

ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Кулинич Александр Дмитриевич

Аспирант, Российский университет дружбы народов
им. Патриса Лумумбы
1142220066@rudn.ru

FUNCTIONAL MUSIC USAGE IN OPTIMIZATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL STATE

A. Kulinich

Summary: This article is describing the results of a study about person's psychological state under the influence of functional music. The author considers that implementation of this method improves the psychological state of students. The results of an empirical study conducted by the author on a group of university students are presented in order to identify changes in the psychological state after listening to functional music. The study uses a composition of tropotrophic functional music written by the author, the effects of this music piece are described as reducing stress levels, relaxing and decreasing tension. As a result, was found a statistically proven decrease in the level of negative functional states among the tested students. The author considers the possibility of using functional music sessions in the process of education to develop student's ability in self-regulation, to prevent and eliminate the negative states, such as stress, monotony and satiety. Discussed in this article results, have practical significance in the possibility of implementing the obtained data in the psychological support of university students to improve the quality of their educational and extracurricular activities by optimizing their psychological condition and preventing negative functional states.

Keywords: functional music, functional states, educational psychology, psychological support, university students.

Аннотация: Данная статья посвящена описанию результатов исследования влияния функциональной музыки на психологическое состояние человека. Автором рассматривается возможность использования данного метода в рамках улучшения психологического состояния студентов. Приводятся результаты эмпирического исследования, проведённого автором на группе студентов высших учебных заведений, с целью выявить изменения в психологическом состоянии студентов после прослушивания функциональной музыки. В работе использована написанная автором композиция тропотрофной функциональной музыки, воздействие которой направлено на снижение уровня стресса, релаксацию и снижение напряжения. В результате обнаружено статистически доказанное снижение уровня негативных функциональных состояний у задействованных в эксперименте студентов. Автором рассматривается возможность использования сеансов функциональной музыки в процессе обучения студентов для развития у них навыков саморегуляции состояний, профилактики и коррекции негативных состояний, таких как стресс, монотония и пресыщение. Авторские разработки и полученные результаты их использования, рассмотренные в данной статье, обладают практической значимостью, которая состоит в возможности имплементации полученных данных при психологическом сопровождении студентов вузов для улучшения качества их учебной и внеучебной деятельности за счёт оптимизации их состояния, профилактики негативных функциональных состояний.

Ключевые слова: функциональная музыка, функциональные состояния, психология образования, психологическое сопровождение, студенты.

В современном мире учебная деятельность претерпела ряд комплексных, всесторонних изменений, направленных на цифровизацию и модернизацию образовательного процесса. Однако вместе с новыми возможностями возникают новые факторы риска, которые отражаются на состоянии студентов. В данной ситуации одинаково опасными являются как нарушения условий организации учебной деятельности, так и когнитивные процессы, дестабилизирующие внутреннее состояние субъектов образовательного процесса. Возникающий в этом процессе стресс и другие функциональные состояния негативным образом сказываются на физическом и психическом здоровье студентов, что приводит к снижению работоспособности, академической успеваемости, развитию иных неблагоприятных психических проявлений.

Одной из приоритетных задач психологов, работающих с учениками высших учебных заведений, является повышение стрессоустойчивости своих подопечных

и нейтрализация негативных последствий влияния стресс-факторов образовательного процесса [1]. Использование функциональной музыки, как один из видов оптимизации функциональных состояний, становится актуальным методом разрешения данных запросов практики [9]. Это связано с доступностью и легкостью применения данного инструментария для оптимизации состояния студентов. Использованию функциональной музыки в аспекте трудовой деятельности посвящены многие исследовательские работы [4], [5]. Однако малая часть имеющейся научной литературы содержит в себе информацию о том, как применять данный метод оптимизации состояния в сложном интеллектуальном труде, в частности, в процессе обучения. В связи с вышеперечисленными факторами, возникает необходимость в современных научных исследованиях в области изучения функциональной музыки, рассматривающих теоретический и практический аспекты применения данного метода оптимизации психологического состояния человека, что определяет актуальность темы исследования. Объ-

ект – психологическое состояния студентов, предмет – оптимизация психологического состояния студентов при помощи функциональной музыки. Целью работы является исследование особенностей влияния функциональной музыки на психологическое состояние студентов и оценка её потенциала в рамках оптимизации состояния студентов и учебного процесса в целом.

Гипотезы исследования – применение функциональной музыки в рамках психологического сопровождения студентов: а) улучшит их психологическое состояние; б) повысит стрессоустойчивость и окажет профилактический эффект; в) улучшит академическую успеваемость, общее самочувствие, достижения в других сферах.

В исследовании использованы следующие методы: теоретические методы (анализ, систематизация, обобщение теоретических и эмпирических данных); статистические методы (Т-критерий Стьюдента, критерий U-Манна-Уитни); эксперимент, психодиагностические тесты: шкала психологического стресса PSM-25 (оригинальная версия - Lemyr, Tessier&Fillion, 1990; русскоязычная адаптация - Водопьянова Н.Е.); методика «Актуальное состояние» Л.В. Куликов (2003 г.); Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин, 1981 г.); авторская разработка – сеанс функциональной музыки.

Исследование проведено на выборке студентов различных вузов. В эксперименте приняло участие 60 человек, 20 из которых составили экспериментальную группу №1 и 20 – экспериментальную группу №2 и 20 – контрольную группу. Все группы уравниваются по соотношению возрастов, полов и направлений подготовки, на которых учатся студенты. В качестве стимульного материала, который предоставлялся участникам исследования, использовалась функциональная музыка, написанная автором. Композиция, согласно классификации А.Б. Леоновой относится к категории успокаивающей музыки, оказывающей трофотропный эффект на психику и соматику человека [4]. Ожидаемым эффектом от её применения является релаксация, снижение уровня психоэмоционального напряжения, возникшего в процессе труда или учёбы; минимизация или полная нейтрализация негативных функциональных состояний человека. Для написания данного произведения, а также для аранжировки, сведения и мастеринга (нормализации и гармонизации звучания) использовалась компьютерная программа «FL Studio», версии 11.0. Эксперимент был построен по следующей схеме. Участникам первой экспериментальной группы (далее – группа №1) исследования были отправлены электронные бланки, содержащие инструкции к тестированию и осуществлению сеанса музыкальной терапии, а также необходимый для прослушивания отрывок успокаивающей функциональной музыки. Контрольный срез характеристик испытуемых, осуществлялся при помощи вышеописанной батареи тестовых методик. После

заполнения электронных бланков испытуемые прослушивали фрагмент функциональной музыки. Сразу после этого испытуемые проходили итоговое тестирование. Предварительно студентам было поручено создать для себя максимально комфортные условия, которые не препятствовали бы «эффекту погружения» при прослушивании. Они могли выбрать удобные для себя индивидуальные средства воспроизведения музыки, настроить громкость и сбалансировать частоты встроенным эквалайзером. Разрешалось занять удобную позу и выбрать максимально комфортное место для тестирования, доступное у испытуемого. При этом было заранее оговорено, что их не должно ничего отвлекать от аудиального воздействия, поэтому в рекомендациях к эксперименту было оговорено об отключении уведомлений технических устройств, нейтрализации возможных бытовых шумов. После того как музыка плавно затухала и прекращала проигрываться, испытуемые заполняли бланки итогового тестирования. Оно позволило зафиксировать изменения, произошедшие с их психическим и физическим состоянием после воздействия функциональной музыки. После этого испытуемые отправляли заполненные бланки, данные из которых использовались впоследствии для подсчёта и обработки результатов. Участники второй экспериментальной группы (далее – группа №2) имели право самостоятельного выбора методики оптимизации стрессового состояния. Процедура с предварительным и последующим снятием данных, набор методик и бланки были идентичными экспериментальной группе, однако, студенты были в праве определить для себя 1) вид воздействия, 2) продолжительность воздействия. Среди доступных вариантов снижения уровня стресса были предложены следующие варианты воздействия: а) дыхательная гимнастика, б) физические упражнения, в) прогулка, г) медитация, д) рукоделие, медитативные занятия, е) игры, ж) аутогенная тренировка. Студенты были вправе выбрать вид деятельности, который не входил в предложенный список. После этого результаты фиксировались в электронных бланках и были подсчитаны и обработаны автором для выявления уровня эффективности методов студентов по повышению стрессоустойчивости. В контрольной группе не использовалась функциональная музыка и не применялись никакие методы воздействия.

В результате анализа статистической значимости различий между экспериментальной и контрольной группой по показателям состояний (активизация, эмоциональное возбуждение, дискомфорт, утомление, тревожность, стресс) получено, что U-критерий Манна-Уитни $> 0,05$, что свидетельствует об отсутствии значимых различий между экспериментальной группой №1, экспериментальной группой №2 и контрольной группой до воздействия функциональной музыки или других методов (выбранных студентами). Выборки являются хорошо рандомизированными, что позволяет провести дальнейшее вычисление значимых отклоне-

ний между двумя срезами по Т-Критерию Стьюдента. Медианы полученных значений находятся на примерно одинаковых уровнях во всех группах, что позволяет составить усредненный профиль исследуемых студентов по показателям состояний: средний уровень стресса, умеренный уровень мотивации к деятельности, средняя степень выраженности эмоционального возбуждения и комфортного самочувствия, сниженный уровень тонуса, средний уровень тревоги, незначительно выраженный уровень нервно-психического напряжения. В экспериментальной группе, подвергшейся воздействию функциональной музыкой, зафиксированы выраженные изменения на статистически значимом уровне в параметрах четырёх шкал из семи. Статистически доказана эффективность предложенной автором функциональной музыки, по сравнению с выбранными студентами самостоятельно методами и показателями контрольной группы. Эффективность использования авторской функциональной музыки у студентов выражалась в улучшении показателей актуального состояния, снижении уровня эмоционального возбуждения, снижении уровня дискомфорта, нормализации самочувствия и оптимизации тревожного состояния (придания спокойствия) [2]. В экспериментальной группе №2 наблюдалась некоторая положительная динамика в изменении показателей тестирования, однако она была в целом выражена слабее, чем в экспериментальной группе №1. Методы снижения уровня стресса, использованные студентами, могли быть слабо эффективными. Также проблемной точкой могла выступить организация процесса снижения уровня стресса самими испытуемыми. Группе №2 была предоставлена достаточно широкая свобода выбора и действия, обратной стороной которой была более разрозненная структура и организация процесса. Результаты тестирования показали преимущество предложенного автором занятия с использованием функциональной музыки, эффективного воздействия тропотрофной музыкальной композиции на психику человека. После воздействия функциональной музыкой на студентов группы №1 выявлены следующие закономерности изменения состояния: незначительное снижение уровня интенсивности актуализации мотивов, тенденция к деактивации, некоторые индивиды испытывали видимое снижение уровня активации, некоторые же наоборот – испытали активизирующий и мобилизующий эффект. Функциональная музыка относится к категории успокаивающей, поэтому мобилизация ресурсов и повышение заинтересованности в деятельности у индивида не являлись ожидаемыми эффектами воздействия. Однако некоторые из испытуемых ощутили прилив сил и вдохновения, и их показатели смещались в сторону активизации. Выявлено выраженное снижение уровня эмоционального возбуждения в экспериментальной группе №1. Среднее значение этого показателя в экспериментальной выборке было снижено почти в 2 раза. Данный эффект был ожидаем, так как изначально трек был написан по

корневым характеристикам успокаивающей функциональной музыки, его воздействие должно расслаблять, приносить спокойствие и комфорт. У студентов экспериментальной группы №1 выявлено снижение уровня физического дискомфорта. Одним из проявлений стресса являются различные физиологические изменения в теле человека, которые были отражены в вопросах данной шкалы. Уменьшение выраженности данных дискомфортных ощущений говорит о снижении стресса и утомления у испытуемых и является закономерным воздействием данного образца функциональной музыки. Погружение в подобную музыку вызывает эффект релаксации и расслабления, позволяет медленно восстановить потраченные на учебу и работу ресурсы. Одним из факторов стрессоустойчивости является способность человека к отдыху и снижению напряжения, поэтому данная динамика в изменении показателей индивидов носит значимый для целей исследования характер. Выявлено снижение уровня тревожности. Данная динамика значима в рамках исследования стрессоустойчивости, так как тревога является одним из этапов начального проявления стресса по Г. Селье [1]. Эффект обретения спокойствия является закономерным фактором влияния успокаивающей функциональной музыки на психику человека [8]. Данный образец функциональной музыки оказывает влияние на динамику снижения стресса у человека, способствует снижению уровня стресса, тревожности, нормализации эмоционального фона. Сеанс с использованием авторской музыки позволит снизить уровень умственного утомления, монотонии, дать разгрузку и отдых организму на психическом и соматическом уровне. Функциональная музыка является доступным для самостоятельного использования студентов, в качестве средства оптимизации их состояния во время образовательного процесса [3]. В таком случае ключевым фактором организации сеанса функциональной музыки является создание необходимого уровня комфорта, для наиболее эффективного воздействия трека на состояние индивида [7]. Как составляющая часть инструментария психолога, данный трек может быть применён в тех случаях, в которых необходимо оказание тропотрофного воздействия на психику и организм человека. Успокаивающая функциональная музыка позволит справиться с последствиями дистресса, тревоги, негативного эмоционального фона [6]. Организация воздействия в таком случае должна основываться на принципах построения сеанса функциональной музыки, описанной в работах А. Б. Леоновой и других исследователей этой области [3], [5], [6]. Написанная автором функциональная музыка оказалась эффективной в рамках своей специфики воздействия на психику человека. Ее дальнейшее применение позволит оптимизировать состояние студентов в рамках образовательного процесса. Сочетая в себе комплексное влияние на психику и соматику человека, сеансы воздействия функциональной музыкой открывают перед психологами возможности для теоретических и эмпирических ис-

следований, для непосредственной оптимизации состояния человека. Внедрение в образовательную практику доступных и эффективных методов оптимизации состояний позволит не только улучшить психическое здоровье обучающейся молодежи, но и положительно скажется на процессе получения образования в целом.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что функциональная музыка способна оптимизировать негативные психические состояния у студентов, подтвердилась.

Регулярные и систематические сеансы функциональной музыки позволят оптимизировать состояние студентов, минимизировать последствия воздействия негативных факторов, возникающих в процессе обучения, а также повысить стрессоустойчивость. Функциональная музыка может стать одним из инструментов в арсенале психолога в образовательной среде, при помощи которого возможна оптимизация психологического состояния студента в процессе выполнения учебной деятельности и улучшения процесса обучения в вузе в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. – 336 с
2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М.: МИП «НВ Магистр», 1993. – 250 с.
3. Казаренков, В.И. Формирование у студентов университета опыта профилактики стрессовых состояний / В.И. Казаренков // Проблемы современного образования: межвузовский сборник научных трудов. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. – С. 25-33.
4. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: Издательство Московского университета, 1984. - 200 с.
5. Леонова А.Б., Кузнецов А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. – 311 с.
6. Торопова, А.В., Львова, Т.В. Теория и практика музыкально-деятельностной терапии - Lambert: AcademicPublishing, 2018. – 180 с.
7. Correia Castilho, Luísa & Dias, Rui & Pinho, José. (2021). Perspectives on Music, Sound and Musicology Research, Education and Practice: Research, Education and Practice – 660 p.
8. Liikkanen, L.A., Jakubowski, K. Involuntary musical imagery as a component of ordinary music cognition: A review of empirical evidence. Psychon Bull Rev 27, p. 1195–1217 (2020).
9. Schiavio, A., van der Schyff, D., Cespedes-Guevara, J. et al. Enacting musical emotions. sense-making, dynamic systems, and the embodied mind. PhenomCognSci 16, p. 785–809 (2017).

© Кулинич Александр Дмитриевич (1142220066@rudn.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»