

Это говорит о том, что респонденты, предпочитающие рэп-музыку, имеют проблемы, которые не дают им возможности комфортного самоощущения, радости, бодрости, оптимизма. Они не склонны творить, созидать.

Подытоживая вышеизложенное, отметим следующее.

1. Изучение музыкальных предпочтений дает возможность предвосхищать эмоциональные состояния человека. И, наоборот, человек склонный к унынию выбирает определенные жанры музыки, в восприятии которых он пытается оптимизировать свое состояние.

2. Полученные результаты позволяют используя многообразие жанров, регулировать эмоциональные состояния человека в разных условиях, как для снятия напряжения, так и повышения тонуса в деятельности.

Литература

Бочкарев Л.Л. Проблема адекватности восприятия музыки // Музыкальная психология и психотерапия. №3. СПб. 2014.

Гребенникова, А.В., Васильева А.Г. Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека // Невербальное поле культуры. М., 2015. С. 76-102.

Дизренс Ч. Влияние музыки на поведение. М.: Изд-во Московской государственной консерватории, 2013.

Догель, И.М. Влияние музыки на человека и животных. Казань, 2013.

Изард К.Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2013.

Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005.

Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007.

Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.

Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 2014. № 6. С. 79-85.

PSYCHOEMOTIONAL STATES DEPENDING ON MUSIC PREFERENCES

Zalaletdinov R.D., Suleymanov R.F.

Kazan Innovative University name after V.G. Timiryasov, Kazan

Abstract. The research is devoted to the connection of emotional States and musical preferences of different genres of music, such as classical, jazz, pop and rap. The sample included employees of the firm (N = 41) aged 18-35 years (male and female). Respondents who preferred classical, jazz and pop music significantly surpassed respondents who preferred rap music in terms of calm, energy, self-confidence, joy, interest, well-being, activity and mood. The latter have lower values due to their social problems, and the choice of rap music as a way to solve them.

Keywords: psychoemotional states musical preferences music genres

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УВЕРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ

Зобков В. А.

Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, Владимир

zobkov@gmail.com

Аннотация. В статье уверенность в себе рассматривается как психическое состояние, обуславливающее продуктивность действий и деятельности. Акцент делается на проявлении человеком оптимальной степени уверенности в себе, которая находится, как показали наши исследования, в диапазоне 58.5 – 75%, средний показатель – 67%. Этот диапазон уверенности человека в себе, характеризуя мобилизационную готовность к действию, способствует активизации психомоторики на достижение высокого результата в деятельности. Уверенность, фиксируемая выше или ниже приведён-

ного диапазона активности личности, как правило, связана с дезорганизацией мотивации деятельности, перспективного и этапного целеполагания, самосознания.

Ключевые слова: уверенность в себе, мобилизационная готовность, психическое состояние

Уверенность в себе как психическое состояние человека характеризует с эмоциональной стороны самооценку, участвует в выборе решения в сложных жизненных ситуациях, влияет на мотивацию в достижении перспективных и этапных целей действия и деятельности, а также на продуктивность деятельности, взаимоотношений, на активность жизненной позиции.

Успех в деятельности (эффективный и надёжный результат деятельности) сопутствует тому человеку, который проявляет мотивационно-организационные качества (организованность, трудолюбие и др.) и который при выполнении непосредственного действия, как показали наши исследования (Зобков, 2016), проявляет уверенность в успехе оптимальной интенсивности (58.5 – 75%).

Уверенность человека в себе - интегративное эмоционально-интеллектуальное состояние (переживание), в котором интегрируются уровень притязаний (цель действия), установка на успех по реализации уровня притязаний, отраженная в сознании оптимальной степенью вероятности достижения цели действия, базирующейся на внутреннем анализе возможностей, подготовленности, запаса знаний, условий и психомоторной активности, что в итоге обуславливает реализацию цели (успех) в реальных условиях действия и деятельности. Можно также говорить о том, что уверенность человека в себе – это опредмеченное переживание, предметом которого являются интеллектуально-волевые характеристики действия.

Уверенность проявляется в ситуациях поведения, общения и деятельности, отражает их динамический аспект. Она (уверенность) может выражаться как в количественных показателях (в процентах), так и в описательной форме, в форме вербального выражения. В ситуациях же проявляется и личность.

Рассматривать только динамический аспект личности (уверенность ради уверенности), отрывая его от содержательной стороны, на наш взгляд не следует. Хотя, следует признать, что встречаются отдельные работы, где уверенность рассматривается как обобщённое свойство личности. В этом случае, во-первых, необходимо ответить на вопрос: из каких составляющих свойств состоит личность, отразив их иерархию и, во-вторых, желательно дать представление о «механизме» функционирования личности.

Основным, стержневым образованием личности является иерархия мотивов, их предметное содержание, направленность на общественно значимые цели (в современных условиях, правда, общественно значимые цели подменяются личностно престижными целями). Мотивация непосредственно связана с самооценкой, как свойством и ценностным образованием личности, интегрирующим процессы целеполагания, оценку вероятности достижения цели (уверенность), оценку достигнутого результата.

Оптимальная степень уверенности человека в себе актуализирует побуждающую, волевую и интеллектуальную функции психической деятельности, создаёт мобилизационный настрой на выполняемое действие. Можно говорить о том, что уверенность оптимальной интенсивности существует как действенная энергетическая эмоция человека, обеспечивающая его мобилизационную готовность к действию и приводящая к эффективному и надёжному результату.

Мобилизационная готовность к действию проявляется в интеллектуальной проработке непосредственной ситуации, в построении плана действий в конкретно сложившейся ситуации и нахождении необходимых средств по реализации цели действия, в поддержании побуждающей активности в строго заданных пределах, в соблюдении эмоционального настроения на действие, в интеллектуально-волевом контроле поведения за ходом выполнения запланированных подготовительных действий, за переосмыслением сложившейся ситуации, за своим внутренним состоянием. Именно это и выступает действенным итогом эмоций уверенности человека в себе, где проявляется единство эмоций, интел-

лекта и воли и что выступает важным звеном механизма саморегуляции поведения и деятельности (Зобков, 2010).

Эмоции, как психическое явление, имеют объективную природу. Они социально обусловлены и связаны с предметным содержанием объективной действительности. Осознание объективных интересов проявляется в единстве эмоционального, познавательного и волевого компонентов сознания.

С.Л. Рубинштейн подчёркивал важную методологическую роль рассмотрений эмоций как целостной единицы психического, в которую наряду с «эмоциональностью» включена интеллектуальная и волевая составляющие, находящиеся в единстве и взаимосвязи с интеллектом, что, например, мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального (Рубинштейн, 1957). И следует добавить, в данном случае, и волевого. Эмоционально-волевое напряжение, воздействующее на интеллектуальный компонент, может, как пружина, сжимать или блокировать степень проявлений интеллектуальной деятельности. В то же время интеллектуальная составляющая психической деятельности может ограничивать степень проявлений эмоций и воли. Но это, следует заметить, наблюдается, как правило, у человека с развитым самосознанием, со сформированной адекватно-ценностной самооценкой, способной осуществлять осознанную регуляцию поведения и деятельности.

Эмоции уверенности человека в себе – важный диагностический показатель мобилизационной готовности, психомоторной активности человека.

Как продиагностировать уверенность человека в себе? Хорошим диагностическим средством уверенности выступают показатели самооценки, диагностируемые по мотивационно-самооценочной методике, а также по анализу достижения реальной (удовлетворяющей) и идеальной целей конкретного действия (Зобков, 2016).

Реальная (удовлетворяющая) цель – минимальная цель конкретного действия, достижение которой способно вызвать чувство удовлетворения (нижний предел цели).

Идеальная цель – максимально возможный результат конкретного действия при наиболее благоприятно сложившихся условиях (верхний предел цели).

Наши исследования (Зобков, 2016) показали, что для достижения реальной (удовлетворяющей) цели действия нужна не 100-процентная уверенность в успехе, а оптимально выраженная, равная $67 \pm 1\%$. Человек, проявляющий оптимальную степень уверенности в реализации удовлетворяющей цели действия ($67 \pm 1\%$), как правило, превышает этот уровень цели и реализует идеальную цель конкретного действия, степень уверенности которой до начала реализации действия была в пределах $33 \pm 1\%$.

Эмоциональный компонент саморегуляции, в который входит оптимальная степень уверенности в успехе (67%), обеспечивает человеку оценку собственной эффективности в достижении поставленных целей. Уверенность характеризует отношение к себе как к самостоятельному, волевому и надёжному человеку. Существенным моментом является связь саморегуляции с показателями общей интернальности ($r = 0.43, p \leq 0.01$), интернальности в области межличностных отношений ($r = 0.48, p \leq 0.01$), семейных отношений ($r = 0.48, p \leq 0.01$), в области неудач ($r = 0.46, p \leq 0.01$) и др.

Эмоциональная зрелость, уверенность в собственных силах (факторы «С», стандартизированный тест-опросник Р. Кеттелла – эмоциональная стабильность, $r = 0.37, p \leq 0.01$; «Q3» – высокий самоконтроль, умение контролировать свои эмоции и управлять ими, $r = 0.47, p \leq 0.01$) тесно коррелируют с развитием волевых качеств учащихся, с высоким уровнем саморегуляции, самоорганизации и самоконтроля.

Уверенность в себе и своих возможностях как важный элемент саморегуляции человека определяет развитие положительных коммуникативных и эмоционально-волевых личностных качеств: дружелюбия и общительности («Н» – социальная смелость, $r = 0.54, p \leq 0.01$), самоорганизованности («Q3» – высокий самоконтроль, $r = 0.53, p \leq 0.01$), обязательности и ответственности перед коллективом («G» – добросовестность, $r = 0.47, p \leq 0.01$), готовности к сотрудничеству и активности в установ-

лении контактов («А» – теплота, $r = 0.46$, $p \leq 0.01$), эмоциональной зрелости («С» – эмоциональная стабильность, $r = 0.43$, $p \leq 0.01$).

Уверенность – личное чувство, основа реализации цели действия в настоящем и устремлённости в будущее. Вера в свои возможности несёт человеку успех. Уверенность – стержень жизни. Однако иногда по причинам, понятным только бессознательному, принятие окончательного решения замедляется. Ситуация складывается по-иному, не по запланированному и вера в свои интеллектуальные и физические возможности постепенно падает, доходя порой ниже оптимальных величин?

В жизнедеятельности порой складывается ситуация, связанная с выбором решения, в которой мы уверены в принятии решения на 100%. Мы говорим себе: «Да, только так». Однако проходит несколько секунд, порой минут, часов, и мы приходим к несколько другому решению проблемы, считая его теперь самым верным, отвергая тем самым первый вариант решения. Такой ход мыслей и принятия решения может быть неоднократным, пока мы не сделаем остановку и не скажем себе: «Это окончательный вариант».

Можно предположить, что уверенность человека, связанная с принятием окончательного решения, «двигается» в интервале (диапазоне) от 100% до 67%, активизируя мыслительную деятельность, предметом которой является обсуждаемая ситуация, и завершается тогда, когда мы сделаем 3-4 аналитические попытки. Мы склонны предполагать, что каждая попытка по поиску оптимального решения уменьшает стопроцентную уверенность и связанное с ней принятие решения по реализации конкретной ситуации на микрошаг уверенности, равный, по нашим данным, 8.4%. Через 3-4 аналитические попытки уверенность человека в принятии решения будет находиться, как правило, в диапазоне оптимальной степени уверенности, что и будет характерным для окончательного и осознанного принятия решения, и отражать состояние мобилизационной готовности к действию.

Литература

Зобков А.В. Личностные компоненты саморегуляции учебной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т.2. №3. С. 234-237.

Зобков В.А. Психология отношения человека к деятельности: теория и практика. Владимир: Транзит – Икс, 2016.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: АПН СССР, 1957.

MENTAL STATE OF HUMAN CONFIDENCE IN ITSELF

Zobkov V.A.

Vladimir State University named after A.G. and N. G. Stoletovs, Vladimir

Abstract. In the article self-confidence is considered as a mental state, which determines the productivity of actions and activities. The emphasis is on the manifestation of a person's optimal degree of self-confidence, which is, as our studies have shown, in the range of 58.5 – 75%, the average figure – 67%. This range of self-confidence, characterizing the mobilization readiness for action, promotes activation of psychomotorics to achieve a high result in the activity. Confidence, fixed above or below the given range of personal activity, is usually associated with disorganization of motivation, perspective and stage goal-setting, self-awareness.

Key words: self-confidence, mobilization readiness, mental state