



УДК 001

ВЛИЯНИЕ ПРОСЛУШИВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Ожогина Яна Дмитриевна

студентка факультета психологии и педагогики

Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования

Е.В. Дворцова

доцент кафедры ПиОП КГПИ КемГУ, канд. психол. наук, доцент

«Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье анализируется, как прослушивание классической музыки влияет на тревожность у студентов. Данная тема всегда будет актуальной для учащихся вузов, а данные, полученные в ходе эмпирического исследования, могут использоваться в обучении студентов-психологов и работе педагогического коллектива вуза.

Ключевые слова: тревожность, студенты-психологи, классическая музыка, эмоциональные состояния.

Человек вынужден ежедневно принимать множество решений. Быстрый темп жизни, постоянное напряжение, необходимость сделать как можно больше дел зачастую приводят к тому, что человек испытывает стресс. У студентов появление стресса обусловлено условиями, в которых они находятся – необходимость посещать лекции, выполнять практические работы, посещать производственную практику, осваивать и совершенствовать профессиональные умения и навыки. Длительное пребывание студента в состоянии стресса приводит к истощению нервной системы, что ведет за собой негативные последствия: разлад в работе органов и систем, обострение хронических заболеваний, нежелание учиться и общаться со сверстниками.

Для предотвращения появления таких негативных последствий учеными уделяется особое внимание прослушиванию классической музыки, как способу эффективного средства реабилитации и профилактики, повышающих резервные возможности организма студента. Психологические механизмы, лежащие в основе личностных изменений, включают в себя идентификацию с художественным образом музыкального произведения, сопереживание эмоциональных состояний, выражаемых посредством музыки, рефлексии и соотнесение своего жизненного опыта с жизненным опытом автора музыкального произведения. Эмоциональное потрясение и сопереживание, возникающие при прослушивании ряда музыкальных произведений, могут способствовать душевной разрядке слушателя — катарсису. По данным



некоторых исследователей, особенно богата катарсическим воздействием музыка П. И. Чайковского. Прослушивание классической музыки вызывает сильную эмоциональную реакцию, которая способствует снижению стресса, беспокойства, раздражительности и аффективных состояний.

Цель: исследование влияния прослушивания классической музыки на тревожность у студентов-психологов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие тревожности в научной литературе.
2. Изучить разработанность проблемы влияния прослушивания классической музыки на тревожность у студентов-психологов.
3. Охарактеризовать этапы, методы и методики, выборку исследования.
4. Разработать эксперимент по исследованию влияния прослушивания классической музыки на тревожность у студентов-психологов.
5. Провести первичную диагностику тревожности у студентов-психологов в экспериментальной и контрольной группах.
6. Провести эксперимент с прослушиванием классической музыки с последующей повторной диагностикой тревожности в экспериментальной и контрольной группах.
7. Проанализировать, каким образом влияет прослушивание классической музыки на тревожность у студентов-психологов.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты эмпирического исследования могут использоваться в обучении студентов-психологов и работе педагогического коллектива вуза.

Тревожность – это индивидуально психологическая особенность переживать человеком сильную тревогу вне зависимости от обстоятельств. По определению Р.С. Немова «Тревожность – это постоянное или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние беспокойства, испытывать страх и тревогу, в специфических социальных ситуациях» Тревожность, как состояние, свойственна каждому человеку, и причины, по которым возникает тревога - совокупны между собой. Низкий уровень тревожности способен мобилизовать силы в достижение цели, высокая тревожность как свойство личности, действует обратно и может привести человека к отчаянию [1]

В 40-х годах XX века американский психоаналитик Карен Хорни занималась изучением личности, в частности, описала различные типы невротического поведения. Она определила, что особенности поведения связаны с внутренними потребностями, которые возникают в результате базовой тревоги.



Схожие взгляды имел на феномен тревожности С. Салливен, который также рассматривал тревогу, как фактор определяющий развитие личности. Суть «межличностной теории» в том, что личность не может быть изолирована от других, начиная с контакта с матерью личность, в период всей жизни вступает в межличностные отношения. Продукт этих отношений - тревога, или беспокойство.

«Тревога» - это понятие, введенное Зигмундом Фрейдом, в настоящее время большинством авторов, рассматривается как разновидность страха. Тревога как состояние, включает в себя такие составляющие, как субъективные чувства напряжения, беспокойства, волнения, опасения, а также признаки активации вегетативной нервной системы.

Отличия между тревожностью и тревогой А. М. Прихожан формулирует следующим образом: «Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [2].

Многократное повторение тревожных ситуаций, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования, то есть тревожности как свойства или черты личности. Однако, тревожность может быть, как устойчивой чертой личности, так и ситуативным, то есть временным состоянием человека.

Тревожность также понимается, как отрицательное эмоциональное переживание, которое связано с предчувствием опасности. Вместе со страхом и надеждой, тревога это - особая, предвосхищающая эмоция [3].

Как сигнал об опасности, тревожность привлекает внимание к различным трудностям и позволяет мобилизовать силы, тем самым помогает достичь лучшего результата.

В настоящее время, открытым остается вопрос о том, почему тревожность сохраняется, когда неблагоприятные факторы, вызвавшие ее, пропадают, или из-за чего люди переживают тревожность, несмотря на благополучные условия ситуации (неадекватная тревожность).

Также тревожность очень часто возникает из-за внутренних конфликтов, то есть за основу для возникновения тревожности берутся противоречия между присутствующими у личности возможностями и предъявляемыми к ней требованиями действительности, с которыми человек по каким-либо причинам не может справиться. Личный смысл и значимость определяет силу конфликтующих переживаний, создает эмоциональное напряжение, которое переживается как тревожность. Если внутриличностный конфликт сохраняется довольно длительное время, то это может способствовать сохранению и усилению тревожности. В данном случае тревожность - это сигнал, который предупреждает о возможных искажениях в развитии личности[4].

Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической активности человека. При помощи своих выразительных средств она может

моделировать основные эмоциональные состояния – переживания. Музыка отводится значительное место в области стимуляции психических процессов в разных видах трудовой и учебной деятельности, поскольку она способствует снятию зрительного и слухового утомления, гармонизации и резонансному поглощению производственных шумов, созданию благоприятной атмосферы на рабочем месте и положительного настроения на работу, обогащению внутреннего содержания однообразной и монотонной работы, формированию и поддержанию оптимальных ритмов трудовых процессов.

Всё это благоприятно сказывается на повышении производительности труда, предотвращает негативные последствия учебных и производственных стрессов, препятствует развитию переутомления, облегчает формирование навыков саморегуляции [5].

Состояние тревожности и когнитивных функций у студентов до и после прослушивания классической музыки было изучено группой ученых Крымского федерального университета В.И. Вернадского. В ходе выполненного исследования удалось выявить положительное влияния прослушивания курса классической музыки на состояние тревожности у студентов.

Л.В. Сысоева и В. Боярская провели исследование, в котором изучили влияние классической музыки на психоэмоциональное состояние студентов. Были получены следующие результаты: студентам предлагалось в ходе прослушивания музыкальных композиций описывать свое настроение, возникающие образы, чувства, ощущения. Во время прослушивания композиции в жанре классической музыки, 90% испытуемых охарактеризовали свои ощущения как положительные, приятные, отметили появление чувства расслабления, спокойствия. Отзывы студентов звучали так: «хорошее состояние души», «...я стала более расслабленной, спокойной, музыка вызвала очень много тем для обдумывания» «...умиротворение, спокойствие, некая эйфория, желание взлететь и раствориться в красоте этого мира, в этих красках» «...безмятежность, любовь, романтика»[6].

Для проверки гипотезы о том, что прослушивание классической музыки снижает тревожность у студентов-психологов было проведено изучение уровня тревожности у испытуемых при помощи методик «Диагностика ситуативной тревожности» Спилбергера-Ханина, и «Шкала тревожности студента» Ж. Тейлор в модификации Г.Ш. Габдреевой. Исследование показало, что показатели в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах исследования статистически значимы и позволяют сделать вывод о том, что гипотеза была подтверждена – прослушивание классической музыки снижает тревожность у студентов-психологов.

Рекомендации

- 1) Использовать методики, в которых подразумевается деление результатов по шкалам для большей информативности;



- 2) Исследовать влияние на тревожность других жанров музыки;
- 3) Контролировать внешнюю среду и иные факторы, которые могут влиять на тревожность студентов. Например, проведение исследования вне зачетно-экзаменационного периода;
- 4) Провести эксперимент в условиях досуговой или трудовой деятельности;
Рекомендации для преподавателей и администрации вузов по снижению тревожности у студентов:
- 5) Регулярно изучать психоэмоциональное состояние студентов с целью выявления их психоэмоционального состояния и его своевременной коррекции;
- 6) Организовать регулярные индивидуальные и групповые психологические консультации;
- 7) Строго следить за соблюдением режима учебы и отдыха студентов.

Список литературы:

1. Айзенк, Г. Психологические теории тревоги: Тревога и тревожность / Г. Айзенк. Под ред. В.М. Астапова, переиздание. - СПб.: Питер, 2015. - 247 с.
2. Барканова, О. В Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
3. Великова, С. А. Влияние уровня тревожности на успеваемость студентов вуза / С. А. Великова // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 2(87). – С. 191-194.
4. Ермакова, А. В. Выявление показателей тревожности у студентов факультета психологии и дефектологии / А. В. Ермакова // Мир без границ : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 04 декабря 2020 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2020. – С. 36-41.
5. Жалюк, В. Р. Потенциал современных музыкальных произведений на уровень тревожности подростков / В. Р. Жалюк // Всероссийский форум молодых исследователей : Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 25 марта 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 309-313. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45659092>
6. Залата, О.А. Состояние тревожности и когнитивных функций студентов до и после курса прослушивания музыки разного направления / О.А. Залата, П.С. Вербенко, Э.Ф. Измаилов // Когнитивные исследования на современном этапе [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской конференции с международным участием по когнитивной науке (Архангельск, 19–22 ноября 2018 г.). – Электронные текстовые данные. Архангельск: САФУ, 2018. - С. 55-58.