

УДК 159.953-796.83

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ МУЗИЧНИХ ТВОРІВ СПОРТСМЕНАМИ

Гант О.Є., к. психол. н., доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури

Біленька І.Г., старший викладач кафедри танцювальних видів спорту,
фітнесу та гімнастики
Харківська державна академія фізичної культури

Гончаренко В.В., лаборант кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури

У статті проаналізовано індивідуальні особливості сприйняття музичних творів спортсменами. Розглянуто можливість використання музичних композицій, наприклад, маршів, рок-ролів, кантрі та іншої танцювальної музики у процесі оптимізації станів самопочуття, активності та настрою спортсменів.

Ключові слова: спорт, музикотерапія, спортсмени.

В статье проанализированы индивидуальные особенности восприятия музыкальных произведений спортсменами. Рассмотрена возможность использования музыкальных композиций, например, маршей, рок-роллов, кантри и другой танцевальной музыки в процессе оптимизации самочувствия, активности и настроения спортсменов.

Ключевые слова: спорт, музыкотерапия, спортсмены.

Hant O.Ye., Bilenka I.H., Honcharenko V.V. INDIVIDUAL FEATURES OF JUDGING MUSIC CREATIONS BY SPORTSMAN

The article analyzes the individual characteristics of the perception of musical works by athletes. Considered the possibility of using musical compositions, namely marches, rock roles, country and other dance music in the process of optimizing the state of health, activity and attitude of athletes.

Key words: sports, music therapy, athletes.

Постановка проблеми. Приголомшлива сила впливу музики на людей відома з найдавніших часів. Досить згадати звуковий супровід різних релігійних обрядів, починаючи з шаманізму і закінчуючи світовими релігіями. На думку багатьох науковців, музика здатна не тільки допомагати душі, а й лікувати тіло [3; 7; 8].

Лікування за допомогою музики називається музикотерапією. Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, заснований на цілющому впливі музики на психологічний стан людини [7]. Перевагою цього виду лікування є комплексний вплив на організм за допомогою слухового, біорезонансного, вібротактильного факторів [6].

Історія музикотерапії налічує кілька тисяч років. Ще Піфагор, Аристотель і Платон за часів античності вказували на цілющий вплив музики. Найвідоміший лікар Авіценна використовував музикотерапію під час лікування нервових і психічних захворювань. Що стосується сучасної європейської медицини, то перші згадки про застосування музикотерапії належать до початку 19-го століття. Таке лікування у психіатричних

закладах застосовував французький лікар Еськироль [9].

У роботах В.І. Петрушина зазначається, що нервова система людини і її мускулатура здатні відчувати ритм, а отже, музичний ритмічний малюнок є подразником, що стимулює фізіологічні процеси в організмі. Музика може гармонізувати і ритми окремих органів людини, проводячи своєрідну настройку їх частот [6].

Л.С. Брусиловський зазначає, що звучання кожного інструмента має індивідуальний вплив на організм. Найсильніший і комплексний вплив має орган. Для печінки корисними є звуки кларнета, а звуки саксофона – для сечостатевої системи, струнні інструменти корисні для серця [3].

Музикотерапія може бути як активною, так і пасивною. За пасивної терапії учасники прослуховують музичні твори, підібрані психологом. Відповідно до психологічної позиції метою такої терапії є емоційне і естетичне переживання, яке сприяє вирішенню проблем і досягненню нових смислів. Учасники прослуховують у групі спеціально підібрані музичні твори, а потім



обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії (часто проєктованого характеру), які виникають у них в ході прослуховування. На одному занятті прослуховують, як правило, три твори або більш-менш закінчені уривки (кожен по 10–15 хвилин). Для першої частини заняття підбираються неконфліктні, повільні музичні твори, наприклад, органні прелюдії Баха, уривки з фортепіанного концерту Шопена, повільні частини концертів Вівальді. У другій половині програми використовують медитативну музику, адресовану глибинним прошаркам психіки. Це спокійні твори, ритм яких розслабляє, наприклад, «Сумний вальс Я. Сібеліуса», «Ноктюрн» та балади Ф. Шопена, «Сюїта для струнного оркестру» П.І. Чайковського, камерні твори Д.Д. Шостаковича, уривки з незакінченої симфонії Ф. Шуберта і 4-ої симфонії Р. Шумана, деякі етюди А.І. Скрябіна, Ф. Шопена, «Танець Анітрі» Е. Гріга, уривки з сюїт Д.Б. Кабалевського «Комедіанти», С.С. Прокоф'єва «Зимове багаття» [4; 5; 7].

Під час активної музикотерапії учасники безпосередньо беруть участь у музикуванні. Як правило, вони використовують прості музичні інструменти, для гри на яких спеціальна підготовка не є обов'язковою (дзвіночки, барабан, цимбали і навіть власне тіло – хлопки тощо). Мета цієї терапії полягає в інтеграції індивіда до різних соціальних груп, відпрацюванні комунікативних навиків у рамках спільної музичної творчості. Наприклад, учасники можуть вести діалог за допомогою звуків, що видаються на музичних інструментах [4; 7].

За метою застосування можна виділити музикотерапію клінічну, експериментальну, інтегративну, фонову та тематичну (табл. 1).

Незважаючи на те, що положення про вплив музики на психічний та фізичний стан особистості належить до безперечних, наукових досліджень, присвячених впливу музикотерапії на психологічну підготовку спортсменів, досі не існує. Отже, актуальним є вивчення впливу музичних творів на психічний стан спортсменів. Важливим також є з'ясування індивідуальних особливостей сприйняття спортсменами

окремих музичних творів, що дозволить більш ефективно використовувати методи музикотерапії в психологічній підготовці спортсменів.

Постановка завдання. Метою роботи є вивчення особливостей сприйняття спортсменами відомих музичних творів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення особливостей сприйняття спортсменами відомих музичних творів нами було проведено дослідження, в ході якого спортсменам пропонували для прослуховування такі відомі музичні твори: «Прелюдія № 4» Фридерика Шопена, композиція «Cry me a river» by Arthur Hamilton, композиція «Пер Гюнт» («У печері гірського короля») Едварда Гріга, композиція «Турецкий марш» Вольфганга Амадея Моцарта, композиція «Літня гроза» Антоніо Вівальді. Перед прослуховуванням музичні твори не обговорювались. На початку та в кінці дослідження учасники заповнювали опитувальник оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (далі – САН). У ході дослідження учасникам було запропоновано слухати музичні твори, прислухатися до своїх відчуттів та обирати зі списку емоцій ті емоції, які викликає у них прослуховування кожної музичної композиції. Всім учасникам видавали бланки, у яких за горизонталлю були перелічені емоції, а за вертикаллю – назви музичних творів.

У дослідженні взяли участь спортсмени віком від 17 до 22 років.

Результати дослідження. Для першого етапу нашого дослідження ми обрали композицію «У печері гірського короля» норвезького композитора Едварда Гріга. Ця композиція є найвідомішим і впізнаваним твором Гріга й однією з найпопулярніших класичних мелодій, яка часто використовується у музикотерапії.

У п'єсі ця композиція звучить під час входу в гірського короля і його тролів до його тронної печери. «У печері гірського короля» асоціюється з троями, а також з містикою і таємничою атмосферою взагалі.

«У печері гірського короля» починається з основної теми, написаної для віолончелі, фагота і контрабаса. Мелодія звучить

Таблиця 1

Види музикотерапії

№	Вид музикотерапії	Мета музикотерапії
1.	Клінічна	Профілактика та лікування
2.	Експериментальна	Дослідження різних впливів музики на організм та психіку людини
3.	Інтегративна	Поєднання з іншими видами арт-терапії
4.	Фонова	Використання як фону під час проведення психотерапевтичних заходів
5.	Тематична	Має на увазі наявність сюжету, лекцію за обраною тематикою

в нижньому регістрі, потім підвищується на квінту (до фа-дієз мажор, яка є домінантою) і знову повертається у колишню тональність. Тема починається повільно, з кожним повторенням все більше прискорюється, а в кінці зривається до бурхливого престіссімо.

Після тихого загадкового поклику валторни починається тема тролів. Вона звучить *pianissimo*, насторожено і невагомо. Поступово мелодія переноситься вище, з'являються дрібні тривалості, вони вносять в рух деяку метушливість. Звучність посилюється. Вступає весь оркестр. Прискорюється темп, а до кінця він стає дуже швидким. Здається, що казкові мешканці печери під дією невідомої сили закружляли у стрімкому вихорі.

Раптово все переривається різкими акордами. Ще двічі мелодія намагається відновити свій неприборканий ритм. Але наполегливі акорди, немов їм жестом наказав печерний владика, стихають. Міраж казкової картини миттєво зникає.

В основі п'єси – всього одна тема характеру маршу. Вона кілька разів повторюється, залишаючись незмінною. Зате композитор кожен раз варіює її супровід [1].

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція «У печері гірського короля», представлено на рис. 1.

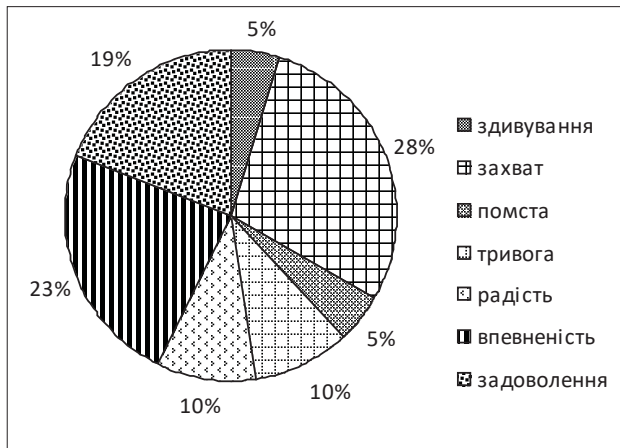


Рис. 1. Розподіл емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція «У печері гірського короля»

Як показано на рис. 1, до трійки лідерів серед емоційних станів належать впевненість (23%), задоволення (19%), а 28% респондентів – у захваті. Слід зазначити, що у 10% спортсменів, ця композиція викликала тривогу, а у 5% – помсту. Тобто розподіл емоційних станів, які викликає музична композиція «У печері гірського короля», у обстеженій групі спортсменів був неоднорідним, що підтверджує індивідуальне

сприйняття творів мистецтва, зокрема музичних композицій.

Наступним музичним твором, який слухали спортсмени, була одна з найліричніших у творчості композитора Фр. Шопена композицій – «Прелюдія № 4», яка належить до сторінок скорботної й емоційної музики композитора. У цьому творі образ страждання постає в особливо піднесеному і узагальненому вираженні. У фокусі твору зосереджуються ознаки імпровізаційного музичного висловлювання. Функція прелюдійності – вступ, наведення емоційного стану за допомогою певного виду руху. Для прелюдії характерний єдиний інтонаційний матеріал, який доповнюється ще однією характерною ознакою – ескізною недомовленістю, адже прелюдія – це вступ до чогось [1].

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція «Прелюдія № 4», представлено на рис. 2.

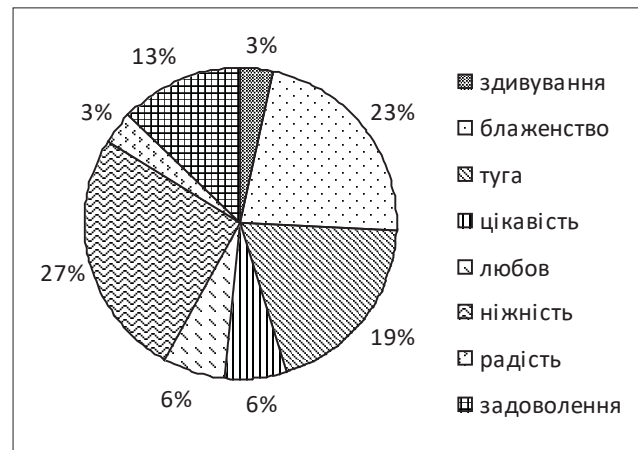


Рис. 2. Розподіл емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція «Прелюдія № 4»

Як показано на рис. 2, ця композиція викликала багатий спектр емоцій у обстежених студентів: 27% респондентів відчували ніжність, 23% спортсменів – блаженство, 19% – тугу, 13% – задоволення. Інші спортсмени під час прослуховування прелюдії відчували радість (3%), здивування (3%), цікавість (6%) та навіть кохання (6%). Тобто повільний, скорботно-ліричний за характером твір (музика цієї прелюдії) торкнув людські почуття, навіть породив думки про щось прекрасне.

Наступною музичною композицією, яку слухали спортсмени, була написана була у 1953 р відомим американським автором пісень Arthur Hamilton «Cry me a river» – пісня про нерозділене кохання. Темп – повільний, характер – ліричний [1].

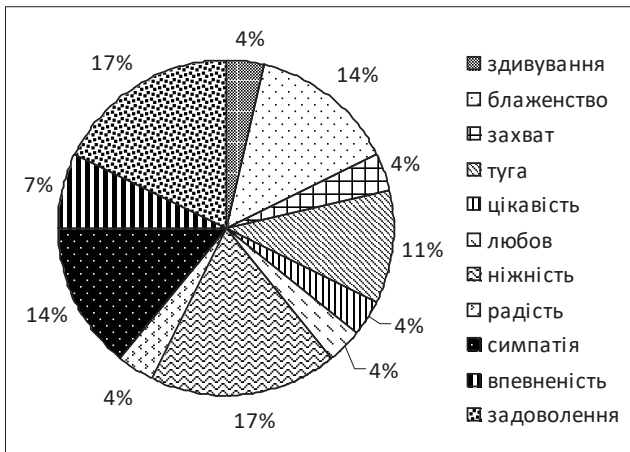


Рис. 3. Розподіл емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція «Cry me a river»

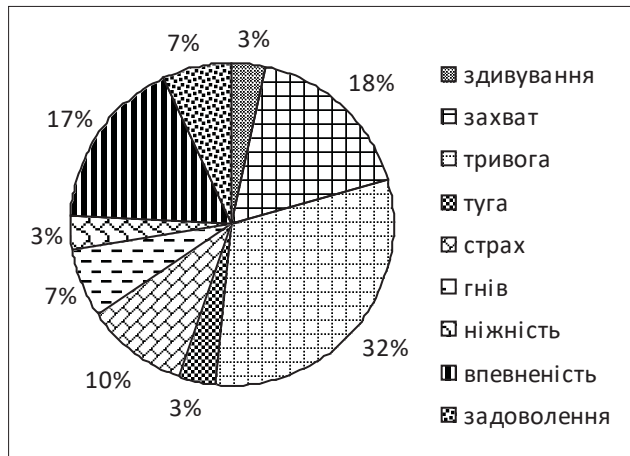


Рис. 4. Розподіл емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція А. Вівальді «Літня гроза»

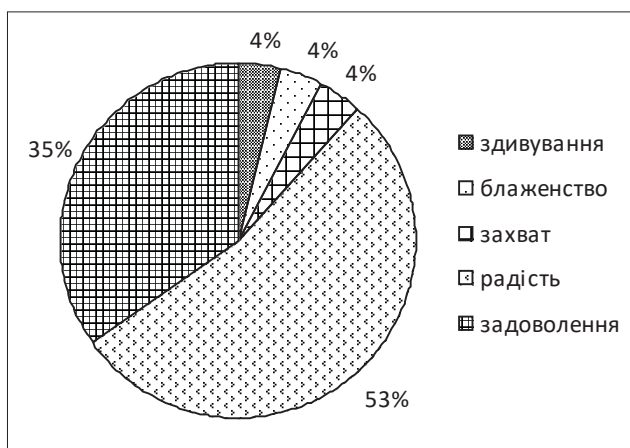


Рис. 5. Розподіл емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція А. Моцарта «Турецький марш»

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них

музична композиція «Cry me a river», представлено на рис. 3.

Пісня про нерозділене кохання «Cry me a river» викликала у 17% спортсменів задоволення, а ще 17% респондентів відчули під час слухання ніжність. Також у трійці лідерів серед емоційних станів перебувають блаженство (14%) та симпатія (14%). Для 11% респондентів ця композиція асоціювалася з тугою, а 7% відчули впевненість. Також повільний та ліричний темп композиції «Cry me a river» викликав у спортсменів здивування (4%), захват (4%), радість (4%), кохання (4%), зацікавленість (4%).

Наступна музична композиція, яку слухали спортсмени, була у стилі Presto, мелодія звучить в ній прискорено: то піднімається, то опускається в тональності, а пасажі сколюючої і першої скрипок звучать водночас. Звуки скандуються і підкреслюються тихими басами, а оригінальність музики надають мінорні акорди. Це відома композиція А. Вівальді «Літня гроза» із циклу «Пори року».

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція А. Вівальді «Літня гроза», представлено на рис. 4.

Як показано на рис. 4, мінорна композиція «Літня гроза» викликала неоднозначні та навіть дуальні емоції в обстежених спортсменів: 32% респондентів відчули тривогу, 17% – впевненість, 18% спортсменів були у захваті від прослуховування цього твору. Також студенти відчували страх (10%), гнів (7%) та задоволення (7%), а дехто з них – здивування (3%), тугу (3%) та навіть ніжність (3%).

Завершальною композицією нашого дослідження став один з найпопулярніших творів Моцарта – «Турецький марш», який насправді має авторську назву «Rondo Alla Turca», що перекладається як «Турецьке рондо», «Рондо в турецькому стилі» [1; 2].

Назва «марш» досить точно відображає характер цієї музики – дуже витонченої, але пружної за мелодією, чіткої за ритмом. До того ж слово «марш» є зрозумілішим для величезної кількості слухачів і любителів музики, ніж слово «рондо», яке, анітрохи не визначаючи характеру музики, лише вказує на те, що музика ця написана у формі рондо, тобто в такій формі, де рух музики постійно призводить до повторення головної мелодії (рондо – це те саме, що хоровод або круговий танець) [1].

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які викликає у них музична композиція А. Моцарта «Турецький марш», представлено на рис. 5.

Дуже жива та бадьора за характером музика викликала у 53% респондентів радість, у 35% спортсменів – задоволення. По 4% спортсменів відчували під час прослуховування веселої музики здивування, захват та блаженство.

Отже, результати нашого дослідження свідчать, що індивідуальні особливості сприйняття музичних композицій детермінують емоції та емоційні стани, які повинні викликати музичні твори під час прослуховування у музикотерапії.

Наступним етапом нашого дослідження стало дослідження оцінки спортсменами свого стану (самопочуття, активності, настрою) на початку прослуховування всіх композицій та після прослуховування за допомогою опитувальника оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН).

Результати оцінки самопочуття, активності та настрою спортсменів за методикою САН представлені в табл. 2.

Як, показано в табл. 1, перед прослуховуванням музичних композицій самооцінка за шкалою «самопочуття» у всієї групи спортсменів склала $5,01 \pm 0,65$ балів, а після прослуховування спортсмени оцінили рівень свого самопочуття вище (на $5,74 \pm 0,57$ балів), проте відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$). Оперативна самооцінка за шкалою «активність» перед прослуховуванням музичних композицій в середньому склала $4,34 \pm 0,69$ балів, після прослуховування – $5,68 \pm 0,48$ балів (відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$)). Рівень свого настрою перед прослуховуванням музичних композицій обстежені спортсмени в середньому

оцінили у $5,52 \pm 0,14$ балів, а після прослуховування – трохи вище, в середньому на $6,14 \pm 0,50$ балів, проте відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$).

Середні оцінки за всіма пропонованими шкалами перебувають у діапазоні 4,0–6,1 бала і свідчать про нормальний стан спортсменів як перед прослуховуванням музичних композицій, так і після. Тобто ступінь фізіологічної та психологічної комфортності, активності й емоційного фону обстежених спортсменів під час обстеження характеризується як сприятливий. Слід врахувати, що під час аналізу функціонального стану спортсменів важливими є не лише значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Оцінки відмінностей за рівнем вираженості окремих ознак спортсменів перед прослуховуванням музичних композицій представлені в табл. 3.

Як показано у табл. 3, перед прослуховуванням музичних композицій у спортсменів зафіксовано відносно (достовірно значуще ($p > 0,01$)) зниження рівня активності порівняно з настроєм. Настрій на відміну від почуттів завжди направлений на певний об'єкт, він викликається певною причиною або конкретним приводом, проявляється в особливостях емоційного відгуку спортсмена на дії будь-якого характеру. У здорової людини, яка добре відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно рівні. Зі зростанням втоми співвідношення між ними змінюється через відносно зниження самопочуття і активності порівняно з настроєм.

Оцінка відмінностей за рівнем вираженості окремих ознак спортсменів після про-

Таблиця 2

Середні значення оцінки спортсменами свого стану на різних етапах прослуховування музичних композицій

Оцінювані стани	Перед прослуховуванням (середній бал)	Після прослуховування (середній бал)	Критерії ймовірності відхилень	
			t	p
Самопочуття	$5,01 \pm 0,65$	$5,74 \pm 0,57$	0,1	< 0,05
Активність	$4,34 \pm 0,69$	$5,58 \pm 0,48$	0,7	< 0,05
Настрій	$5,52 \pm 0,14$	$6,13 \pm 0,49$	0,1	< 0,05

Таблиця 3

Матриця достовірності відмінностей функціонального стану спортсменів перед прослуховуванням музичних композицій

Оцінювані стани	Самопочуття		Активність		Настрій	
	R	p	r	p	r	P
Самопочуття			3,55	>0,01	0,01	>0,01
Активність	–	–			3,05	<0,05
Настрій	–	–	–	–		



Таблиця 4

Матриця достовірності відмінностей функціонального стану після прослуховування музичних композицій

Оцінювані стани	Самопочуття		Активність		Настрій	
	R	p	r	P	r	P
Самопочуття			0,13	>0,01	0,01	>0,01
Активність	–	–			4,32	<0,05
Настрій	–	–	–	–		

слухуванням музичних композицій представлена в таблиці 4.

Як показано в табл. 4, після прослуховування музичних композицій у спортсменів фіксується відносно (достовірно значуще ($p > 0,01$)) підвищення настрою в порівняно з рівнем активності та самопочуттям.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, незважаючи на суб'єктивно позитивну оцінку свого стану спортсменами і відносно високу оцінку свого настрою, навчальний та тренувальний період характеризується для них підвищенням втоми і виснаженням психічних і фізичних функцій. У спортсменів фіксуються індивідуальні особливості сприйняття музичних композицій, які детермінують емоції та емоційні стани від прослуховування музичних творів. Використання музичних композицій, наприклад, маршів, рок-ролів, кантрі та іншої танцювальної музики дозволяє оптимізувати самопочуття, активність та настрій людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афтимичук О.Е. Музыкально-ритмическое воспитание. В кн.: Оздоровительная аэробика: теория и методика: учебное пособие. Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: «Valinex» SRL, 2011. 134 с.
2. Біленька І.Г. Теорія та методика музично-ритмічного виховання: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2012. 126 с.
3. Брусиловский Л.С. Музыкалотерапия: руководство по психотерапии. М., 1985.
4. Гант Е.Е. Эффективность методов арт-терапии для збереження та корекції психологічного здоров'я спортсменів. Медична психологія: здобутки, розвиток та перспективи: матеріали III міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ 23–25 жовтня 2014 р.). К., 2014.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Гуманитарное издательство, 2000. С. 43–67.
6. Старчеус М.С. Музыкалотерапия: психологический лексикон / под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2007. 416 с.
7. Клюев А.С. Музыкалотерапия как метод музыкальной педагогики. Искусство и образование. 2012. № 4 (78). С. 106–109.
8. О Пифагоровой жизни / пер. с древнегреч. И.Ю. Мельниковой. М.: Алетея, 2002. 192 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Гуляева А.С., аспірант кафедри загальної та практичної психології
 Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

У статті проаналізовано та висвітлено вплив системи переконань на особистість в умовах вимушеного переселення. Зазначено, що вимушене переселення входить до числа складних життєвих ситуацій. Визначено, що важливу роль у процесі ухвалення рішення людиною про подальші дії для її виживання й адаптації до мінливих умов відіграє наявність базисних, уже сформованих переконань. З'ясовано, що переконання виникають через отриманий досвід. Зазначено, що кожна людина має свою систему переконань. Також висвітлено результати емпіричних досліджень і подальші перспективи розроблення теми.

Ключові слова: система переконань, базові переконання, світогляд, сприйняття, саморегуляція, цінності, досвід, розвиток, перспективи.

В статті проаналізовано влияние системы убеждений на личность в условиях вынужденного переселения. Показано, что вынужденное переселение относится к сложным жизненным ситуациям. Определено, что важную роль в процессе принятия решение человеком о дальнейших действиях для его выживания и адаптации в изменяющихся условиях жизни играет наличие базисных, уже сформированных убеждений, возникающих на основе полученного опыта. Отмечено, что каждый человек имеет