

УДК: 159.9

## ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧНІВ

**О.В. Шевяков**

доктор психологічних наук, професор кафедри психології,  
Дніпропетровський гуманітарний університет  
e-mail: [shevyakov\\_1962@mail.ru](mailto:shevyakov_1962@mail.ru)

**Я.А. Славська**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
соціально-гуманітарних дисциплін,  
Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки  
e-mail: [shevyakovy@inbox.ru](mailto:shevyakovy@inbox.ru)

## ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ

**А.В. Шевяков**

доктор психологических наук, профессор кафедры психологии,  
Днепропетровский гуманитарный университет

**Я.А. Славская**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин,  
Днепропетровская консерватория им. М. Глинки

## INFLUENCE OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGICAL CONDITION OF STUDENTS

**O.V. Shevyakov**

Doctor of Psychology, professor of the Department of Psychology,  
Dnipropetrovsk Humanitarian University

**Y.A. Slavskaya**

PhD in Pedagogy, associate professor of the Department of  
Social and Humanitarian Disciplines,  
M. Hlinka Dnipropetrovsk Conservatory

Статтю присвячено проблемі впливу музики деяких композиторів на психологічне здоров'я учнів, що навчаються в умовах спеціалізованої спортивної школи. Схарактеризовано особливості умов навчання. Висвітлено характер впливу музики, створеної композиторами різних історичних епох на психофізіологічний стан учнів. Розглянуто можливість використання музики як на заняттях фізичної культури, так і під час проведення змагань, виставок та інших шкільних заходів. Встановлено обмеження стосовно використання окремих музичних творів.

**Ключові слова:** спеціалізована спортивна школа, педагогічні умови навчання, функціональна музика, психофізіологічний стан, музичний вплив.

Статья посвящена проблеме влияния музыки некоторых композиторов на психологическое здоровье учеников, которые обучаются в условиях специализированной спортивной школы. Охарактеризованы особенности условий обучения. Освещен характер влияния музыки, созданной композиторами разных исторических эпох на психофизиологическое состояние учеников. Рассмотрена возможность использования музыки как на занятиях по физической культуре, так и во время проведения соревнований, выставок и других школьных мероприятий. Установлены ограничения относительно использования отдельных музыкальных произведений.

**Ключевые слова:** специализированная спортивная школа, педагогические условия обучения, функциональная музыка, психофизиологическое состояние, музыкальное влияние.

In the article, considered is the problem of influence of music of some composers on the psychological health of students who study at a specialized sporting school. The features of the teaching are described. Character of influence of music, created by the composers of different historical epoches on the psychophysiological state of students is highlighted. The opportunity of use of music at PT lessons, competitions, exhibitions and other school activities is considered. The limitation in relation to the use of separate pieces of music are also set out.

**Keywords:** *specialized sporting school, pedagogical terms of teaching, functional music, psychophysiological condition, musical influence.*

**Постановка проблеми.** Музика впливає на психофізіологічний стан людини, є засобом формування та підтримання необхідного рівня працездатності, але конкретний вплив музичних творів композиторів різних епох на функціональний стан людини досліджений недостатньо. В умовах однієї з спортивних шкіл м. Дніпропетровська було проведено дослідження, метою якого є з'ясування характеру впливу музики, створеної композиторами різних історичних епох на психофізіологічний стан учнів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідженням сприйняття музики займалися різні вчені. О. М. Леонт'єв досліджував сприйняття мистецтва, його психологічні механізми, чинники і процеси; в Ю. Б. Гиппенрейтер є праці, присвячені аналізу сприйняття звуків музики; у В. П. Морозова - роботи, присвячені виділенню емоційно значимого забарвлення музичних звуків; Б. А. Яворський присвятив свої праці пошуку загальних закономірностей музичних і мовних інтонацій. Але далеко не всі компоненти впливу музики на психофізіологічний стан людини є досить вивченими, що складає окрему психологічну проблему [1, 25].

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Для реалізації поставленої мети нами було досліджено психологічне здоров'я учнів спортивної школи (СШ). Під спостереженням знаходилися 363 підлітки середнього шкільного віку (11-13 років).

У спортивній школі учні молодших і старших класів знаходяться в різних соціальних умовах: учні молодших класів (вік учнів від 6-ти до 9 - 10-ти років) мають постійну класну кімнату, переважно по всіх предметах, одного викладача, обов'язкові, сплановані відвідини їдальні. Учні середніх і старших класів (вік учнів від 10-ти до 17 - 18-ти років) вчать в різних класних кімнатах, які відповідають певним дисциплінам, є велика кількість викладачів, перебування в школі супроводжується більшою динамікою, включаючи кількість переміщень по школі відповідно до розкладу занять, швидкість цих пересувань, загальна кількість людей, з якими учні середніх і старших класів стикаються протягом всього учбового дня. В цілому, всі учні спортивної школи знаходяться в атмосфері динаміки, великого скупчення людей різних вікових груп (враховуючи вік як учнів, так і викладачів), швидкої зміни учбових предметів всілякої спрямованості, а, отже, повинні володіти високою швидкістю реагування, перемикання всіх психічних процесів (сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви і ін.). Характер спілкування різний, з одного боку, тому що в спортивній школі знаходяться представники багатьох вікових груп, а з іншого боку, характер спілкування досить специфічний. Ця специфіка виражається, в першу чергу, у взаєминах "учень - вчитель". У цих стосунках присутні правила субординації, характер стосунків діловий, наповнений обов'язками, шкільними дисциплінарними правилами. При опитуванні як учнів, так і викладачів спортивної школи, з обох сторін пролунав опис відчуттів недовіри, недовolenості, нещирості, напруженості в спілкуванні викладачів і учнів. У взаєминах "учень - учень" спостерігається повноцінніше спілкування серед ровесників. Випадки повноцінного спілкування учнів між різними віковими групами присутні в малій мірі, хоча в умовах спортивної школи є всі можливості для такого спілкування (перерви і присутність різних вікових груп дітей). Необхідно відзначити різну спрямованість інтересів і захоплень учнів спортивної школи, що само по собі утрудняє процес спілкування, роблячи його формальним. Що стосується естетичного, художнього оформлення спортивної школи, то необхідно відзначити, що всі учні знаходяться в досить просторих, світлих приміщеннях, в яких, в більшості випадків, присутні кімнатні квіти, які, безумовно, надають затишок і теплоту атмосфері класу. Але при цьому потрібно відзначити

достатню одноманітність оформлення, яке останнім часом все частіше відповідає "евростандарту". До найяскравіших прикладів художнього оздоблення можна віднести лише наочне приладдя з географії, історії, біології, англійської мови. І, нарешті, ми можемо відзначити, що всі перерви між заняттями в спортивній школі проходять на тлі загального дуже сильного шуму, який створюють самі ж учні. Звичайно, з одного боку, функціональним завданням перерви є розрядка, яка супроводжується відсутністю розумових операцій і наявністю фізичної активності. Але, з іншого боку, велика кількість дітей, що знаходяться в стані "розрядки", складає загрозу перетворитися на некеровану масу, в натовп, що часто і відбуваються в школі, наводячи дітей до фізичних і психологічних травм.

Вивчаючи особливості процесу навчання в середній спортивній школі, ми можемо констатувати наступне. Міра інформаційного навантаження в спортивній школі відповідає нормі, розрахованій на середній рівень розвитку дитини з врахуванням особливостей віку. Це стандартний набір учбових дисциплін, індивідуальний для кожного класу середньої школи. До нього додається, на розсуд школи, невелика кількість факультативних занять і секцій. Кількість учнів в класі коливається від 25-ти до 38-ми. Таке кількісне наповнення класів не сприяє виконанню таких важливих умов психологічного здоров'я, як робота з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей учнів, індивідуальна допомога в соціально-психологічній адаптації і розвиток потенціалу кожного учня. Якісне наповнення класів, відповідно до успішності учнів, присутнє, але вираженої якісної відмінності між класами, нами не спостерігалось. Структура уроку, відповідно до плану роботи, допускає: пояснення нового матеріалу, перевірку домашнього завдання, проведення опиту, закріплення старого матеріалу, проведення самостійних і контрольних робіт. Можливе використання під час уроку всіляких художніх матеріалів (фільми, слайди, картини) і наочних посібників. Використання таких матеріалів підвищує зацікавленість, допитливість до теми, що вивчається, увагу і якість запам'ятовування нового матеріалу, діє за принципом контрасту. Емоційна напруга в процесі навчання в спортивній школі має непостійний характер. Під час звичайного робочого процесу емоційна напруга підвищується лише у тих учнів, які викликані вчителем до дошки, а також в тих, які чекають цього.

Для проведення дослідження були використані наступні методики: на першому етапі досліджувані виконували методику "Вільний малюнок" [2,78], на другому етапі був використаний метод вільних описів (модифікована нами методика САН [3,65]) - досліджуваним було запропоновано діагностувати себе по критеріях тесту САН: настрої, самопочуття, активність. Необхідно було описати свій стан, які дії зараз хочеться вчинити, які виникають образи, які бажання - і все це необхідно було записати. Далі пропонувалося прослухати невеликий уривок музики (2 - 3 хвилини) і потім знову повторити діагностику.

Для прослухування досліджуваним було запропоновано п'ять музичних фрагментів:

І.С. Бах. "Арія";

В. А. Моцарт. Концерт для фортепіано з оркестром № 14, III ч.;

Ф. Шопен. "Вальс" № 9;

С. Прокоф'єв. Концерт для фортепіано з оркестром № 4, I ч.;

А. Шнітке. "Тема Паганіні" для скрипки.

Вибір композиторів був обумовлений типовістю епохи, а вибір творів допускав низьку впізнаваність у невідготовленого слухача і одночасно, найбільшу співвіднесеність до стилю даного композитора.

На підставі отриманих результатів і усереднювання даних, були виявлені наступні тенденції:

- музика І. С. Баха викликає позитивні емоції, але в 45% досліджуваних - з відчуттям настороженості, в 35% вона викликала змішані відчуття - від розслаблення, стану спокою, повної пасивності до напруги, з відчуттям тривоги. В 68% досліджуваних вона знижувала активність, але при цьому в 62% покращувала самопочуття;

- музика В. А. Моцарта 85% досліджуваних наводила в урівноважений, гармонійний, здоровий стан, в 70% покращувала настрій, знижувала відчуття тривожності, в 64% виникали прагнення до активності, оптимізм, підвищене відчуття свободи і впевненості в собі;

- музика Ф. Шопена в 70% досліджуваних покращувала настрій і самопочуття, вводила їх в стан внутрішньої, душевної гармонії, давала позитивні емоції, гарний настрій, в 55% - вводила в стан спокою, рівноваги, відпочинку, викликала значне ( $p < 0,05$ ) зниження рівня тривожності;

- музика С. Прокоф'єва 90% досліджуваних вводила в стан підвищеної активності, викликаючи відчуття бадьорості, сміливості, впевненості в собі, бажання діяти, робочий настрій;

- музика А. Шнітке в 86% досліджуваних викликала негативні емоції (навіть підсвідомо), відчуття тривоги, пригніченості, страху, агресії, значно ( $p < 0,05$ ) погіршувала настрій і самопочуття, але одночасно, в 66% підвищувала активність.

Обробка отриманих даних дозволила визначити середні бали по кожному з досліджуваних параметрів (самопочуття, активність і настрої) та достовірну за критерієм Стьюдента динаміку змін ( $p < 0,05$ ) функціонального стану. Результати, отримані після проведення експерименту по методиці "Вільний малюнок" виявили наступні тенденції.

Музика І. С. Баха.

У виборі кольорів для малюнка на дану музику можна відмітити їх велику різноманітність - від чорного до білого, від ніжних, пастельних до похмурих зловісних тонів. Зустрічається як повне заповнення простору аркуша, так і його заповнення на 20-30%. Фоном служить як білий колір (натуральний колір аркуша паперу) - 40% малюнків, як світлі відтінки - 25%, так і темні тони - 35% малюнків. Така розбіжність явно відображує характер і тематику музики І. С. Баха, підкреслюючи її конфліктний характер, дух боротьби добра і зла.

Таким чином, в малюнках присутні, з одного боку образи, які відображають спокій, благодать, тишу - спокійне море, безвітряні пейзажі з гарною погодою: світанок, місячна, ясна ніч, сонячний день. Для таких малюнків були використані ніжні кольори - від білого до яскраво-зеленого, який був самим темним, а найяскравіший використаний колір - жовтий. Таких малюнків 50%. З них в 70% наголошується присутність конкретних, перерахованих вище образів, а в 30% малюнків присутнє змішування фарб, які належать до однієї палітри і гармонійно переходять одна в іншу. На всіх малюнках цієї тематики виявлена повна відсутність чітких ліній і різких штрихів. Це говорить про стан спокою, повну пасивність. А малюнків з прямо протилежною тематикою - відповідно 45%. На цих малюнках конкретні образи зустрічаються в 30% малюнків. Це хрести, ворони, хмари, дерева, які гнутья, смерч; у 20% зустрічається образ жінки, без промальовування рис обличчя, змальованого на повний зріст, в довгому платті і з волоссям, яке розвівається, намальовані чорним або фіолетовим кольором. У 70% випадків малюнки позаобразні, безсюжетні, хоча в них наголошується чітке штрихування, окресленість змальовуваних фігур, немає розмитості, плавних переходів, контрастності. Найсвітлішим тоном, не рахуючи білого фону паперу, був брудно-жовтий, найтемнішим - густо-чорний. Вибір колірної гамми і характеру листа говорить про виниклий страх, пригніченість, здобуття негативних емоцій, виникнення відчуття тривожності і агресії, як засобу захисту.

Музика В. А. Моцарта.

Відзначаємо колірну яскравість і різноманітність, що властиві самій музиці Моцарта, якого вже в дитинстві називали "сонячним хлопчиком". Вибрані кольори переважно світлі і насичені - найтемніший бузковий, а найсвітліший - білий. Фоном для малюнків у 80% випадків був вибраний білий (натуральний колір аркуша паперу), в інших 20% - це яскраві світлі тони - жовтий, салатний, синьо-блакитний. Вибір такої колірної гамми говорить про позитивне сприйняття даної музики, про гарний, радісний настрій. У всіх малюнках наголошується гармонійне використання кольорів, тобто в одному малюнку

використовується колірна палітра фарб, які належать до одного колірного напрямку (червоно - жовто - зелена; зелено - синьо - фіолетова і т. п.), а це говорить про внутрішню гармонію і рівновагу.

Наявність образності спостерігається у 80% малюнків. Це і образи природи - пейзажі лугів, моря, квітучого саду; цікаво відзначити, що на 60% малюнків присутнє зображення сонця, також зустрічаються зображення свята, люди, які веселяться, сцени балу, прогулянок і розваг. На малюнках, які залишилися, і які не несуть чіткого відображення образу, використовувалися рослинні елементи. У малюнках спостерігається явна потреба в русі - якщо море, то колишеться, якщо рослина, то в'ється або проростає, якщо люди, то в русі, тобто дуже мало статичних образів, всього в 10% малюнків. Це говорить про те, що дана музика викликає відчуття активності за відсутності відчуття напруженості, викликає радість, бажання, захват, рухливість.

Всі зображення адекватні, пропорційні, розташовані рівномірно або симетрично, що говорить про упевненість, адекватне сприйняття дійсності. Можна відзначити чітку спрямованість ліній в 50% малюнків, що можна розглядати як упевненість у виборі, а в інших 50% є доповнення, прикрашання образів дрібними деталями - завитки, крапки, штрихи, що говорить в деякій мірі про збудження, яке може давати легку напругу, але під впливом позитивних емоцій немає причин для виникнення тривожності. Це швидше говорить про напругу, яка пов'язана з відчуттям захвату, а також легкістю і безпосередністю.

У малюнках не спостерігається густого заповнення простору аркуша :

60% - заповнено 60% аркуша;

30% - заповнено 25-40% аркуша;

10% - заповнено 80% аркуша;

0% - заповнено 100% аркуша.

На нашу думку це, у поєднанні з достовірною позитивною динамікою, говорить про відчуття свободи, як можливість відкриття нових перспектив.

Музика Ф. Шопена.

У цій частині малюнків спостерігається перевага використання світлих фарб - найтемнішим є матово-зелений, найяскравішим (зустрічається лише в 10% малюнків) - червоний, а найсвітлішим - білий. Цікаво, що в 60% фоном для зображення був вибраний білий колір (тобто незмінений колір аркуша), в 25% фон обрано зі світлих і ніжних тонів (рожевий, жовтий, салатний), а в 15% - темніші кольори і їх відтінки. Це говорить про позитивні емоції, гарний настрій, стан спокою, рівноваги, відпочинку. Такі емоції були відмінною рисою мистецтва в епоху романтизму - риси мріянь і кохання. Частіше в малюнках зустрічаються розмиті образи, ніж добре промальовані. Образність присутня в 60% малюнків - це образи природи в з'єднанні з гарною погодою, це квіти, веселка, птахи, сонце, дерева, блакитне піднебесся зі світлими хмарами. Всі перераховані предмети намальовані адекватними по співвідношенню розмірів, і правильними за формою. З цього можна зробити наступний висновок - музика вводить досліджуваних в стан внутрішньої, щирої гармонії. Останні 40% - позаобразні малюнки. В них спостерігається присутність ажурних, витончених, довгих, тонких ліній, також використання рослинних елементів.

Повне заповнення аркуша фарбою спостерігається в 30% малюнків.

У 35% малюнків можна спостерігати доповнення основних образів дрібними деталями - завитки, крапки, бризки, невеликі штрихи. Це говорить про певну міру збудження, яке може давати легку напругу, але під впливом позитивних емоційних переживань, при цьому немає причин для виникнення тривожності. Це швидше говорить про можливий прояв активності, але спрямованої не на роботу.

Музика С. Прокоф'єва.

Колірна насиченість малюнків свідчить про позитивний емоційний стан, який збігається із завданням, поставленим мистецтву за радянських часів. У малюнках часто використовувалися кольори яскравих, насичених, соковитих тонів - червоний, яскраво-червоний, жовтий, яскраво-зелений, помаранчевий і тому подібні. Наголошується сміливе змішування фарб. Це говорить про стан активності,

сміливості, упевненості в собі. Наголошується адекватне, гармонійне розташування образів, штрихів і деталей на малюнку. У 90% малюнків аркуш повністю заповнений. Явного промальовування, чіткості ліній в малюнках не спостерігається, що також говорить про відсутність тривожності, спокійний, оптимістичний настрій. У 80% малюнків не відмічено явних, конкретних образів. В основному це різні рослинні елементи, а також передача відчуття вогню, вітру, відчуття руху, динаміки.

У 20% малюнків відмічена наявність образів - представлені всі види рослин (дерева, чагарники, квіти, палісади), коні, які скачуть, зустрічаються образи людей - наїзники, лицарі, діти, які грають в догонялки, катаються на гойдалках). Все перераховане говорить про заряд позитивно налагодженої активності, прагнення діяти, бадьорість і сміливість.

Музика А. Шнітке.

Переважно використовувалися темні кольори і відтінки - самим темним був насичено чорний, а світлим - світло-коричневий і темно-жовтий. Наголошується явна присутність на розмитому фоні чітких ліній, різних штрихів. Це говорить про негативні емоції, про підвищену тривожність і тенденцію до виникнення агресії.

**Висновки.** Таким чином, для поліпшення емоційно-функціонального стану учнів в спортивній школі рекомендується використовувати звучання музики як фону. На розсуд адміністрації і педагогів, це можуть бути перерви, час перед початком занять, коли учні збираються в холі, коридорах, класах. Також можливо використовувати звучання музики як фону на заняттях з фізичного виховання, під час проведення суботників, змагань, виставок і інших шкільних заходів.

Під час перерв гармонізуючий вплив зробить музика В. А. Моцарта - вона підвищує і активність, і самопочуття, і особливо, настрої. Перед початком занять слід використовувати музику В. А. Моцарта і С. Прокоф'єва, тому що вона значно підвищує активність, дає бадьорість і бажання діяти, при цьому нейтрально впливаючи на самопочуття і настрої. У такому поєднанні і послідовності буде здійснена ефективніша підготовка організму до занять, що включає і гарний настрій, і активність, і самопочуття.

Під час обідньої перерви ідеально підійде музика Ф. Шопена, який прекрасно відновить, поліпшить самопочуття, підніме настрої, знизить тривожність, отриману під час вже минулих занять, при цьому знизивши активність, дасть організму розслабитися, поновитися. Під час занять фізкультурою можна скористатися музикою В. А. Моцарта і С. Прокоф'єва, враховуючи зростання активності при її слуханні, а під час занять працею, дівчаткам добре підійде музика В. А. Моцарта і Ф. Шопена, а хлопчикам – В. А. Моцарта і С. Прокоф'єва. Під час проведення активних, діяльних шкільних заходів, таких як суботники і різні змагання, краще використовувати музику В. А. Моцарта і С. Прокоф'єва. А під час проведення заходів, які повинні сприяти відпочинку, приємному, веселому проведенню часу, краще використовувати музику В. А. Моцарта і Ф. Шопена. Музику І. С. Баха не рекомендується використовувати протягом робочого дня, тому що в 45% досліджуваних вона викликала відчуття тривожності, яке може негативно відбитися на самопочутті учнів, а музику А. Шнітке, як і інших композиторів авангардного стилю, враховуючи результати досліджень, рекомендується слухати в індивідуальному порядку, або на концертах, тому що на них приходять слухач, підготовлений і налаштований на стиль даної музики.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються у вивченні комплексного впливу різних видів мистецтва на психологічне здоров'я учнівської молоді.

#### Список використаних джерел

1. Большая энциклопедия психологических тестов / Сост. А. Карелин.- М.:Наука, 2010. - 350 с.
2. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л. Венгер. - Ч. 1. - М.: Радио и связь, 2014. - 154 с.
3. Леонтьев Д. А. Введение в психологию искусства / Д.А. Леонтьев - М.: ВНИИТЭ, 2008. - 111 с.

#### References

1. Bolshaja encyclopedija psihologicheskikh testov / Sost. A. Karelin.- M.:Nauka, 2010. - 350 s.
2. Venger A. L. Rpsychologicheskoe konsultirovanije y dyagnostyka / A.L. Venger. - Ch.1. - M.: Radio y svjaz', 2014. - 154 s.
3. Leontjev D. A. Vvedenije v psihologiyu iskusstva / D.A. Leontjev - M.: VNIITE, 2008. - 111 s.