Крымский государственный медицинский университет имени С.И.Георгиевского

кафедра нормальной физиологии

Влияние прослушивания музыки разных стилей на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза

Голуб Е., Чаплинская Е., Терлецкий Е., Обухова М., Кумельский Е., Бородин Н.

Научный руководитель - доц., к.мед.н., Залата О.А.

Каждый день человек слушает разную музыку, часто делая это не целенаправленно, - в транспорте, супермаркете, на улице. При этом известно, что звуки, особенно гармоничные, оказывают существенное влияние на состояние психики, а значит и поведение. Своим ритмом, мелодией, гармонией, динамикой, разнообразием звуковых сочетаний музыка вызывает палитру чувств и настроений. У современной студенческой молодежи музыка стала непременным атрибутом социальной жизни. Ее слушают, находясь в дороге, при подготовке к занятиям. Предпочтения при выборе музыкальных треков достаточно индивидуальны, однако существуют основные тенденции, которые позволяют выделить наиболее часто избираемые стили для прослушивания как через наушники, так и с помощью динамиков. Показано, что прослушивание музыки влияет на деятельность нервной системы, на эмоциональную и когнитивную сферы. Описаны эффекты влияния отдельных музыкальных направлений и стилей на психологическое состояние человека (Любан-Плоца Б., 2002; Захарова Н.Н., 1982).

Целью нашей работы стало исследование психоэмоционального состояния студентов медицинского вуза во время прослушивании музыки различных стилей.

Материалы и методы

Тестировали 26 студентов-добровольцев (15 девушек и 11 юношей), обучающихся в КГМУ имени С.И. Георгиевского. Средний возраст на момент обследования составил 18±2,5 лет. Все испытуемые не имели отклонений в состоянии здоровья и дали письменное согласие на участие в исследовании.

Для установления уровня тревожности использовали тест-опросник Спилбергера-Ханина. Для определния эмоционального состояния использовали опросник САН, оценивая самочувствие, активность и настроение у студентов (Райгородский Д.Я., 2003).

Тестирование проводили индивидуально в изолированной комнате в одно и тоже время до и после прослушивания 4-х музыкальных фрагментов в наушниках. Длительность одного музыкального трека составляла 1 минуту и отделялась от следующего 1 минутой паузы. Для оценки влияния на психоэмоциональное состояние испытуемых были выбраны следующие музыкальные стили: классическая музыка (Л.В.Бетховен, Piano Sonata №8), рок-музыка (Metallika), клубная- (Dear Mama) и поп-музыка (М.Джексон, Blood On The Dance). Дополнительно провели анкетные опросы, целью которых было установить личное отношение волонтеров к восприятию разных музыкальных произведений как в целом, так и конкретно предложенных для эксперимента.

Поскольку исследуемые характеристики писхоэмоционального состояния соответствовали нормальному закону распределения (критерии Колмогорова-Смирнова и Лиллифорс), для анализа использовали средние значения (M) и стандартное отклонение (SD). Внутригрупповое сравнение показателей тревожности и САН до и после прослушивания производили с помощью параметрического критерия Стьюдента (t), программа Statistica 6.0.

Результаты и их обсуждение

С помощью анкетного опроса установили, что все, принявшие участие в эксперименте студенты слушают музыку ежедневно, в 50% через наушники. Приоритеты выбора музыкальных направлений распределились следующим образом: рок музыку выбирают 44%, поп музыку около 37%, классическую предпочитают 33% тестируемых. Наименьшее количество из группы выделили как любимую клубную музыку- 2 студента. Треть группы отметили, что предпочитают только один из музыкальных стилей: рок или поп музыка. Еще около 33% среди предпочитаемых указали два музыкальных направления: поп и классика, поп и рок музыка.

Результаты тестирования позволили установить, что до прослушивания музыки у 70% студентов был умеренный уровень личностной и ситуационной тревожности (СТ) - (40,1±7,6) баллов. После прослушивания музыки уровень СТ достоверно не изменился (40,6±8,5) баллов, обнаружив лишь тенденцию к увеличению. Тревожность не является изначально негативной чертой, ее определенный уровень - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги». Таким образом, у всех студентов прослушивание музыки не выявило изменений в состоянии такой характеристики личности как тревожность.

Анализ состояния тревожности, выполненный по половому признаку, показал некоторые особенности. Так, до прослушивания музыки состояние СТ у юношей было несколько ниже (38,6±5,7) баллов, чем у девушек (41,1±8,8) баллов, в общем соответствуя умеренному уровню. После прослушивания музыкальных фрагментов уровень СТ незначительно увеличился как у юношей (39,4±8,6), так и у девушек (41,5±8,5). Стоит отметить, что среди девушек в 3-х случаях мы обнаружили увеличение уровня СТ до высоких значений (45<СТ<59).

Показатели эмоциональной сферы: самочувствие, активность и настроение, оцененные с помощью САН обнаружили отсутствие значимой реакции на прослушивание предложенных музыкальных фрагментов. При этом следует отметить, что если баллы по критериям самочувствие (до - 5,1±0,7 / после - 5,0±0,8), настроение (до - 5,6±0,7 / после - 5,7±0,8) свидетельствовали о благоприятном психоэмоционном состоянии волонтеров, то показатель их активности был значительно ниже принятой условной нормы (до - 3,1±0,8 / после - 3,2±1,1). Последнее может быть результатом интенсивного учебного процесса.

Проблема восприятия музыки человеком является не только сугубо психологической, но также и медицинской. Поиск новых методов профилактики расстройств в эмоциональной сфере молодых людей является достаточно актуальным в связи с нарастающими темпами информационного потока, имеющего место у студенческой молодежи. Как показали результаты настоящего исследования прослушивание наиболее распространенных среди молодых людей жанров музыки не оказывает негативного влияния на такие свойства личности как тревожность и эмоциональные характеристики, но в большей степени воздействует на лиц женского пола.

Литература

психоэмоциональный музыка тревожность студент

Любан-Плоцца Б. Музыка и психика: Слушать душой / Б. Любан-Плоцца, Г. Побережная, О. Белов. - К.: «АДЕФ-Украина», 2002. - 200 с.

Захарова Н.Н. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки / Н.Н. Захарова, В.М. Авдеев // Журнал ВНД. - 1982. - Т. 32., №5. - С. 915-929.

Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики, тесты / Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский дом “БАХРАХ-М”, 2003. - 672 с.