыковедении, музыкальной педагогике, что придает ей междисциплинарный характер.

**Цель:** выявление особенностей влияния музыкотерапии на психическое состояние беременных с учетом их психологических свойств.

**Задачи:**

1. Проанализировать особенности психического состояния беременных женщин перед проведением курса музыкотерапии, личностные свойства и их взаимосвязи.

2. Выявить музыкальные предпочтения беременных в зависимости от их личностных свойств и психического состояния.

3. Изучить изменения психического состояния беременных женщин в процессе восприятия музыки в течение занятия и курса музыкотерапии.

**Материал и методы.** Работа основана на динамике психического состояния 50 беременных женщин. Основную группу составили 25 беременных женщин, которые проходили курс музыкальной терапии в течение 10 дней. Динамика

состояния беременных женщин изучалась по 43 показателям: из них 28 характеризуют их личностные свойства (по опросникам С.А.Будасси, Г.Ю.Айзенка), 15 характеризуют психическое и психофизиологическое состояние (по опроснику САН, тесту М. Люшера, ЧСС, ЧД, КП). Различия самочувствия женщин экспериментальной и контрольной групп изучалось по 12 показателям состояния (по опроснику САН и тесту М.Люшера).

**Результаты и их обсуждение.** В исследуемой выборке преобладали подвижный и чувствительный типы. Большинство беременных женщин исследуемой группы имели повышенный уровень тревоги. 25% женщин обладали очень высокой степенью тревоги. 25% имели неудовлетворительное самочувствие. Низкая активность наблюдалась у 44,3%, при этом 84,7% обследуемых отличались хорошим настроением. Выявлено, что музыкальное восприятие беременных, обладающих разными личностными свойствами, имеет больше сходств, чем различий, что предположительно вызвано их общим состоянием беременности. Особенности музыкального восприятия зависят не столько от личностных свойств женщин, сколько от их актуального психического состояния, что отражается на динамике самочувствия и эмоциональных компонентов состояния женщин в ходе музыкально-терапевтических занятий. Анализ изменений состояния беременных женщин в обеих группах показал, что в процессе музыкотерапии в течение отдельного занятия нормализовалась частота сердечных сокращений (73,1%), частота дыханий (63,5%), то есть происходило возрастание энергетики и выносливости в сочетании с релаксацией. У значительного числа женщин (82,6%) в начале занятия отмечалась тахикардия, поэтому снижение ЧСС к концу занятия существенно улучшило самочувствие женщин, а значит и детей. В течение курса занятий исследовалась динамика настроения женщин, а также изменения в уровне тревожности и энергетики. Положительная динамика настроения женщин экспериментальной группы наблюдалась у 67,3% женщин, отрицательная – у 23%. В контрольной группе положительные изменения настроения произошли у 44,2%, отрицательные – у 46,1% женщин, что свидетельствует о преимуществе экспериментальной группы по данному показателю, а также по указанному ранее уровню тревоги, которые являются важными составляющими психического состояния беременных. В течение курса музыкотерапевтических занятий положительная динамика наблюдалась по показателям: САН – самочувствие (63,5% женщин), активность (50% женщин), настроение (67,3% женщин); уровня тревоги (ТК – 51,9%, СО – 55,7% женщин), энергии (ВК – 53,8% женщин); адаптивных возможностей (КД) и независимости действий (КМ).

**Выводы:**

1 Состояние беременности обуславливает сходство в восприятии музыки беременными с разными свойствами характера. Большинство отдает предпочтение негромкой, лирической, мелодичной музыке.

2 В течение курса занятий по музыкотерапии отмечается достоверная положительная динамика состояния беременных по показателям уровня тревожности и адаптации, самочувствия и настроения. В контрольной группе женщин, не посещавших занятия по музыкальной терапии, нет тенденций изменения этих показателей, они носят случайный характер.

3 Положительная динамика эмоционального состояния в течение отдельного занятия и курса занятий имела место у большинства беременных женщин в процессе музыкального восприятия (по данным их самоотчетов): женщины отмечали улучшение эмоционального состояния; крайне редко наблюдалась его отрицательная динамика, в остальных случаях эмоциональное состояние оставалось без изменений (при наличии значительной положительной динамике других показателей).

*K. L. Beinar, L. V. Horovets*

**THE DYNAMICS OF THE MENTAL STATE OF PREGNANT WOMEN BY MEANS OF MUSIC THERAPY**

*Tutor Associate professor L. A. Malkevich*

*Department of Medical Rehabilitation and Physiotherapy*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Литература**

1. Аверина, Ю. В. Особенности психокоррекционной работы с повторнородящими женщинами, имеющими психотравмирующий опыт рождения первенца / Ю. В. Аверина. – М.: Лабиринт-пресс, 2001. – 103 с.
2. Иванченко, Г. В. Психология восприятия музыки / Г. В. Иванченко. – М.: Смысл, 2001. – 252 с.
3. Кечхуашвили, Г. Н. К проблеме восприятия музыки / Г. Н. Кечхуашвили. – М.: Правда, 1998. – 672 с.