

2. Чим більше значущий для суб'єкта кінестетичний канал одержання інформації, тим у більшій мірі в нього розвинена здібність входити в емоційний резонанс із навколишніми - співчувати.

3. Чим більше важливої для суб'єкта є аудіальна репрезентативна система, тим більше в нього розвинені установки, які сприяють прояву емпатії та не виражені деструктивні настанови в спілкуванні.

4. Чим більше розвинена у суб'єкта дігiтальна репрезентативна система, тим він більше емпатичний в цілому, більше розвинені установки, які сприяють прояву емпатії, вміння зрозуміти іншого на основі співчуття, постановки себе на місце партнера, легкість, рухливість та гнучкість емоцій.

5. Загалом, перевага дігiтальної репрезентативної системи сприяє просоціальній поведінці в юнацькому віці, а візуальної – деструктивній.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Теоретичні уявлення про поведінкові особливості осіб з різними домінуючими репрезентативними системами дещо перебільшені та потребують подальших досліджень з виділенням груп з чітко вираженою репрезентативною системою, що є досить складно.

ЦИГАНОВСЬКА Н.В.

Харківська державна академія культури

ГАНТ О.Є.

кандидат психологічних наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ ПРОЖИВАННІ КРИЗИ

КАРАНТИНУ

Вступ. Приголомшлива сила впливу музики на людей відома з найдавніших часів. Досить згадати звуковий супровід різних релігійних обрядів, починаючи з шаманізму і закінчуючи світовими релігіями. За думкою

багатьох науковців, музика здатна не тільки допомагати душі, а й лікувати тіло [3,7,8].

Лікування за допомогою музики отримало назву музикотерапії. Музикотерапія - це психотерапевтичний метод, заснований на цілющій вплив музики на психологічний стан людини [7]. Перевагою даного виду лікування є комплексний вплив на організм за допомогою слухового, біорезонансного, вібротактильного факторів [6].

В роботах Петрушина В.І., зазначається, в тому, що нервова система людини і його мускулатура здатні відчувати ритм, тому музичний ритмічний малюнок виступає як подразник, стимулюючи фізіологічні процеси в організмі. Музика може гармонізувати і ритми окремих органів людини, виробляючи своєрідну настройку їх частот [6].

Брусиловский Л. С. Зазначає, що звучання кожного інструменту надає індивідуальне вплив на організм. Найсильніший і комплексний вплив надає орган. Для печінки найбільш корисними звуки кларнета, звуки саксофона - для сечостатевої системи, струнні інструменти благотворно діють на серце[3].

Результати дослідження. Для вивчення можливостей музикотерапії при проживанні різних критичних ситуацій, , нами було проведено дослідження, в ході якого спортсменам, під час карантину, пропонували для прослуховування відомі музичні твори: **Прелюдія № 4; Фридерика Шопена;** композиція «Cry me a river» (Arthur Hamilton); композиція «Пер Гюнт» («У печері гірського короля») Едварда Гріга, композиція «Турецкий марш» Вольфганга Амадей 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 «САН». В ході дослідження учасникам було запропоновано слухати музичні твори, прислухатися до своїх відчуттів та обирати із списку емоцій ті емоції, які викликає у них прослуховування кожної музичної композиції. Всі

учасники заповнювали бланки, в яких по горизонталі були перелічені емоції, а по вертикалі назви музичних творів.

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

Для першого етапу нашого дослідження, ми обрали композицію «У печері гірського короля» норвежського композитора Едварда Гріга. Дана композиція є найбільш відомим і впізнаваним твором Гріга і однією з найбільш популярних класичних мелодій, яка часто використовується в музикотерапії.

В трійці лідерів, при прослуховуванні композиції «У печері гірського короля» серед емоційних станів впевненість (23 %) та задоволення (19%), а 28 % респондентів були в захваті. Слід зазначити, що у 10 % спортсменів, дана композиція визивала тривогу, а у 5% - помсту. Тобто, розподіл емоційних станів у обстеженій групі спортсменів, які визиває у них музична композиція «У печері гірського короля», був не однорідним, що підтверджує індивідуальне сприйняття творів мистецтва, зокрема музичних композицій.

Результати розподілу емоцій та емоційних станів спортсменів, які визиває у них музична композиція «Прелюдія №4», показали, що дана композиція викликала багатий спектр емоцій у обстежених спортсменів: 27 % респондентів відчували ніжність, 23 % спортсменів – блаженство, 19 % - тугу, 13 % - задоволення. Інші спортсмени при прослуховуванні прелюдії відчували радість (3 %), здивування (3 %), цікавість (6 %) та навіть кохання (6 %). Тобто, повільний, скорботно-ліричний за характером твір, а саме музика цієї прелюдії торкнула найтонші відтінки людських почуттів, навіть народила думки про щось прекрасне.

Пісня про нерозділене кохання «Cry me a river», викликала у 17 % спортсменів задоволення, та 17 % респондентів відчували при прослуховуванні ніжність. Також, в трійці лідерів серед емоційних станів блаженство (14 %) та симпатія (14 %). Для 11 % респондентів дана композиція асоціювалася з тугою, а 7 % відчували впевненість. Також, повільний та ліричний темп композиції «Cry

me a river» викликав у спортсменів здивування (4 %), захват (4 %), радість (4 %), кохання (4 %), зацікавленість (4 %).

Мінорна композиція «Літня гроза» викликала неоднозначні, та навіть дуальні емоції у обстежених спортсменів: 32 % респондентів відчували тривогу, 17 % - впевненість, 18 % спортсменів були у захваті від прослуховування даного твору. Також студенти відчували страх (10 %), гнів (7%) та задоволення (7%), а дехто здивування (3 %), тугу (3 %) та навіть ніжність (3 %).

Дуже жива та бадьора за характером музика «Турецького маршу», викликала у 53 % респондентів радість, у 35 % спортсменів – задоволення. По 4 % спортсменів відчували при прослуховуванні веселої музики здивування, захват та блаженство.

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

Як, показано в табл. 1, перед прослуховуванням музичних композицій самооцінка за шкалою «самопочуття» у всієї групи спортсменів, в середньому склала $5,01 \pm 0,65$ балів; після прослуховування спортсмени оцінили рівень свого самопочуття вище, в середньому 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 прослуховуванням - $5,68 \pm 0,48$ балів (відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$)). Рівень свого настрою перед прослуховуванням музичних композицій обстежені спортсмени в середньому оцінили в $5,52 \pm 0,14$ балів, після прослуховуванням 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 лежать в діапазоні від 4,0-6,1 балів і свідчать про нормальний стан спортсменів як перед

прослуховуванням музичних композицій так і після. Тобто ступінь фізіологічної та психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених спортсменів на всьому етапі обстеження характеризується як сприятливий. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану спортсменів важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Висновки. Таким чином, не дивлячись на суб'єктивно позитивну оцінку свого стану спортсменами і відносно високу оцінку свого настрою, навчальний та тренувальний період, характеризується для них наростанням втоми і виснаженням психічних і фізичних функцій. У спортсменів мають місце індивідуальні особливості сприйняття музичних композицій, ці індивідуальні особливості детермінують емоції та емоційні стани від прослуховування музичних творів. Використання музичних композицій, а саме маршів, рок-ролів, кантрі та іншої танцювальної музики дозволяє оптимізувати самопочуття, активність та настрій людини.

Список літератури.

1. Афтимичук О. Е. Музыкально-ритмическое воспитание. В кн.: Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О. Е. Афтимичук; 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 / І.Г. Біленька — Харків: ХДАФК, 2012. — 126 с.

3. Брусиловский Л. С. Музыкалотерапия // Руководство по психотерапии. — М., 1985

3. Гант Е.Е. Ефективність методів арт-терапії для збереження та корекції психологічного здоров'я спортсменів /Е.Е. Гант// Матеріали III міжнародної науково-практичної конференції «Медицина психологія: здобутки, розвиток та перспективи» Медико-психологічна допомога в кризових ситуаціях м. Київ 23-25 жовтня 2014 р.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия./ В.И. Петрушин – М.: Гуманитарное издательство, 2000. — С. 43-67
7. Старчеус М. С. Музыкалотерапия // Психологический лексикон / под общ. ред. А. В. Петровского. — М. : ПЕР СЭ, 2007. — 416 с
8. Клюев А. С. Музыкалотерапия как метод музыкальной педагогики // Искусство и образование. — 2012. — № 4 (78). — С. 106-109.
9. О Пифагоровой жизни /Пер. с древнегреч. И.Ю. Мельниковой. – М.: Алетейа, 2002. – 192 с.