

тревожности. После этого на них также одновременно производилось воздействие, которое отличалось для каждой группы различными уровнями независимой переменной, т.е. экспериментальной группе была предложена видеозапись телевизионной программы новостей, содержащая информацию угрожающего характера, а контрольной – нейтрального содержания. Последний этап исследования включал в себя измерение конечного уровня тревожности испытуемых.

Анализ эмпирических данных показал, что различия между конечным уровнем тревожности экспериментальной и контрольной групп достоверны ( $U_{\text{эмп}} = 3, p < 0,05$ ).

В результате исследования было установлено значительное повышение конечного уровня тревожности относительно его начального уровня у участников исследования экспериментальной группы. Оценка же различий исходного и конечного уровней тревожности участников контрольной группы, после предъявления им видеозаписи, не выявила его повышения. Можно отметить даже некоторое снижение уровня тревожности в контрольной группе после просмотра видеозаписи.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении экспериментальной гипотезы о повышении уровня ситуативной тревожности людей при предъявлении им информации имеющей угрожающий характер.

Дьяченко А.В.

Кириченко О.И.

### **Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности**

Актуальность задач, связанных с исследованием различных факторов, влияющих на развитие человека и его формирование, поиск средств, позволяющих оказывать влияние на поведение, приводит многих исследователей к рассмотрению роли искусства в этом процессе, в частности к рассмотрению преобразующего воздействия музыки на человека.

Сегодня музыкальная психология – быстро прогрессирующая область науки. Интерес к изучению искусства со стороны психологии имеет свою историю. Классические для психологии имена зарубежных ученых В. Вунд, Г. Фехнер, Т. Рибо, большая группа отечественных психологов и психотерапевтов уделяли внимание вопросам психологии музыки – Бехтерев, Догель, Горханов, Корсаков. Крупные советские психологи Ананьев, Выготский, Теплов, Лурия, Леонтьев откликнулись на художественную проблематику и не удивительно – ведь искусство и психология имеют общий объект – человека.

В обширной языковедческой литературе важное место занимает психологическая проблематика, включающая такие вопросы, как воспитание музыкальных способностей, классификация людей, в зависимости от индивидуальных особенностей, возникающих при слушании музыки, ассоциативных потоков, влияние опыта и тренинга на оценку музыкальных произведений, динамика эмоциональных процессов и внимания при восприятии музыки.

Особое место занимает музыка и в терапевтической практике. В данной статье представлены результаты экспериментального исследования влияния занятий по методу музыкального движения на эмоциональную сферу личности.

Этот метод был создан в нашей стране студией «ГЕПТАХОР» около 80 лет назад под влиянием идей и художественной деятельности американской танцовщица А. Дункан.

Музыкальное движение возникло как метод эстетического развития личности через выявление музыкальных эстетических переживаний в выразительных движениях тела и даже с возможностью применения его как вида сценического искусства (С.Д. Руднева).

С того момента, как был создан этот метод, большое количество людей испытали на себе его воздействие. Было отмечено, что занятия музыкальными движениями способствуют снятию психологического напряжения, повышению общего тонуса организма, улучшению настроения, ослаблению состояния фрустрации. В рассматриваемой практике музыкального движения

осуществляется одновременно взаимодействие с музыкой, снятие мышечных «зажимов» (постоянное неадекватное напряжение, часто возникающее по психологическим причинам) и осознание себя и своего тела в единстве с музыкой. С.Д. Руднева предпринимала попытку теоретического осмысления методом музыкального движения, однако специальных экспериментальных исследований не было.

По исследованиям Б.М. Теплова, восприятие музыки – это активный слуходвигательный процесс, т.к. он всегда связан с моторными реакциями, пусть зачаточными неразвернутыми. Суть метода музыкального движения в развертывании этих реакций, устранении скованности, осознании их. При этом музыкальное произведение проживается как целостный процесс, и рождающийся синтетический музыкально-двигательный образ так же.

Литературный обзор отечественных и зарубежных работ по проблеме воздействия музыки на человека позволяет поставить центральный вопрос исследования следующим образом: *как влияет музыкальное движение на эмоциональную сферу личности?*

Экспериментальная гипотеза данного эксперимента формулируется так: *если люди подвержены активному восприятию классического произведения по методу музыкального движения, то их эмоциональное состояние характеризуется преобладанием эмоций «радости и интереса» с одновременным понижением уровня ситуативной тревожности, нежели люди, не подверженные активному восприятию классического музыкального произведения в процессе музыкального движения.*

Обоснованием гипотезы выступили теория музыкального движения и результаты различных эмпирических исследований, раскрывающих сущность влияния музыкального воздействия на различные стороны психической реальности личности.

Объекты исследования (доминирующее эмоциональное состояние и уровень ситуативной тревожности) после воздействия измерялись с помощью следующих методик.

Для получения сведений об актуальных осознаваемых эмоциональных переживаниях была использована шкала дифференциальных эмоций К. Изарда (метод самооценки по шкалированному списку определений эмоциональных состояний).

Для определения уровня ситуативной тревожности была использована шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (метод личностных опросников).

В исследовании участвовало 10 человек, студентов 4-го курса факультета актерского мастерства Уральского Государственного Театрального Института. Возраст всех участников составлял 21 год. По половому признаку различий не было – все испытуемые – девушки. По уровню образования также значимых различий не наблюдалось.

Экспериментальным дизайном данного исследования выступает план для двух рандомизированных групп с тестированием после воздействия.

Непосредственно эксперимент проводился в помещении тапцевально-го класса с зеркалами, начало эксперимента в 16-00 (в обеих группах, в контрольной группе с участием ассистента). Продолжительность экспериментального воздействия – 50 минут. С участниками экспериментальной группы перед предъявлением воздействия была проведена беседа, включающая мотивационные аспекты и подробный инструктаж.

Участникам были предложены музыкальные произведения Вивальди «Времена года», Моцарт «40-ая симфония», «Волшебная флейта», Чайковский «Времена года», Бизе «Кармен сюита», Бах «Токката де минор», Огинский «Полонез», Чайковский «Болельщик Куклы», отрывки различающиеся по мажорному и минорному настроению, несущие различную эмоционально-смысловую нагрузку.

После окончания воздействия участникам экспериментальной группы были предложены бланки для заполнения.

С контрольной группой работал ассистент, который призвал участников ответить на предложенные вопросы, помогающие исследовать некоторые

свойства личности, позволяющие узнать себя, скорректировать свою модель поведения, также было обещано ознакомить испытуемых с результатами эксперимента.

По результатам математической статистики было подтверждена достоверность различий по группам между показателями измерения исследуемого психического явления.

Таким образом, изначальная экспериментальная гипотеза подтверждается: если люди подвержены активному восприятию классического произведения по методу музыкального движения, то их эмоциональное состояние характеризуется преобладанием эмоций «радости и интереса» с одновременным понижением уровня ситуативной тревожности, нежели люди, не подверженные активному восприятию классического музыкального произведения в процессе музыкального движения.

Вывод: после занятий музыкальными движениями:

- снижается уровень ситуативной тревожности;
- общий эмоциональный фон характеризуется тем, что преобладают эмоции радости и интереса, а показатели эмоций горя, страха и вины очень низкие или совсем отсутствуют;
- в проведенной беседе по окончании воздействия независимой переменной испытуемые отмечали появление новых переживаний, связанных со своим телом, с получением новой возможности самовыражения;
- в дальнейшем занятия по методу музыкального движения рекомендуется проводить в форме профессионально ориентированного тренинга для специальностей актерское мастерство, сценическое движение.