

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Залялетдинов Р.Д., Сулейманов Р.Ф.

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, Казань

zalradik@bk.ru, souleimanov@mail.ru

Аннотация Исследование посвящено связи эмоциональных состояний и музыкальных предпочтений разных жанров музыки, таких как классика, джаз, поп-музыка и рэп. Выборка включала сотрудников фирмы (N = 41) в возрасте 18-35 лет (женского и мужского пола). Респонденты, которые предпочли классику, джаз и поп-музыку значительно превзошли респондентов, предпочитавших рэп-музыку по параметрам спокойствие, энергичность, уверенность в себе, радости, интереса, самочувствию, активности и настроению. У последних более низкие значения обусловлены их социальными проблемами, а выбор рэп-музыки, как способ решить их.

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния музыкальные предпочтения жанры музыки

Влияние музыки на организм человека огромно и многообразно. Не всякая музыка доставляет удовольствие ее слушать. Но не случайно каждый человек выбирает ту музыку, которая ему нравится, которая позволяет удовлетворить потребность в переживании тех эмоциональных состояний, в которых ему нравится находиться.

Влиянию музыки на психоэмоциональные состояния посвящено достаточно много работ (Бочкарев, 2014; Гребенщикова, 2014; Дизренс, 2013; Догель, 2013; Ильин 2005; Новицкая, 2014). Однако тема не теряет своей актуальности и сегодня.

Целью данного исследования является выяснение психоэмоциональных состояний в зависимости от музыкальных предпочтений. В эксперименте приняли участие сотрудники фирмы в количестве 41 человека. Возраст сотрудников 18-35 лет.

В качестве методов исследования были выбраны: а) методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса (Карелин, 2007, 39-40), б) методика «Шкала дифференциальных эмоций» (Изард, 2013), в) методика САН (Карелин, 2007, 36-38).

На начальном этапе были выяснены музыкальные предпочтения испытуемых. Они свелись к четырем жанрам: поп-музыка, джаз, классика и рэп.

Ниже представлены результаты изучения эмоциональных состояний в зависимости от музыкальных предпочтений по методике «Самооценка эмоциональных состояний».

По шкале «спокойствие – тревожность» у испытуемых вырисовалась следующая картина. Выдержанность, сдержанность, терпеливость наблюдалась у испытуемых, предпочитающих джаз (ср.знач. 8,3; уровень выше среднего). Средние значения наблюдались у представителей, предпочитающих жанры поп-музыка (ср.знач. 6,3; средний уровень) и классика (ср.знач. 6,9; средний уровень). А у респондентов, предпочитающих рэп (ср.знач. 4,5; уровень ниже среднего) наблюдался уровень ниже среднего, что характеризует их как нерешительных, боязливых, неуверенных в себе.

Можно предположить, что достаточно высокие значения эмоционального состояния у испытуемых, предпочитающих джаз, связаны с самим жанром. Джаз – это энергия, быстрый темп, неопределенность, непредсказуемость. Это импровизация. Не угадаешь, что будет дальше, как мы предугадываем музыку классиков: Моцарта, Гайдна.

Если говорить про рэп, то, некоторая тревожность наблюдаемая у испытуемых, связана с переживанием тех смыслов, заложенных в тексты, связанные с социальными проблемами.

Предпочтение классики и поп-музыки не вызвало особых эмоций и тревожных переживаний. Не потому что эти жанры не способны эмоционально воздействовать на человека, а скорее, потому что испытуемые несколько нейтрально относятся к классике и с другой стороны «наелись» поп-музыкой.

По шкале «энергичность – усталость» у испытуемых, предпочитающих джаз (ср.знач. 8,4; уровень выше среднего) наблюдалось преобладание энергичности. Испытуемые оценили себя как деятельных, инициативных людей.

Респонденты, предпочитающие рэп (ср.знач. 4,8; уровень ниже среднего), склонялись к пассивности, инертности, что может быть связано с переживанием сложных социальных проблем, с которыми им приходится самим нередко сталкиваться.

Восприятие классики (ср.знач. 6,4; средний уровень) и поп-музыки (ср.знач. 6,6; средний уровень) не вызывало ярко выраженных эмоций, связанных как с энергичностью, так и пассивностью.

По шкале «приподнятость – подавленность» у испытуемых наблюдалась аналогичная картина. Наибольшее значение по шкале наблюдалось у представителей, предпочитающих джаз (ср.знач. 7,1; уровень выше среднего). Испытуемые оценивали себя как темпераментных, задорных.

Представители остальных жанров – поп-музыка (6,75 балла), классика (6,6 балла) и рэп (5,3 балла) – показали средний уровень, что говорит об относительном спокойствии, без явного преобладание одного из полюсов.

По шкале «уверенность в себе – чувство беспомощности» у испытуемых, предпочитающих классику (7,4 балла) и джаз (7,6 балла) результаты были выше среднего, что говорит о преобладании уверенности в себе. У респондентов, предпочитающих поп-музыку (6,25 балла) и рэп (5,9 балла) наблюдались средние значения, характеризующие отсутствие явного преобладания одного из полюсов.

Рассмотрим общий уровень эмоционального состояния у респондентов.

Исследование показало, что респонденты, предпочитающие жанр поп-музыку (25,92 балла), классику (27,3 балла) и джаз (31,4 балла) высоко оценивают свое эмоциональное состояние. Респонденты, предпочитающие рэп (20,5 балла) оценивают свое эмоциональное состояние как среднее, характеризующееся порой усталостью, негативным мышлением, склонностью к стрессу.

Статистическое сравнения показали преимущество показателей по джазу над остальными показателями жанров ($p \leq 0,01$), а также преимущество показателей по классике и поп-музыке над рэп-музыкой ($p \leq 0,01$), что видно и по средним значениям.

Далее был проведен анализ психоэмоционального состояния респондентов по методике «Шкала дифференциальных эмоций». Данная методика предназначена для оценки выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций, а также диагностики самочувствия испытуемого.

Исследованию подверглись такие эмоции как интерес, отвращение, радость, презрение, удивление, страх, горе, стыд, гнев, вина.

Результаты показали, что преобладающими эмоциями у респондентов, предпочитающих поп – музыку, классику и джаз являются радость и интерес. У респондентов, предпочитающих поп-музыку «интерес» – 10,9 балла и «радость» – 10,4 балла. Респонденты, предпочитающие классику, «интерес» – 12,7 балла, «радость» – 7,7. Респонденты, предпочитающие джаз, «интерес» – 12,1 балла, «радость» – 9,9 балла. Результаты показали довольно высокие значения, говорящие о собранности, внимательности и концентрированности, счастье и радости.

По всем остальным показателям в этих группах выявлены низкие и ниже среднего значения (значения ниже 5). Значения ниже 5 наблюдались у респондентов, предпочитающих поп-музыку, классику и джаз.

Результаты свидетельствуют о том, что у испытуемых редко возникают чувства неприязни и отвращения. Они считают, что их нельзя назвать пренебрегающими, надменными и презрительными. Опрашиваемые на данном этапе не испытывают удивление и изумление чем-либо. Они редко испытывают страх, панику, а также унылое. Для них не характерно угнетенное, печальное и сломленное настроение, робость и застенчивость, гнев, агрессивность, раскаяние, чувство вины.

У испытуемых, предпочитающих рэп, преобладающими эмоциями являются «страх» (ср. знач. 6,1) и «гнев» (ср. знач. 6,9). Видимо, это связано с неудовлетворенностью своим положением в обществе, неуверенностью в себе.

По показателям «интерес» (ср. знач. 5,5), «радость» (ср. знач. 5,3), «удивление» (ср. знач. 4,5) наблюдаются уровни ниже среднего. Это можно интерпретировать, как то, что они считают себя не совсем собранными, внимательными и концентрированными, оценивают себя как не очень счастливых и радостных людей, которым пока нечем насладиться в полной мере, также не испытывают удивление и изумление чем-либо.

По другим показателям таким, как «отвращение» (ср. знач. 4,4), «презрение» (ср. знач. 5,3), «горе» (ср. знач. 5,2), «стыд» (ср. знач. 5,1), «вина» (ср. знач. 5,7) довольно низкие значения свидетельствуют о том, что респонденты не проявляют чувства неприязни и презрения, пренебрежения к чему-либо, чувства страха, вины и стыда.

Сравнительный статистический анализ показал достоверные различия между представителями, предпочитающими джаз, классику и поп-музыку над представителями, предпочитающими рэп по таким параметрам как интерес и радость ($p \leq 0,01$).

По показателям «отвращение», «удивление», «горе», «стыд» существенных отличий у всех четырех групп не выявлено. Результаты показывают слабую выраженность этих эмоций на момент тестирования. Однако, в повседневной жизни в зависимости от конкретных ситуаций они могут возникать, концентрироваться на вещах и событиях, вызывающих у них эмоции отвращения и презрения. Опрашиваемые не испытывали удивление и изумление чем-либо, так как, вероятно, их жизнь наполнена обыденными, серыми и ничем непримечательными событиями. Низкий показатель по шкале «горе» говорит о том, что респонденты оценивали свое состояние как хорошее, довольно веселое. Вероятно, большинство респондентов на данном этапе не имели трудности в работе, в личной, семейной жизни. Низкий показатель по шкале «стыд» свидетельствует о том, что многие респонденты редко проявляют робость и застенчивость, скорее всего это не является чертой характера респондентов, а лишь проявлением эмоций в зависимости от определенных событий.

Таким образом, в ходе диагностики эмоций, было обнаружено, что у опрашиваемых респондентов, предпочитающих рэп, преобладают уныние, угнетенность, печаль. Они чувствуют себя сломленными, у них наблюдается сожаление, вина. Их психоэмоциональное состояние можно описать, как склонное к подавленному. Респонденты считают, что могут быть пренебрегающими, надменными и презрительными. В их жизни не происходят необычные и удивительные события, которые бы смогли их удивить.

У респондентов, предпочитающих классику, поп-музыку и джаз, результаты диагностики близки друг к другу. У них преобладающими эмоциями являлись интерес, радость. Свое эмоциональное состояние они оценивали, как счастливое, радостное. Они описывали себя как собранную, внимательную и концентрированную, счастливую и радостную личность.

Далее был проведен анализ психоэмоционального состояния респондентов по методике «Самочувствия, активности и настроения».

Результаты показали, что респонденты, предпочитающие жанр поп-музыка, классика и джаз, оценивали свое состояние, как благоприятное (наблюдается по всем трем показателям значения на уровне выше среднего): а) предпочитающих поп-музыку (самочувствие (ср. знач. 5,4), активность (ср. знач. 5,5), настроение (ср. знач. 5,25); б) у предпочитающих классику: самочувствие (ср. знач. 5,6), активность (ср. знач. 5,2), настроение (ср. знач. 5,5); в) у респондентов, предпочитающих джаз: самочувствие (ср. знач. 5,7), активность (ср. знач. 5,6), настроение (ср. знач. 5,5).

Респонденты, предпочитающие жанр рэп, оценивали свое состояние, близкое к неблагоприятному. Они имели значения по всем трем показателям на границе среднего и ниже среднего: самочувствие (ср.знач. 4,2), активность (ср. знач. 3,7), настроение (ср. знач. 4,3).

По всем параметрам респонденты, склонные к восприятию классики, поп-музыки и джаз значительно превосходили респондентов склонных к восприятию рэпа ($p \leq 0,01$).

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-