



ВЛИЯНИЕ ПРОСЛУШИВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Дербуков Евгений Геннадьевич

студент 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, г. Новокузнецк
«Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

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

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния, эмоции, эмоциональная устойчивость, студенты-психологи, классическая музыка.

Искусство существует в конкретных своих видах: литература, театр, графика, живопись, музыка, архитектура, кино, фотография и т.д. Причина разделения искусства на виды – многообразие типов общественной практики человека в сфере художественного освоения мира, опирающегося на эстетическое многообразие действительности. На основе всемирно-исторической практики возникло богатство человеческого духа, развились эстетические чувства человека, его музыкальное ухо, глаз, умеющий наслаждаться красотой.

Каждый вид искусства специфически влияет на формирование человека. Социологические исследования показывают, что в современной социокультурной ситуации музыка все больше выдвигается на передний план в структуре художественных предпочтений молодежи. Она «обгоняет» другие виды искусства по «объему» потребления, а также непосредственно-чувственным особенностям воздействия.

Последние тенденции современного общества таковы, что музыка является неотъемлемой частью жизни человека во всех сферах деятельности. Музыка звучит в супермаркетах, в маршрутках, кинотеатре, по телевидению, на улице, дискотеке, с различных переносных устройств, учащиеся слушают музыку в наушниках на переменах.

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

**Задачи исследования:**

Проанализировать понятие психоэмоциональные состояния в научной литературе.

Изучить разработанность проблемы влияния прослушивания классической музыки на психоэмоциональные состояния у студентов-психологов.

Охарактеризовать этапы, методы и методики, выборку исследования.

Разработать эксперимент по исследованию влияния прослушивания классической музыки на психоэмоциональное состояние у студентов-психологов.

Провести первичную диагностику психоэмоционального состояния у студентов-психологов в экспериментальной и контрольной группах.

Провести эксперимент с прослушиванием классической музыки с последующей повторной диагностикой в экспериментальной и контрольной группах.

Проанализировать, каким образом влияет прослушивание классической музыки на психоэмоциональное состояние у студентов-психологов.

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

Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся непосредственным переживанием, ощущением принятого и непринятого, отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности. К классификациям и видам эмоций относятся: чувства, настроения, аффекты, страсти и стрессы. Это так называемые «чистые эмоции», они включены в психические процессы и состояния человека.

В психологическом словаре дается следующее определение эмоций: «Эмоции (от лат. *emovere* - возбуждать, волновать) – состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей»[5].

В отечественной психологии длительное время эмоциональные процессы человека исследовались значительно менее интенсивно, чем познавательные процессы. В частности, Л.С. Выготский писал, что «у людей эмоция изолируется от царства инстинктов и переносится в совершенно новую сферу психического» [1]. Для нас это положение особенно важно, поскольку оно дает основание считать, что эмоции развиваются и специфическим образом функционируют благодаря условиям в структуре различной деятельности человека и общения в том числе. Автор развивает диалектико-материалистический подход к психологическому исследованию эмоций и чувств. Одним из основных вопросов психологии он считал «вопрос о связи между интеллектом и аффектом». Именно в отрыве интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны видел Л.С.Выготский один из основных



пороков всей традиционной психологии. Отечественный ученый О.А. Черникова выделяет эмоциональную устойчивость: а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [2]. Психэмоциональное состояние ученые определяют как совокупность чувств и эмоций человека, основу его здоровья. Эмоциональные проявления в реагировании на окружающий мир очень важны для человека, они помогают оценить собственную жизнь, выделить неблагоприятные факторы, контролировать баланс психической деятельности [3]. Многообразие эмоциональных переживаний у человека привели к необходимости их дифференцировать. Так немецкий философ И. Кант по степени активности выделял два вида эмоциональных состояний: стенические эмоции - переживания повышающие активность личности, и астенические - переживания, снижающие активность личности. Еще Спиноза говорил, что эмоции «...увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее». Действительно, в приподнятом настроении, дело спорится быстрее, энергия переполняющая нас помогает справиться с большим объемом работы и при этом все получается, «работа кипит и дело спорится». В плохом настроении наоборот, ничего не хочется делать, возникает апатия, теряется уверенность в своих силах, «все валится из рук».

Тем не менее, часто присутствует совмещение этих двух видов, поэтому нельзя разделять их на положительные и отрицательные по тому какое влияние они оказывают на организм, повышают или понижают его жизнедеятельность. Эмоциональное состояние в разных условиях может быть стеническим и астеническим. Так страх обычно способствует мобилизации всех ресурсов организма, по прошествии времени наступает упадок сил. Неудовлетворенность совершенными действиями, чувство вины сначала вызывают понижение активности, а затем могут стимулировать рост активности, через стремление исправить положение.

Значимость эмоций в жизни и деятельности организма заключается в их функциях. В психологии выделяют ряд функций:

Отражательно - оценочная функция. Эта функция на психологическом уровне наиболее важна, поскольку эмоции оценивают значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения своих потребностей. Это система сигналов, дает знать субъекту о значимости событий происходящих в данный момент, в прошлом и будущем.

Побудительная функция, после оценки происходящего, побуждает к действию. Может быть мотивационной, стимулирующей. Явственным мотивом поступков выступают чувства человека, целью которых является извлечение наибольшей выгоды для субъекта,



рассматривание ситуации с позиции удовольствия - неудовольствия. Е. П. Ильин указывал, что «... вопрос о том, откуда в побуждении берется заряд энергии, довольно сложен и дискусионен. Исключать присутствие в побуждении к действию энергии эмоций нельзя, но считать, что эмоции сами по себе вызывают побуждение к действию, тоже вряд ли возможно».

Различные эмоции возникающие у человека, служат для него внутренним сигналом, который ориентирует и направляет последующие мысли и действия. При этом субъект не всегда осознает истинные причины и тем не менее остается уверенным в их основаниях. В структуре эмоциональных явлений можно выделить три компонента: предмет, эмоциональное переживание и потребность. Предметом возникновения эмоционального переживания становится любое явление, событие. Примером этого могут быть: поступки других людей, природные явления, собственные мысли и прочее. Предмет определяет эмоциональное переживание и не всегда осознается. Эмоциональное переживание является субъективной реакцией, которая возникает при столкновении человека с эмоциональной ситуацией. Примером служат: радость, переживание, страх, удивление, восторг и прочие. Эмоциональное переживание возникает произвольно и не всегда осознается субъектом. Оно способно менять сознание и внутреннее представление о мире например, восприятие, отношение, внимание, мышление, воображение, память. Оказывает влияние на физиологические процессы всего организма например, сердечно-сосудистые, дыхательные, пищеварительные.

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.

Все это благоприятно сказывается на повышении производительности труда, предотвращает негативные последствия учебных и производственных стрессов, препятствует развитию переутомления, облегчает формирование навыков саморегуляции [4].

Для проверки гипотезы о том, что прослушивание классической музыки влияет на психоэмоциональное состояние студентов-психологов было проведено изучение уровня эмоционального состояния у испытуемых при помощи методик САН (В. А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), «Оценка настроения» (А. Карелин) и оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А.



Курганский и Т.А. Немчин). 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 благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние студентов-психологов.

Рекомендации

Студентам-психологам важно понимать, что поддержание оптимального уровня психоэмоционального состояния может способствовать их активности, как умственной, так и физической.

Для повышения психоэмоционального состояния следует:

1. Прослушивать музыку спокойного характера (в обычное время, а также в ситуациях повышенного стресса)
2. Стараться следить за своим ритмом жизни
3. Осознанно подходить ко всем своим задачам, как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни, дабы нивелировать форс-мажорные ситуации и стрессовые состояния как следствие таких ситуаций.
4. Использовать технику «5 шагов». Суть техники в том, чтобы последовательно в письменном виде ответить себе на определенные вопросы, описать свое состояние и переживания.
 - 1) Осознай свои эмоции, с которыми столкнулся в конфликте;
 - 2) Осознай свои мысли по отношению к себе и к другим сторонам;
 - 3) Осознай потребности и интересы, которые были затронуты в конфликтном вопросе;
 - 4) Осознай все негативные стороны проблемы;
 - 5) Осознай все позитивные стороны.

Ответы на все эти вопросы помогут конструктивно взглянуть на ситуацию и уравновесить свое эмоциональное состояние.

Список литературы:

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии. [Текст]. Л.Д. Столяренко. М., 2007. – 436 с.
2. Великова, С. А. Влияние уровня тревожности на успеваемость студентов вуза / С. А. Великова // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 2(87). – С. 191-194.
3. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология [Текст]. ЛВ.Н. Дружинин. М., 2009. – 248 с.
4. Барканова, О. В Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.



5. Макарова И.В. Психология [Текст]. И.В. Макарова. М., 2004г. – 234 с.