



УДК 159.9

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Лисенко Я.О., к. мист.,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дніпропетровська академія музики імені М.І. Глінки

У статті розглянуто проблему впливу музики деяких композиторів на психологічне здоров'я студентів, що навчаються в умовах гуманітарного університету. Охарактеризовано особливості умов навчання. Висвітлено характер впливу музики, створеної композиторами різних історичних епох, на психофізіологічний стан студентів. Встановлено обмеження стосовно використання окремих музичних творів.

Ключові слова: гуманітарний університет, педагогічні умови навчання, функціональна музика, психофізіологічний стан, музичний вплив.

В статье рассмотрена проблема влияния музыки некоторых композиторов на психологическое здоровье студентов, которые обучаются в условиях гуманитарного университета. Охарактеризованы особенности условий обучения. Освещен характер влияния музыки, созданной композиторами разных исторических эпох, на психофизиологическое состояние студентов. Установлены ограничения относительно использования отдельных музыкальных произведений.

Ключевые слова: гуманитарный университет, педагогические условия обучения, функциональная музыка, психофизиологическое состояние, музыкальное влияние.

Lysenko Y.O. INFLUENCE OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

In the article the problem of influence of music of some composers is considered on the psychological health of students which students in the humanitarian university. The features of the teaching are described. Character of influence of music, created by the composers of different historical epoches on the psychophysiological state of students is lighted up. Set limitation in relation to the use of separate pieces of music.

Key words: humanitarian university, pedagogical terms of teaching, functional music, psychophysiological state, musical influence.

Постановка проблеми. Відомо, що музика впливає на психофізіологічний стан людини і є засобом формування та підтримання необхідного рівня працездатності, але конкретний вплив музичних творів композиторів різних епох на функціональний стан людини досліджений недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням сприйняття музики займалися різні вчені. О.М. Леонтьєв досліджував сприйняття мистецтва, його психологічні механізми, чинники і процеси [2, с. 65]; у Ю.Б. Гіппенрейтер є праці, присвячені аналізу сприйняття звуків музики; у В.П. Морозова – роботи, присвячені виділенню емоційно значимого забарвлення музичних звуків; Б.Л. Яворський присвятив свої праці пошуку загальних закономірностей музичних і мовних інтонацій. Але далеко не всі компоненти впливу музики на психофізіологічний стан людини є досить вивченими, що складає окрему психологічну проблему [1, с. 60].

Постановка завдання. В умовах одного з університетів м. Дніпро було проведено дослідження, завданням якого є з'ясування характеру впливу музики, створеної композиторами різних історичних епох, на психофізіологічний стан студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставленого

завдання нами було досліджено психофізіологічне здоров'я студентів гуманітарного університету (ДГУ). Під спостереженням знаходилися 363 студенти різних курсів і напрямів підготовки.

У гуманітарному університеті студенти молодших і старших курсів знаходяться в різних соціальних умовах: студенти молодших курсів мають постійну аудиторію переважно по всіх предметах та обов'язкові, сплановані відвідини їdalyni. Студенти середніх і старших курсів вчаться в різних аудиторіях, які відповідають певним дисциплінам, є велика кількість викладачів, перебування в університеті супроводиться більшою динамікою, включаючи кількість переміщень відповідно до розкладу занять, швидкість цих пересувань, загальну кількість людей, з якими студенти стикаються протягом всього навчального дня. В цілому, всі студенти університету знаходяться в атмосфері динаміки, великого скучення людей різних вікових груп (враховуючи вік як студентів, так і викладачів), швидкої зміни навчальних предметів всілякої спрямованості, а отже, повинні володіти високою швидкістю реагування, перемикання всіх психічних процесів (сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви та ін.). Характер спілкування різний, з одного боку, тому що



в університеті знаходяться представники багатьох вікових груп, а з іншого – досить специфічний. Ця специфіка виражається, в першу чергу, у взаєминах «студент – викладач». У цих стосунках присутні правила субординації, характер стосунків діловий, наповнений обов'язками, дисциплінарними правилами. При опитуванні як студентів, так і викладачів університету з обох сторін пролунав опис відчуттів деякої недовіри, недомовленості, нещирості, напруженості в спілкуванні викладачів і студентів. У взаєминах «студент – студент» спостерігається повноцінніше спілкування серед ровесників. Випадки повноцінного спілкування студентів між різними віковими групами присутні в малій мірі, хоча в умовах університету є всі можливості для такого спілкування (перерви і присутність різних вікових груп студентів). Необхідно відзначити різну спрямованість інтересів і захоплень студентів, що утрудняє процес спілкування, роблячи його формальним. Що стосується естетичного, художнього оформлення університету, то необхідно відзначити, що всі студенти знаходяться в досить просторих, світлих приміщеннях, в яких у більшості випадків присутні кімнатні квіти, які, безумовно, надають затишку й теплоти атмосфері аудиторії. Але при цьому потрібно відзначити достатню одноманітність оформлення, яке останнім часом все частіше відповідає «євростандарту». До найяскравіших прикладів художнього оздоблення можна віднести лише наочне приладдя з історії та англійської мови. І, нарешті, ми можемо відзначити, що всі перерви між заняттями в університеті проходять на тлі загального дуже сильного шуму, який створюють самі ж студенти. Звичайно, з одного боку, функціональним завданням перерви є розрядка, яка супроводиться відсутністю розумових операцій і наявністю фізичної активності. Але, з іншого боку, велика кількість студентів, що знаходяться в стані «розрядки», складає загрозу перетворитися на некеровану масу, в натовп, що часто й відбувається в університеті, призводячи до фізичних і психологічних травм студентів.

Вивчаючи особливості процесу навчання в університеті, ми можемо констатувати наступне. Міра інформаційного навантаження відповідає нормі, розрахованій на середній рівень розвитку студента з урахуванням особливостей віку. Це стандартний набір навчальних дисциплін, індивідуальний для кожного курсу університету. До нього додається, на розсуд факультетів, невелика кількість фахультативних занять і секцій. Кількість студентів у групі коливається від

25 до 28. Таке кількісне наповнення аудиторій не сприяє виконанню таких важливих умов психологічного здоров'я, як робота з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів, індивідуальна допомога в соціально-психологічній адаптації і розвиток потенціалу кожного студента. Якісне наповнення аудиторій відповідно до успішності студентів присутнє, але вираженої якісної відмінності між курсами нами не спостерігалося. Структура занять, відповідно до плану роботи, допускає: пояснення нового матеріалу, перевірку домашнього завдання, проведення опитувань, закріплення старого матеріалу, проведення самостійних і контрольних робіт. Можливе використання під час занять всіляких художніх матеріалів (фільми, слайди, картини) і наочних посібників. Використання таких матеріалів підвищує зацікавленість до теми, що вивчається, увагу і якість запам'ятовування нового матеріалу, діє за принципом контрасту. Емоційна напруга в процесі навчання в університеті має непостійний характер. Під час звичайного робочого процесу емоційна напруга підвищується лише у тих студентів, які опитуються викладачем, а також у тих, які чекають цього.

Для проведення дослідження були використані наступні методики: на першому етапі досліджувані виконували методику «Вільний малюнок» [1, с. 130–132], на другому етапі був використаний метод вільних описів (модифікована нами методика САН [2, с. 95–97]) – досліджуваним було запропоновано діагностувати себе по критеріях тесту САН: настрій, самопочуття, активність. Необхідно було описати свій стан, те, які дії зараз хочеться вчиняти, які виникають образи, які бажання – і все це необхідно було записати. Далі пропонувалося прослухати невеликий уривок музики (2–3 хвилини) і потім знову повторити діагностику.

Для прослухування досліджуваним було запропоновано п'ять музичних фрагментів:

- І.С. Бах. «Арія»;
- В.А. Моцарт. Концерт для фортепіано з оркестром № 14, III ч.;
- Ф. Шопен. «Вальс № 9»;
- С. Прокоф'єв. Концерт для фортепіано з оркестром № 4, I ч.;
- А. Шнітке. «Тема Паганіні» для скрипки.

Вибір композиторів був обумовлений типовістю епохи, а вибір творів допускав низьку впізнаваність у непідготовленого слухача і одночасно – найбільшу співвіднесеність до стилю даного композитора.

На підставі отриманих результатів і усереднювання даних були виявлені наступні тенденції:

– музика І.С. Баха викликає позитивні емоції, але в 45% досліджуваних – з відчуттям настороженості; в 35% вона викликала змішані відчуття – від розслаблення, стану спокою, повної пасивності до напруги з відчуттям тривоги. В 68% досліджуваних вона знижувала активність, але при цьому в 62% – покращувала самопочуття;

– музика В.А. Моцарта 85% досліджуваних приводила в урівноважений, гармоній-

ний, здоровий стан, в 70% – покращувала настрій, знижувала відчуття тривожності; в 64% – виникали прагнення до активності, оптимізм, підвищене відчуття свободи і упевненості в собі;

– музика Ф. Шопена в 70% досліджуваних покращувала настрій і самопочуття, вводила їх у стан внутрішньої душевної гармонії, давала позитивні емоції, гарний настрій; 55% – вводила у стан спокою,

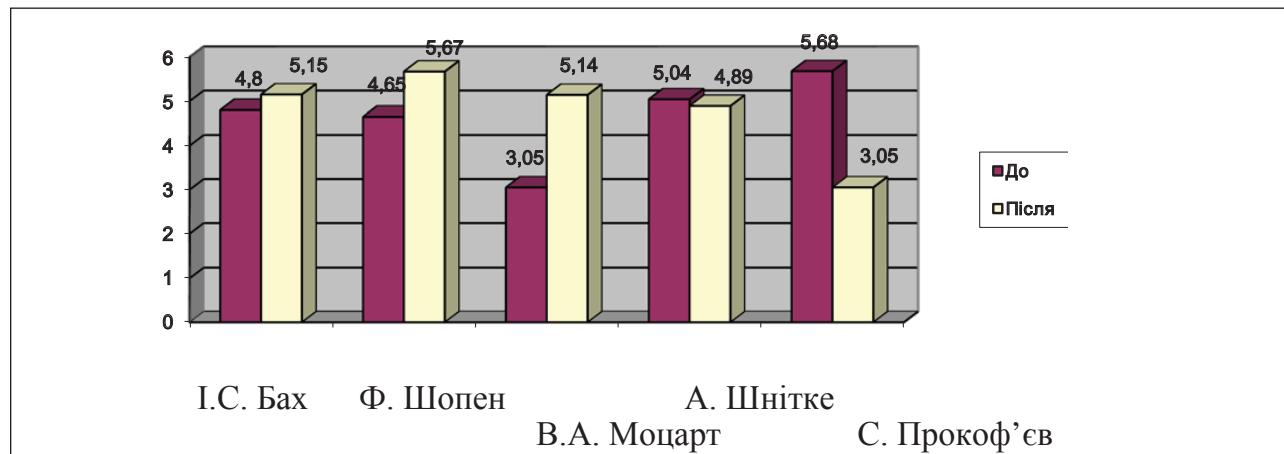


Рис. 1. Динаміка самопочуття

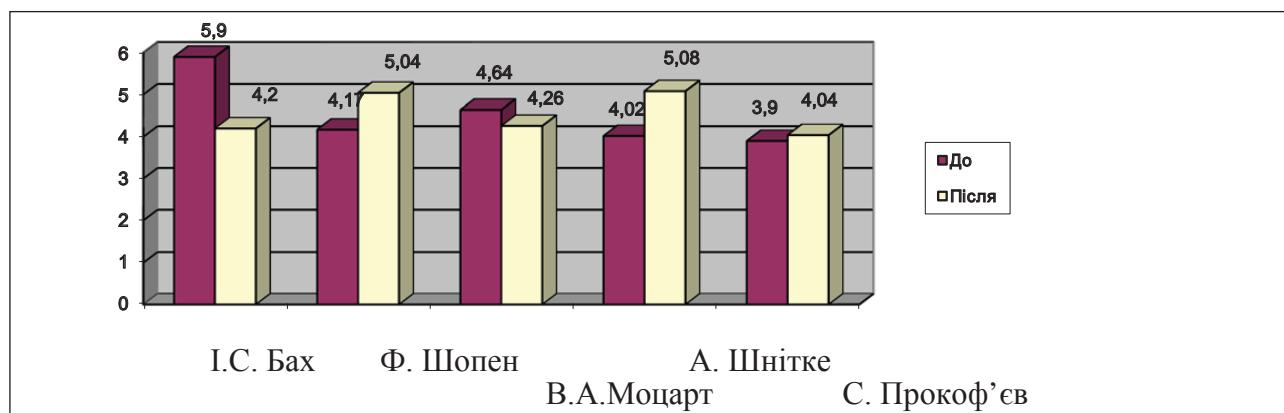


Рис. 2. Динаміка активності

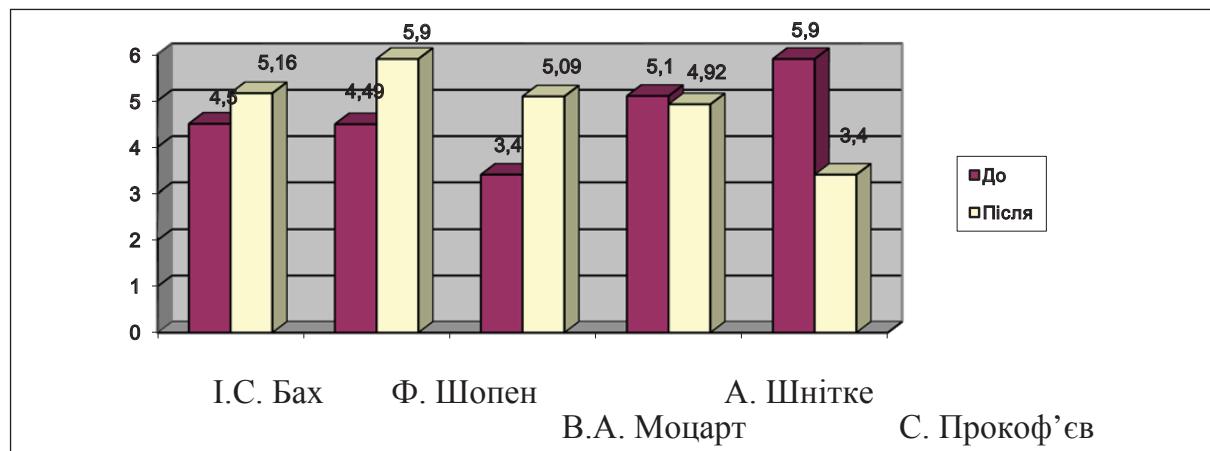


Рис. 3. Динаміка настрою



рівноваги, відпочинку, викликала значне ($p < 0,05$) зниження рівня тривожності;

– музика С. Прокоф'єва 90% досліджуваних вводила у стан підвищеної активності, викликаючи відчуття бадьорості, сміливості, упевненості в собі, бажання діяти, робочий настрій;

– музика А. Шнітке у 86% досліджуваних викликала негативні емоції (навіть підсвідомо), відчуття тривоги, пригніченості, страху, агресії, значно ($p < 0,05$) погіршувала настрій і самопочуття, але одночасно в 66% підвищувала активність.

Обробка отриманих даних дала змогу визначити середні бали по кожному з досліджуваних параметрів (самопочуття, активність і настрій) та достовірну за критерієм Стьюдента динаміку змін ($p < 0,05$) функціонального стану. Динаміка змін, викликаних дією музики, представлена на рис. 1–3.

Результати, отримані після проведення експерименту за методикою «Вільний малюнок», виявили наступні тенденції.

Музика І.С. Баха.

У виборі кольорів для малюнка на цю музику можна відмітити їх велику різноманітність – від чорного до білого, від ніжних, пастельних до похмурих, зловісних тонів. Трапляється як повне заповнення простору аркуша, так і його заповнення на 20–30%. Фоном є як білий колір (натуруальний колір аркуша паперу) – 40% малюнків, світлі відтінки – 25%, так і темні тони – 35% малюнків. Така розбіжність явно віддзеркалює характер і тематику музики І.С. Баха, підкреслюючи її конфліктний характер, дух боротьби добра і зла.

Таким чином, в малюнках присутні, з одного боку, образи, які віддзеркалюють спокій, благодать, тишу – спокійне море, безвітряні пейзажі з гарною погодою: світанок, місячна, ясна ніч, сонячний день. Для таких малюнків були використані ніжні кольори – від білого до яскраво-зеленого, який був найтемнішим, а найяскравіший використаний колір – жовтий. Таких малюнків – 50%. З них в 70% наголошується присутність конкретних, перерахованих вище образів, а в 30% малюнків присутнє змішування фарб, які належать до однієї палітри і гармонійно переходять одна в іншу. На всіх малюнках цієї тематики виявлено повна відсутність чітких ліній і різких штрихів. Це говорить про стан спокою, повну пасивності.

Малюнків з прямо противолежною тематикою – відповідно 45%. Конкретні образи зустрічаються в 30% малюнків. Це хрести, ворони, хмары, дерева, які гнуться, смерч; у 20% – зустрічається образ жінки без про-

мальовування рис обличчя, змальований на повний зріст, в довгому платті і з волоссям, яке розвивається; намальовано чорним або фіолетовим кольором. У 70% випадків малюнки позаобразні, безсюжетні, хоча в них присутнє чітке штрихування, окресленість змальовуваних фігур, немає розмітості, плавних переходів, контрастності. Найсвітлішим тоном, не рахуючи білого фону паперу, є брудно-жовтий, найтемнішим – густо-чорний. Вибір колірної гами і характер малюнків говорить про страх, пригніченість, здобуття негативних емоцій, виникнення відчуття тривожності й агресії як засобу захисту.

Музика В.А. Моцарта.

Відзначаємо колірну яскравість і різноманітність, що властиві самій музиці Моцарта, якого вже в дитинстві називали «сонячним хлопчиком». Вибрані кольори переважно світлі й насичені: найтемніший – бузковий, а найсвітліший – білий. Фоном для малюнків у 80% випадків був вибраний білий (натуруальний колір аркуша паперу), в інших 20% – яскраві світлі тони: жовтий, салатний, синьо-блакитний. Вибір такої колірної гами говорить про позитивне сприйняття цієї музики, про гарний, радісний настрій. У всіх малюнках – гармонійне використання кольорів, тобто в одному малюнку використовується колірна палітра фарб, які належать до одного колірного напрямку (червоно-жовто-зелений; зелено-синьо-фіолетовий та ін.), а це говорить про внутрішню гармонію і рівновагу.

Наявність образності спостерігається у 80% малюнків. Це й образи природи – пейзажі лугу, моря, квітучого саду; цікаво відзначити, що на 60% малюнків присутнє зображення сонця, також зустрічаються зображення свята, людей, які веселяться, сцен балу, прогулянок і розваг. На малюнках, що залишилися, які не несуть чіткого віддзеркалення образу, використовувалися рослинні елементи. У малюнках спостерігається явна потреба в русі – якщо море, то колишеться, якщо рослина, то в'ється або проростає, якщо люди, то в русі, тобто дуже мало статичних образів, всього в 10% малюнків. Це говорить про те, що ця музика викликає відчуття активності за відсутності відчуття напруженості, а також радість, бажання, захват, рухливість.

Всі зображення адекватні, пропорційні, розташовані рівномірно або симетрично, що говорить про упевненість, адекватне сприйняття дійсності. Відзначається чітка спрямованість ліній в 50% малюнків, що можна розглядати як упевненість у виборі, а в інших 50% є доповнення, прикрашання образів дрібними деталями – завитка-



ми, крапками, штрихами, що в деякій мірі говорить про збудження, яке може давати легку напругу, але під впливом позитивних емоцій немає причин для виникнення тривожності. Це швидше свідчить про напругу, яка пов'язана з відчуттям захвату, а також легкістю і безпосередністю.

У малюнках не спостерігається густого заповнення простору аркуша:

- 60% – заповнено 60% аркуша;
- 30% – заповнено 25–40% аркуша;
- 10% – заповнено 80% аркуша;
- 0% – заповнено 100% аркуша.

На нашу думку, у поєднанні з достовірною позитивною динамікою це говорить про відчуття свободи як можливості відкриття нових перспектив.

Музика Ф. Шопена.

У цій частині малюнків спостерігається перевага використання світлих фарб – найтемнішим є матово-зелений, найяскравішим (зустрічається лише в 10% малюнків) – червоний, а найсвітлішим – білий. Цікаво, що в 60% фоном для зображення був вибраний білий колір (тобто незмінний колір аркуша), в 25% фон обрано зі світлих і ніжних тонів (рожевий, жовтий, салатний), а в 15% – темніші кольори і їх відтінки. Це говорить про позитивні емоції, гарний настрій, стан спокою, рівноваги, відпочинку. Такі емоції були відмінною рисою мистецтва в епоху романтизму – епоху мріянь і кохання. В малюнках розміті образи зустрічаються частіше, ніж добре промальовані. Образність присутня в 60% малюнків – це образи природи в поєднанні з гарною погодою: квіти, веселка, птахи, сонце, дерева, блакитне піднебесся зі світлими хмарами. Всі перераховані предмети намальовані адекватними за співвідношенням розмірів і правильними за формою. З цього можна зробити наступний висновок: музика вводить досліджуваних в стан внутрішньої гармонії.

Останні 40% – позаобразні малюнки. В них спостерігається присутність ажурних, витончених, довгих, тонких ліній, а також використання рослинних елементів.

Повне заповнення аркуша фарбою спостерігається в 30% малюнків.

У 35% малюнків можна спостерігати доповнення основних образів дрібними деталями – завитками, крапками, бризками, невеликими штрихами. Це свідчить про певну міру збудження, яке може давати легку напругу, але під впливом позитивних емоційних переживань при цьому немає причин для виникнення тривожності. Це швидше говорить про можливий прояв активності, але спрямованої не на роботу.

Музика С. Прокоф'єва.

Колірна насиченість малюнків свідчить про позитивний емоційний стан, який збігається із завданням, поставленим мистецтву за радянських часів. У малюнках часто використовуються кольори яскравих, насичених, соковитих тонів – червоний, яскраво-червоний, жовтий, яскраво-зелений, помаранчевий і подібні. Спостерігається сміливе змішування фарб. Це говорить про стан активності, сміливості, упевненості в собі. Присутнє адекватне, гармонійне розташування образів, штрихів і деталей на малюнку. У 90% малюнків аркуш повністю заповнений. Явного промальовування, чіткості ліній в малюнках не спостерігається, що також свідчить про відсутність тривожності, спокійний, оптимістичний настрій. У 80% малюнків не відмічено явних, конкретних образів. В основному це різні рослинні елементи, а також передача відчуття вогню, вітру, руху, динаміки.

У 20% малюнків відмічена наявність образів – присутні всі види рослин (дерева, чагарники, квіти, палісади), коні, що скачуть; трапляються образи людей – наїзники, лицарі, діти, які грають у квача, катаються на гойдалках). Все перераховане говорить про заряд позитивно налагодженої активності, прагнення діяти, бадьорість і сміливість.

Музика А. Шнітке.

Переважно використовувалися темні кольори й відтінки – найтемнішим був насичений чорний, а світлим – світло-коричневий і темно-жовтий. Відмічається явна присутність на розмитому фоні чітких ліній, різних штрихів. Це говорить про негативні емоції, підвищенну тривожність і тенденцію до виникнення агресії.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, для поліпшення емоційно-функціонального стану студентів у гуманітарному університеті рекомендується використовувати звучання музики як фону. На розсуд адміністрації і педагогів це можуть бути перерви, час перед початком занять, коли студенти збираються в холі, коридорах, аудиторіях. Також можливо використовувати звучання музики як фону на заняттях з фізичного виховання, під час проведення суботників, змагань, виставок та інших університетських заходів.

Під час перерв гармонізуючий вплив зробить музика В.А. Моцарта – вона підвищує й активність, і самопочуття, і особливо настрій. Перед початком занять слід використовувати музику В.А. Моцарта і С. Прокоф'єва, тому що вона значно підвищує активність, дає бадьорість і бажання діяти, при цьому нейтрально впливаючи на самопочуття і настрій. У такому поєднанні



та послідовності буде здійснена ефективніша підготовка організму до занять, що включає і гарний настрій, і активність, і самопочуття.

Під час обідньої перерви ідеально підійде музика Ф. Шопена, яка прекрасно відновить, поліпшить самопочуття, підніме настрій, знизить тривожність, отриману під час заняття, при цьому знишивши активність; дасть організму розслабитися, поновитися. Під час заняття фізкультурою можна скористатися музикою В.А. Моцарта і С. Прокоф'єва, враховуючи зростання активності при її слуханні, а під час занять працею дівчаткам добре підійде музика В.А. Моцарта і Ф. Шопена, а хлопчикам – В.А. Моцарта і С. Прокоф'єва. Під час проведення активних, діяльних університетських заходів, таких як суботники й різні змагання, краще використовувати музику В.А. Моцарта і С. Прокоф'єва. А під час проведення заходів, які повинні сприяти відпочинку, приємному, веселому проведенню часу, краще використовувати музику В. А. Моцарта і Ф. Шопена.

Музику І.С. Баха не рекомендується використовувати протягом робочого дня, тому що в 45% досліджуваних вона викликала відчуття тривожності, яке може негативно відбитися на самопочутті учнів. Музику А. Шнітке, як і інших композиторів авангардного стилю, враховуючи результати досліджень, рекомендується слухати в індивідуальному порядку або на концертах, тому що на них приходить підготовлений слухач, налаштований на стиль даної музики.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні поєднаного впливу різних видів мистецтва на психологічне здоров'я студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л. Венгер. – Ч. 1. – М. : Акцент, 2014. – 154 с.
2. Леонтьев Д. А. Введение в психологию искусства / Д.А. Леонтьев. – М. : Наука, 2008. – 111 с.