

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

Общение является важным условием психологического развития человека, формирования его личности и социализации.

В трудах В.М.Бехтерева, Л.С.Выготского, А.А.Леонтьева и других авторов доказывается, что общение, которое осуществляется с помощью вербальных и невербальных средств организует и обогащает совместную деятельность людей. В результате формируются новые связи и взаимоотношения между ними.

Значение невербальных средств в процессе общения подчеркивали А.А.Бодалев, В.А.Горянина, Н.И.Смирнова и др. Эти авторы говорили, что наглядное проявление эмоций и мыслей свидетельствует о самочувствии человека, его искренности в общении, о его темпераменте.

Знание средств невербального общения и правильная интерпретация невербального поведения может помочь избежать ссор, конфликтов, споров между людьми. Существенно снизит проявление агрессии.

На наш взгляд, навыки невербального общения важны не только взрослым, но и детям. Они помогают развивать эмоциональную культуру ребенка. Открывают возможность полноценного социального общения, самореализации и самоконтроля.

С самых первых дней человека окружает огромное количество звуков и различного шума.

Музыка оказывает огромное влияние на сознание, подсознание и бессознательные процессы человеческого восприятия. Сила влияния музыки на физиологию человека известна еще с древнейших времен. Люди изучали эффективное воздействие звуков и вибраций на человеческий организм. Так, целители Древнего Египта великолепно справлялись с бессонницей методом хорового пения. Жители Древнего Китая использовали музыкальные мотивы для восстановления костной и сердечно-сосудистой систем. Еще Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка способна восстанавливать нарушенную болезнями первоначальную

гармонию души. Музыка присутствует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения.

Изучение невербальных проявлений эмоций по-прежнему является достаточно актуальной темой исследований.

Цель нашего исследования - невербальные проявления эмоциональных состояний человека.

Гипотеза исследования: предполагается, что произведения различных музыкальных стилей по-разному влияют на эмоциональное состояние человека.

Объект исследования: изучение эмоционального состояния человека.

Предмет исследования: влияние музыкальных композиций на эмоциональное состояние человека.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить роль эмоций в жизни человека;
2. Рассмотреть психологические теории эмоций;
3. Рассмотреть влияние музыки на эмоциональное состояние человека;
4. Изучить и подобрать методики диагностики, подходящие для изучения данной проблемы;
5. Сформировать выборку испытуемых для практического исследования;
6. Провести практическое исследование невербального проявления эмоционального состояния человека;
7. Обработать полученные результаты и провести их анализ.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: научные труды отечественных и зарубежных авторов.

Методы исследования:

- Изучение и анализ теоретической и экспериментальной литературы;
- Зарисовывание музыкальных впечатлений под музыку разных стилей;
- Анализ влияния музыкальных композиций на настроение испытуемых с помощью теста Люшера;
- Невербальная диагностика эмоционального состояния А.О.Прохорова.

Выборка исследования составила 8 человек. Испытуемые были отобраны методом случайной выборки.

База исследования – средняя общеобразовательная школа №32 г.Нальчик.

Работа состоит из введения, двух глав и заключения, а также из списка изученной и использованной научной литературы.

1. Изучение эмоциональных состояний человека

1.1 Роль эмоций в жизни человека

Любая, в том числе и познавательная потребность, дана человеку через эмоциональные переживания.

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [19].

Другими словами, эмоции – это субъективные психологические состояния. Они отражаются в форме непосредственных переживаний, а также ощущений приятного или неприятного, в отношении человека к миру и людям, к процессу и результату его практической деятельности [10].

К эмоциям относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это – «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Главное значение эмоций для человека заключается в том, что, благодаря им мы лучше понимаем окружающих. С помощью наших эмоций мы можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Интересным является тот факт, что люди, которые принадлежат к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как

радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Данный факт не только убедительно доказывает врождённый характер основных эмоций, но и «наличие генетически обусловленной способности к их пониманию у живых существ» [10]. Это относится к общению живых существ не только одного вида друг с другом, но и разных видов между собой. Высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния друг друга.

Врождёнными являются далеко не все эмоционально-экспрессивные выражения. Некоторые из них, как было установлено, приобретаются в результате обучения и воспитания [10].

Эмоции, по утверждению Ч. Дарвина, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей [8].

У высших животных, и особенно у человека, выразительные движения стали языком, с помощью которого они обмениваются информацией о своих состояниях и о том, что происходит вокруг. Это - экспрессивная и коммуникативная функции эмоций. Они же являются одним из важных факторов регуляции процессов познания.

Эмоции – это наш внутренний язык и система сигналов. С помощью эмоций человек узнаёт о значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отрицают отношения между мотивациями и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки её хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя её. [7].

В сложных ситуациях, когда человек не способен найти быстрый и правильный выход из них, возникает особый вид эмоциональных процессов – аффект.

Одно из существенных проявлений аффекта состоит в том, что он, как полагает В.К. Вилюнас «навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определённый закрепившийся в эволюции способ "аварийного" разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.д.» [7].

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций указывал крупный отечественный психолог П. К. Анохин. Он писал: «Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом

полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма» [1].

Своевременно возникшая эмоция, дает возможность человеку очень удобно приспособляться к окружающим условиям. Он в состоянии достаточно быстро отреагировать на внешнее воздействие.

Эмоциональные ощущения в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче гамма эмоциональных состояний, которые индивид способен переживать. Количество и качество потребностей человека соответствует числу и разнообразию присущих ему эмоциональных переживаний и чувств. «Чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство» [1].

Самой древней по происхождению, а также простейшей и наиболее распространённой среди живых существ формой эмоциональных переживаний является удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на: собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для её удовлетворения предстоящего действия или деятельности. «Эмоции,- полагает А.О. Прохоров,- могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются» [13].

Эмоции достаточно слабо могут проявляться во внешнем поведении. Бывает даже, что внешне они вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая то или иное поведение, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально ещё не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях [13].

Чувства же напротив носят предметный характер. Они связаны с представлением или идеей о некотором объекте.

Другая же особенность чувств состоит в том, что они, совершенствуясь и развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и заканчивая высокими чувствами.

Высокие чувства – это эмоции, в основе которых лежит принятая человеком высшая мораль, нравственные нормы и ценности поведения.

Высшие эмоции человека – это мотивы поведения. Они способны побуждать и направлять человека, стимулировать его на совершение определенных действия и поступков.

Эмоции являются двигателем в достижении целей.

1.2 Психологические теории эмоций.

Проблеме эмоций уделяли внимание как отечественные, так и зарубежные психологи.

За последнее время накоплено большое количество фактов и наблюдений об эмоциях, приобретён некоторый опыт их экспериментального исследования.

Первая систематически разработанная трактовка эмоциональных явлений принадлежит интроспективной психологии, основоположником которой является

Вильгельм Вундт. Он совершенно определённо указывает на двухкомпонентность структуры эмоциональных процессов. На основе эмпирических данных Вундт выделил шесть главных компонентов чувственного процесса и предложил три основных измерения эмоций: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, направление – разрешение, что нашло своё отражение в его трёхмерной теории чувствований.

Теория Вундта критиковалась американским психологом Э.Б. Титченером, который подверг сомнению выдвинутый Вундтом тезис о неисчислимом множестве чувств. Титченер полагал, что существует только два вида чувств: удовольствие и неудовольствие.

Известный немецкий психолог Т.Циген показал, что чувство является свойством ощущения. По его мнению, ощущение имеет три характерных свойства: качество, интенсивность и чувственный тон. Чувственный тон, это и есть не что иное, как чувство удовольствия или неудовольствия, сопровождающее в различной степени наши ощущения.

Представители интроспективной психологии по-разному определяли основные свойства эмоциональных явлений. Это, конечно, обусловлено особенностями самого метода самонаблюдения, применяя который трудно найти адекватное решение данных проблем.

Современная же история эмоций началась с появления в 1884 году статьи известного американского психолога У. Джеймса. Джеймс считал, что непосредственно за восприятием возбуждающего факта следует телесное изменение, а наше переживание этих изменений и есть эмоции. Подобную точку зрения разделял и датский исследователь К. Ланге – по его мнению, эмоции возникают в результате моторных изменений, вызываемых некоторыми раздражителями. Хотя позиции Джеймса и Ланге не совсем идентичны, вследствие сходства и совпадения во времени их теорий (К. Ланге опубликовал свою работу в 1885 году), их стали рассматривать как единую теорию, известную ныне, как и «теория Джеймса-Ланге». Согласно этой теории, эмоциональное состояние является производным от состояния периферических органов. Джеймс делит эмоции на «низшие» и «высшие». К «низшим» он относит эмоции, связанные с состоянием гнева, страха и т. д.; к «высшим» относит, например, эмоции, связанные с эстетическими потребностями.

Основоположник бихевиоризма Джон Уотсон отверг теорию Джемса-Ланге. По его мнению, эмоции представляют собой специфический вид реакций, проявляющихся в трёх основных формах: страх, ярость, любовь. Дж.Уотсон остался на позициях Джемса и Ланге, хотя и исключил из их теории интроспективные элементы.

Центральная теория эмоциональных переживаний, которая получила название «таламической теории Коннона и Барда», была выдвинута в противовес идеи отождествления эмоций с вегетативными изменениями. Согласно этой теории эмоции отождествляются с физиологическими процессами, происходящими в центральной нервной системе. Такой подход к эмоциям положил начало плодотворным исследованиям, которые привели ко многим сенсационным открытиям.

Физиологический подход к эмоциям предполагает выяснение всего структурного аспекта этих явлений.

У. Макдауголл в своих рассуждениях исходил из факта целенаправленного поведения живых существ. Согласно его теории, регулятором целенаправленного поведения животных и людей являются инстинкты. Эмоция направляет индивида к определённым целям, она свидетельствует о возбуждении инстинкта. Эмоция содержит в себе импульс к действию, но как человек будет себя вести в конкретной ситуации, зависит не только от эмоций, но и от других психических образований – сложных чувств. Теория Макдауголла не получила большого распространения.

В зарубежной психологии одним из ведущих учёных в области эмоций является крупнейший американский психолог Изард Кэррол, который исследует человеческие эмоции во всех аспектах. Он старается объяснить, каким образом эмоции образуют существенную часть человеческого сознания, познания и действия. Изард Кэррол подвергает анализу важнейшие теории и эмпирические исследования. Изучает человеческие эмоции в непосредственной связи с познавательной способностью и деятельностью человека.

Отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и другие, критиковали Изарда Кэррола за то, что важнейшим компонентом эмоций он не рассматривал отношение субъекта к объектам, явлениям, событиям, которые в отечественной психологии рассматривают как основу эмоций.

Среди зарубежных психологов известен своими исследованиями в области эмоций, ведущий польский психолог Януш Рейковский, который разработал теоретическую

схему эмоции. В основе этой схемы лежит представление об эмоции, как разновидности процессов психологической регуляции деятельности, в которых можно выделить три главных компонента: эмоциональное возбуждение, знак эмоции и качество эмоции. Я. Рейковский считает, что эмоциональный процесс возникает, как реакция на жизненно значимое воздействие и вызывает в зависимости от своих особенностей разнообразные изменения в телесных функциях, в протекании других психических процессов и деятельности субъекта в целом.

Таковы основные взгляды, которые заслуживают внимания, на природу эмоций, их функций, структуру в зарубежной психологии.

Отечественные психологи утверждают, что эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности и выделяют три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров);
2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев);
3. Аспект отражения (В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер, Г.А.Фортунатов).

Согласно первой точки зрения, специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. С.Л. Рубинштейн считал, что «чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает» [16]. Чувства выражают состояние субъекта и отношение к объекту. Психические процессы, взятые в конкретной целостности, - это процессы не только познавательные, но и эффективные, эмоционально-волевые. Они выражают не только знания о явлениях, но и отношения к ним; в них отражаются не только сами явления, но и их значение, для окружающего их субъекта, для его жизни и деятельности [16].

Другой взгляд на определение эмоций исходит из того, что эмоции (чувства) являются формой активного отношения человека к окружающему миру. П.М. Якобсон считает, что «...человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает своё отношение к предметам и явлениям реального мира» [20].

Аспект отражения предполагает, что эмоции (чувства) являются специфической формой отражения значения объекта для субъекта. Г.А. Фортунатов и П.М. Якобсон определяют эмоциональные процессы, как «отражение в мозгу человека его реальных отношений, то есть отношений субъекта потребности к значимым для него объектам» [20].

Эмоции возникают при очень сложном взаимодействии объекта и субъекта и зависят от особенностей предметов, которыми могут быть вызваны. По этому, как считает Батурина Г.И., эмоции, отражая окружающую действительность, выполняют оценочную функцию познания: «В процессе познания субъект с одной стороны отражает предметы и явления такими, каковы они есть в естественных отношениях и связях, с другой стороны, он оценивает эти явления с точки зрения своих потребностей и установок» [4].

Рассматриваемые определения эмоций психолог Л.М. Веккер считает недостаточными. По его мнению, эмоциональные процессы – это непосредственное отражение человека к действительности. Л.М. Веккер предлагает двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Когнитивный компонент – это психическое отображение объекта эмоции, осуществляемое интеллектом; субъективный компонент – это отображение состояния субъекта-носителя психики. Таким образом, по Веккеру «...во-первых, эмоция, как отражение отношения субъекта к объекту... Во-вторых, эмоция, как непосредственное психическое отображение отношения субъекта к объекту...»[11].

Такой же взгляд на эмоции разделяет другой отечественный психолог В.К. Вилюнас, который выявляет и подчеркивает положение о необособленности эмоции от входящего в ее состав когнитивного компонента, психически отображающего предмет эмоций. В.К. Вилюнас вскрывает двухкомпонентность целостного эмоционального явления, которая «всегда представляет собой единство двух моментов: с одной стороны, некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, т.е. той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом» [6].

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, выводили ряд принципиально важных положений относительно, зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей их роли в этой деятельности и об их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. В этой связи указывалось на связь эмоций с мотивом

деятельности. А.К. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, её мотивам. С другой стороны, как отмечают в своих исследованиях А.В. Запорожец и Я.З. Неверович, эмоции играют важную роль в реализации этих мотивов. Они считают, что «...эмоции представляют собой не сам процесс активизации, а особую форму отражения субъектом действительности, с помощью которого производится психическое управление активизацией, или, вернее, было бы сказать, осуществляется психическая регуляция общей направленности и динамики поведения» [14].

Кроме того, в отечественной психологии существует информационная теория эмоций, которую выдвинул П.В. Симонов. Согласно его теории, источником эмоции является расхождение между количеством наличной информации и информацией, необходимой для решения стоящей перед человеком задачи. П.В. Симонов разработал формулу эмоций, которая выражает факторы, ведущие к возникновению этой эмоции – потребность и вероятность её удовлетворения в данный момент, именно сейчас, сегодня [17].

С формулой эмоций П.В. Симонова не соглашается Б.И. Додонов, который пишет «...мы не видим сейчас возможности охватить все эмоции единой измерительной формулой» [9]. Б.И. Додонов подчёркивает, что психология должна изучать не отдельный эмоциональный процесс, а целостную психическую деятельность, насыщенную чувственными оценочными моментами, т.е. предметом изучения должна стать эмоционально-оценочная деятельность человека. Исходя из этого, Б.И. Додонов отмечает, что с одной стороны, эмоция – это оценка, необходимая «...для существования организма и личности, для организации их поведения»; с другой стороны – это положительная самостоятельная ценность, т.е. ценность цели деятельности [9].

Отечественные психологи подчёркивают и значение тех физиологических механизмов, которые являются условием возникновения эмоциональных процессов. Крупнейшим специалистом в этой области являлся академик П.К. Анохин, который создал биологическую теорию эмоций. П.К. Анохин подчёркивал, что «...физиологическая характеристика эмоций... связана прежде всего с распространением возбуждения из области гипоталамуса на все эффекторные органы. Область гипоталамуса определяет первичное биологическое качество эмоционального состояния, его характерное внешнее выражение» [2].

В работах отечественных исследователей А.Г. Ковалёва, А.И. Пуни и др., раскрывается место психических, в том числе и эмоциональных состояний в психической структуре личности, их связь с психическими процессами и психическими свойствами личности.

1.3 Влияние музыки на эмоциональное состояние человека

Музыка – культурная практика и вид искусства, которая состоит из сочетания звуков и молчания различной деятельности. Эти звуки и молчание по необходимости соблюдают ритм, который может меняться в зависимости от музыкального стиля. Через свои произведения композиторы передают аудитории различные послания и мысли. Это и превращает музыку в средство общения в полной мере.

Музыка всегда была одним из главных эмоциональных векторов. «Музыка – язык эмоций» – сказал известный немецкий философ Э.Кант.

Музыка расширяет «эмоциональное поле» человека, формирует его эмоционально-эстетический опыт, воспитывает эмоциональную культуру, следовательно, эмоциональная сфера «...формируется в музыкальной атмосфере» [15].

Музыка обладает свойством вызывать активные действия ребенка уже в первые месяцы жизни. Он выделяет музыку из всех звуков и сосредотачивает на ней свое внимание, способен оживлённо реагировать на звуки весёлой музыки произвольными движениями [12].

Музыка представляет собой искусство выражения чувств, эмоций, настроений, мыслей и идей. В связи с этим содержанием музыки, прежде всего, является эмоциональная сторона психических переживаний человека, и только через эти переживания происходит отражение образов окружающей действительности. Музыка углубляет эти образы и ярко раскрывает их содержание. «Музыка, – по словам В.В. Ванслова, – через раскрытие человеческих переживаний отражает породившую их жизнь» [5].

Психолог Б.М. Теплов говорит : «Музыка, прежде всего путь к познанию огромного и содержательнейшего мира человеческих чувств. Лишённая своего

эмоционального содержания музыка перестаёт быть искусством». [18].

Воздействуя на чувства и мышление человека, музыка вызывает в его представлении образы реальной жизни, способствует переживанию и осмыслению их. Она влияет на мировоззрение человека, направляет и изменяет его.

В восприятии музыки главная роль принадлежит эмоциям как специфической реакции слушателя, вызывающей или духовное удовлетворение, или неудовлетворение, поэтому при слушании музыки у человека возникают определённой силы положительные или отрицательные эмоции, отражающие его конкретное состояние. В теории эстетики оно называется эстетическим переживанием. Более сложные музыкальные произведения могут пробудить несколько различных эмоций. Однако всегда одна из них бывает более яркой, вызывающей соответствующее эстетическое переживание: радость, печаль и т.д.

Переживание произведения индивидуально для каждого человека и имеет различные эмоциональные оттенки. Одно и то же музыкальное произведение часто действует на людей по-разному. Во многом это зависит от подготовленности человека к восприятию музыки, от уровня развития его слухового опыта, эстетического вкуса, общей культуры.

Музыка – интонационное искусство. Через интонацию она выражает огромное богатство эмоционально-смыслового содержания, центром которого является человек и его окружающий мир. Крупный теоретик музыковедения Б.В. Асафьев, подчёркивая связь музыки и речи, музыкальных и речевых интонаций, указывал, что в музыке, как и в речи, всегда содержится определённый тонус звучания, который он называл «речью чувства», «состоянием тонового напряжения» [3].

Человек наделен способностью различать эмоциональную окраску и выразительность музыкальных интонаций. Они также как и в речи могут быть: вопросительными, утвердительными, грозными и т.д.

Активная природа человека находит выражение в двигательных реакциях на звучащее музыкальное произведение. Придумывая движения под музыку, человек конкретизирует музыкальный образ, делая его понятным в первую очередь самому себе.

Выбирая движения, прежде всего, необходимо прислушиваться к характеру музыки. Для этого необходимо своим исполнением ясно подчеркнуть смену характера музыки, передающей разные образы, найти выразительные интонации,

исполнительские краски, делающие образ доступным восприятию. Только в этом случае можно говорить о слитности движений с характером музыки и об их выразительности.

Уподобление музыке, нахождение «эмоционального унисона» является способом выявления и выражения смысла музыкальной речи.

Эмоции участвуют в восприятии музыкальных произведений. Развитие эмоциональной отзывчивости на музыку происходит во всех видах музыкальной деятельности человека, но на первом месте стоит слушание различных по характеру музыкальных произведений. Именно в процессе слушания музыки человек осознает собственное эмоциональное состояние, углубляет эмоциональное восприятие, воспринимает средства музыкальной выразительности.

При слушании музыки роль эмоционального компонента очень велика. Музыка обладает несколькими характеристиками, такими как: гаммы, ноты, тишина и многое другое. Следовательно, музыкант должен играть и изменять её характеристики по своему усмотрению, чтобы создать желаемое музыкальное произведение, а значит и эмоцию, которую он хочет передать. Композитор должен тщательно выбирать, какие инструменты он хочет использовать и к кому он будет обращаться. Очень важно звучание каждого инструмента, чтобы получить общее соучастие с музыкой.

Музыкальный темп также может определить жанр музыки. Медленный темп с мелодией пиано заставит почувствовать грусть или спокойствие. И наоборот, быстрый темп с соответствующими мелодиями будет сообщать некоторую радость.

Композитор может также использовать обычный слух большей части аудитории, чтобы усилить передачу эмоции. Например, звуки, напоминающие негативные события, передадут эмоции с отрицательной валентностью (гневом, страхом или грустью). И наоборот, звуки, напоминающие положительные события, передадут эмоции с положительной валентностью (радость, спокойствие). Композитор должен вдохновиться всем тем, что его окружает, что существует музыкально для того, чтобы в итоге создать свою собственную музыку.

Музыка – это источник энергии, способствующий оздоровлению человеческих душ. Власть музыки выходит далеко за пределы царства слова.

Музыка и изобразительное искусство – источник радости в любом возрасте. Рисунок помогает человеку лучше понять и представить музыкальный образ,

содержание музыкального произведения.

Люди рисуют музыку, передавая свои сиюминутные впечатления, фиксируя в отображении своё настроение, отношение с помощью красочных звуковых пятен, клякс, набрызгав, монотипии. Колорит является одним из важнейших средств эмоциональной выразительности в живописи; в музыке же колорит (тембр) — один из главных факторов изобразительности.

В своих рисунках человек находит не только отражение настроения, но и выразительные средства музыки: тембр, мелодия, ритм.

Эти занятия способствуют развитию у человека образного мышления, воображения, креативности. Созданный рисунок помогает более глубоко постичь музыкальный образ, содержание и выразительные средства музыки.

Музыка, живопись, рисунок, скульптура – это все неразрывно связано. Можно творить замечательные картины, сидя в машине и слушая музыку. Музыка вдохновляет на шедевры, а иной раз помогает раскрыться таланту.

В средние века создано много барельефов и картин с изображением музыкантов.

Музыка и живопись переплетены так, что для них одинаковыми являются такие понятия, как ритм, симметрия, пропорция, колорит.

Однако не только художники могут писать музыку, но и сама музыка может рисовать. Существуют так называемые музыкальные зарисовки. У некоторых музыкантов есть цветной слух, к таким можно отнести А.П. Мусоргского, Римского-Корсакова, которые при помощи отдельных тональностей в музыке достигали ассоциации с определенным цветом.

1.4 Выводы к Главе 1

В первой главе были раскрыты основные понятия, изучена роль эмоций в жизни человека, показана история изучения этого вопроса зарубежными и отечественными психологами. В качестве средства невербального проявления эмоционального состояния человека была рассмотрена музыка. Было определено ее влияние на эмоциональное состояние человека.

2. Психодиагностика эмоциональных состояний человека

2.1 Методики исследования

Для каждого из нас музыка – это часть нашей эмоциональной сферы.

Наше практическое исследование позволит нам:

- раскрыть и объяснить особенности реакции человеческого организма от прослушивания музыки разных стилей;
- определить степень ее воздействия на эмоции человека, о цветовых ассоциациях.

Основная цель экспериментальной работы выявить, как учащиеся эмоционально реагируют на музыку разных стилей.

Для определения результатов этого влияния нами был проведен эксперимент в МКОУ «СОШ» №32 г.Нальчика – учащиеся 6 «В» класса.

Выборка исследования составила 8 человек.

В ходе исследования можно выделить следующие этапы:

1 этап (август 2016г.) Содержание этапа: подбор диагностических методик, выбор экспериментальной группы.

2 этап (сентябрь 2016г.) Содержание этапа: проведение экспериментальной диагностической работы.

3 этап (октябрь 2016г.) Содержание этапа: обработка полученных результатов и формулирование выводов.

Ход исследования

1 этап. На начальном этапе исследования были определены методики диагностики:

- Тест Люшера (краткий вариант);

- Зарисовывание музыкальных впечатлений под музыку разных стилей;
- Невербальная диагностика эмоциональных состояний А.О.Прохорова.

Тест Люшера (краткий вариант)

Тест Люшера основан на том опытном факте, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Каждый цвет несет в себе определенный энергетический заряд. Вызывает у человека, как физиологический, так и психологический эффект.

Краткий вариант цветового теста Люшера представляет из себя набор (таблицу) 8-ми цветов: серого (условный номер – 0), темно-синего (1), зеленого (2), красного (3), желтого (4), фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Характеристика цветов:

- Желтый цвет – светлый, как солнечный день, – вызывает веселое и радостное настроение, стремление смотреть вперед и надеяться.
- Фиолетовый и синие цвета вызывают неуверенность, мрачный настрой.
- Голубой цвет воспринимается как легкий, небесный цвет.
- Зеленый цвет успокаивает, клонит ко сну, вызывает желание помечтать, стремление к самоутверждению, символ защиты, затаенности.
- Чисто красный цвет, прежде всего, выражает силу, активность, стремление действовать и добиваться успеха.
- Черный символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия.
- Коричневый отражает стремление к комфорту, уюту.

С детьми была проведена разъяснительная работа по выполнению задания – Тест Люшера.

Было предложено прослушать последовательно 8 музыкальных отрывков, которые были распределены по музыкальным стилям:

1. Металл (Metallica «Nothing else matters»);
2. Классика (Antonio Vivaldi «La quattro stagioni»);
3. Рок-н-ролл (Elvis Presley «Rock-n-roll»);
4. Современная поп-музыка (Егор Крид «Будильник»);
5. Рэп (Баста «Обернись»);
6. Рок (Gorky Park «Moscow calling»);

7. RnB (Justin Timberlake «Cry me a river»);

8. Джаз (Ray Charles «Mess around»).

Продолжительность каждой музыкальной композиции составляла 2 минуты.

После каждого отрывка испытуемому предлагалось выбрать цвет, который соответствовал его настроению после прослушивания музыки.

Выбор цвета основан на бессознательных процессах. Он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть, как это часто случается при использовании опросных методов.

Зарисовывание музыкальных впечатлений под музыку разных стилей

Для проведения исследования были выбраны произведения в минорной и мажорной тональности. Музыкальные композиции симфонического и эстрадного оркестров. Соло музыкальных инструментов: скрипка, клавесин, флейта.

В течение 30 минут дети в рисунках передавали свои музыкальные впечатления.

Невербальная диагностика эмоциональных состояний А.О.Прохорова

Для изучения эмоционального состояния можно использовать цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний школьников. В рисунках и цвете учащиеся могут выразить то, что им трудно сказать словами. Кроме того, вследствие привлекательности и естественности задания эта методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта, снимает напряжение, возникающее в ситуации обследования.

Для работы необходимо иметь лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый. На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50x50 мм (правая сторона будет предназначена для рисунка).

Инструкции к тесту:

Инструкция №1. Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листе бумаги с левой стороны нарисован квадрат. Сейчас вам надо в этом квадрате цветным карандашом изобразить ваше состояние, то есть то, что вы в данный момент испытываете. Если ваше состояние нельзя нарисовать одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его карандашами

разных цветов. При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией, двумя перпендикулярами на четыре части, горизонтально и перпендикулярно к ней на три части и т. д.)

Инструкцию № 2.

Ребята! Сейчас каждый из вас изобразил свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать. Это могут быть и окружающие вас предметы (парта, доска, наш класс), а могут быть и предметы, которых здесь нет, но на которые похоже ваше состояние. Например, цветок, мяч, солнце, дождь и т. д. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, то нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа.

Время для проверки теста не должно ограничиваться.

Ключ к тесту

Цвет (в квадрате)	Рисунок	Состояние
Красный	Тетрадь	Активность (активация)
	Парта	
	Класс	
	Доска и другие школьные атрибуты	

Красный, сочетание красного и желтого	Радуга	Радость
	Новый год, елка	
	Торт, мороженое	
	Конфеты	
	Подарок	
	Горка	
	«5»	
	Солнце	
	Воздушные шары	
	Светофор	
Зеленый	Машина	Внимание, сосредоточение*
	Телевизор	
	Беговая дорожка	
	Жонглер в цирке	
	Классная доска	
	Робот	
Розовый	Компьютер	Мечтание, фантазирование
	Машина	
	Принцесса	
	Кукла	

Черный	Дождь	
	Клякса	Утомление, усталость
	Ребенок спит за партой	
Оранжевый	Цветы	
	Дети играют	Дружелюбие,
	Животные	доброжелательность
	Ребенок помогает старушке	
Желтый	Разбитая ваза	
	Ребенок с учительницей, мамой	Искренность
Голубой	Душ	
	Бассейн	Бодрость
	Море	
Синий	Скакалка	
	Волейбол	
	Футбол	Азарт
	Поднятая рука	Уважение
	Дети с учительницей, со старшими	

Коричневый	Поле	
	«Скорая помощь»	
	Могилка	Сочувствие, сострадание
	Ребенок упал, мама гладит его по головке	

В таблице представлены не все, а только основные психические состояния школьников, отмеченные как наиболее часто встречающиеся. При обработке результатов нужно также учитывать особенности изображения. Наличие сильной штриховки, маленькие размеры рисунка часто свидетельствуют о неблагоприятном физическом состоянии ребенка, напряженности, скованности и т. п., тогда как большие размеры говорят об обратном.

На наш взгляд, выбранные методики наиболее точно и верно помогли оценить те вопросы, которые хотелось бы выяснить в ходе экспериментальной части исследования.

2.2 Обработка и анализ экспериментальных данных

На 2-м этапе была проведена экспериментальная диагностическая работа с учащимися.

На 3-м этапе были проведены: обработка полученных результатов и формулирование выводов. В ходе данного этапа были обработаны и проанализированы полученные результаты, сформулированы выводы.

Тест Люшера

В ходе выполнения задания были получены данные, которые представлены в таблице результатов (Таблица 1): цвет, ассоциирующийся с данной музыкой (8 цветов из теста Люшера).

Таблица 1

Испытуемые

Музыкальный стиль

1 2 3 4 5 6 7 8

Металл	0 6 7 5 7 0 6 6
Классика	2 2 0 3 2 4 0 2
Рок-н-ролл	4 3 3 5 4 3 3 4
Поп-музыка	1 6 1 2 1 2 0 2
Рэп	5 4 4 6 5 5 1 6
Рок	3 7 7 7 1 5 7 7
RnB	6 6 1 1 6 5 1 5
Джаз	3 3 4 3 4 4 0 3

Как видно из таблицы, четко прослеживается зависимость выбора цвета от стиля музыкальной композиции. Так, «тяжелые» музыкальные стили (рок, металл, рэп) вызывают ассоциации с темными цветами. Выбор испытуемых пал на следующие цвета: черный, фиолетовый. Фиолетовый и черный цвет – мрачный настрой и отрицание ярких красок жизни и самого бытия. Легкие же музыкальные стили (поп-музыка, рок-н-ролл и др.) ассоциировались у испытуемых со спокойными цветами – красный, желтый, зеленый. Цвета радости, спокойствия, надежды и стремления.

Зарисовывание музыкальных впечатлений под музыку разных стилей

При обработке данных исследования и рассмотрения рисунков учащихся, выяснилось:

1. Зарисованные учащимися музыкальные впечатления под музыку мажорной и минорной тональности показали разные эмоции.

Из работ испытуемых мы видим, что минор холоднее и темнее мажора (музыка печальная, тихая, грустная). Цвета, преобладающие в рисунках темные – черный, фиолетовый, синий (Приложение 1).

Мажор светлее и ярче минора (музыка веселого характера, яркая, праздничная), а соответственно, в рисунках детей преобладают светлые тона – от красного до желтого (Приложение 2).

2. Зарисованные учащимися музыкальные впечатления под музыкальные произведения симфонического и эстрадного оркестра показали большое разнообразие цветовых эмоций. В работах детей мы видим целую гамму оттенков (Приложение 3).

3. Зарисованные учащимися музыкальные впечатления для различных инструментов соло нашли свое отражение в виде: синего журчащего ручья, золотых солнечных лучей и темной ночи. В рисунках детей мы видим, что звуки флейты светлее и теплее, чем звуки скрипки, звуки клавесина имеют некую таинственность и спокойствие (Приложение 4).

Проанализировав детские работы, можно заметить, что они представляют собой не только цветовую характеристику эмоционального содержания музыкального произведения, но и их собственное настроение. Оно проявляется доминирующими цветосочетаниями различных цветов и оттенков, специфическими для каждого отдельного музыкального произведения.

В ходе работы с цветом можно наблюдать развитие способности улавливать взаимосвязь между цветом, звуком и движением.

В ходе работы наблюдалось улучшение состояния детей через творчество.

Дети старались наиболее точно передать содержание услышанных произведений. Наблюдалась активная вовлеченность в работу.

«Слышание» в музыке и выражение некоторых цветов создают перцептивный образ. Создающийся в результате восприятия, это один из разновидностей чувственного образа. Построение изображения в передаче через цвет является его формированием.

Так, например, преобладание зеленого цвета является показателем эмоционального комфорта, гармонии.

Зеленый – это цвет надежды, он уравнивает и нейтрализует, восстанавливает нервную систему.

Синий – цвет покоя и размышлений. Расслабляет и приводит в состояние уравновешенности, им «видят» музыку «крепыши», медлительные и спокойные детки.

Часто дети используют фиолетовый цвет, он успокаивает, снимает стресс и усиливает восприятие. В психологии фиолетовый цвет иногда считают «гармонией противоречия».

Предпочтение коричневого цвета может быть связано с повышенной потребностью в комфорте, что может быть связано с усталостью, болезнью.

Черный цвет – цвет отказа и отрицания, цвет протеста, депрессии – цвет избавления от внешних раздражителей.

Красный цвет – цвет жизненной энергии и вегетативного возбуждения. Олицетворяет желания человека в области активных преобразований действительности вокруг. Цвет импульсивности – стремление добиться влияния, завоевать успех.

Желтый цвет – цвет оптимизма и веселости, он создаёт ощущение легкости, приподнятости.

Великолепно «слышатся» детьми в цвете такие композиторы как В. Моцарт, И.С. Бах, П.И. Чайковский и А. Вивальди.

Невербальная диагностика эмоциональных состояний А.О.Прохорова

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о благоприятном состоянии учащихся.

Используемые для раскрашивания квадратов цвета преимущественно светлых и теплых оттенков: розовый, оранжевый, красный, голубой.

В рисунках также отсутствуют напряжение и скованность. Дети изображали свое состояние в виде цветка, моря, солнца и др., что, в свою очередь, можно интерпретировать как радость, дружелюбие, бодрость и др. (Приложение 5).

Выводы к главе 2

Было проведено экспериментальное исследование невербальных проявлений эмоциональных состояний учащихся.

На основании проведенного исследования мы увидели, что музыка имеет непосредственное воздействие на настроение и эмоции человека.

Наблюдалось стремление детей передать в рисунке структуру произведения, характер музыки, особенности ритма и колорит. Выбор цветовых гамм в рисунках позволил определить и эмоциональные состояния детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хотелось бы отметить, что проведенная нами исследовательская работа, еще раз подтверждает актуальность выбранной темы.

В ходе выполнения работы нами были решены следующие задачи:

- Рассмотрены виды и роль эмоций в жизни человека;
- Охарактеризованы психологические теории эмоций;
- Проведено практическое исследование влияния музыкальных композиций на эмоциональное состояние.

По данной работе можно сделать следующие выводы.

Имеется научное подтверждение тому факту, что музыка имеет непосредственное воздействие на настроение и эмоции человека. Она способна их создавать, изменять и передавать.

Есть и обратная связь – любому человеку известно состояние, когда при определенном настроении возникает желание послушать определенную музыку. Неоспоримым фактом является и то, что музыка оказывает стимулирующее действие на физическом уровне.

Поэтому ее ключевыми характеристиками являются темп и ритм. Так, например, посредством ритма музыка может синхронизировать как физические, так и умственные рабочие процессы, способствовать высвобождению адреналина. Музыка – часть социальной культуры, она помогает формировать чувство единства, принадлежности к определенной социальной группе.

Еще одна отличительная особенность музыки – фоновость её восприятия, не требующая осмысления и интерпретации.

Проведенное практическое исследование показало, как с помощью музыки человек может выразить свои эмоциональные состояния.

В ходе экспериментального исследования мы обнаружили зависимость между цветом, музыкой и эмоциональным состоянием.

На наш взгляд, рисование с использованием музыкальных композиций является неотъемлемой частью в коррекционных занятиях с детьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – С. 173.
2. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы «Текст»/ П.К. Анохин. - М.: Просвещение, 2007. - 318с.
3. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс. – М.:Музыка, 1971. - 376 с.
4. Батурина Г. И. Эмоции и чувства как специфическая форма отражения действительности – Иваново: Изд-во пед. ин-та, 2003. – 411 с.
5. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 1989-270с.
6. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
7. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. – М.: Педагогика, 1988.
8. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987.
9. Додонов Б.И. Эмоция как ценность – М., Политиздат, 1978. 272 с.
10. Израд К. Эмоции человека. – М.: МГУ, 1980.
11. Л.М.Веккер. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – Москва: Издательство "Смысл", 1998.
12. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки.- М.: Музыка, 1988. – 254 с.
13. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань, 1991.
14. Психические состояния. Экспериментально-прикладная психология /Межвузовский сборник. – Л.: ЛГУ, 1991.
15. Ражников В.Г. Резервы музыкальной педагогики. – М.: Знание, 1980. - 57 с

16. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с
17. Симонов П.В. Что такое эмоция? – М.: Наука, 1966. - 94 с.
18. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей – М.: Наука, 2003-379с.
19. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда. /Психологический словарь (Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова) – М.: Педагогика-Пресс, 1999, с.385-386.
20. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. – Воронеж: МОДЭК, 1998.
21. Яндекс.Музыка. URL: <https://music.yandex.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3

Симфонический
оркестр





Приложение 4





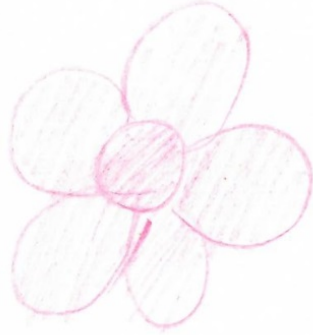
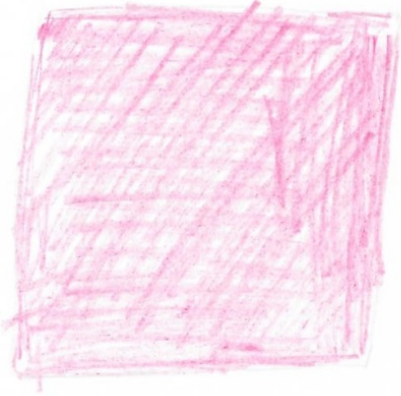
Минор
соло шавиенно

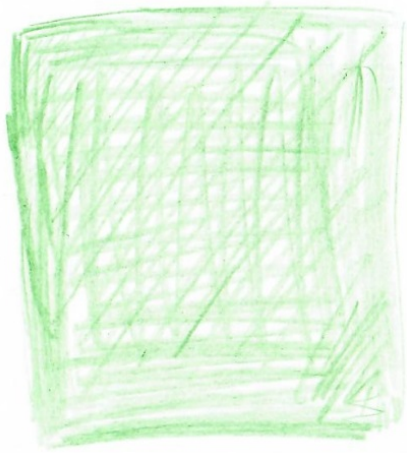


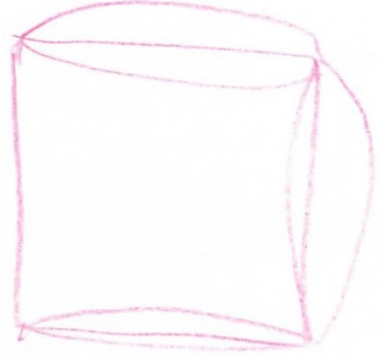
Приложение 5

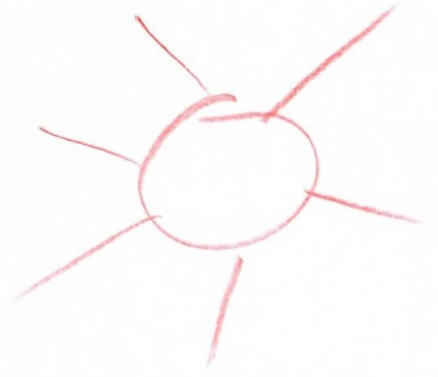
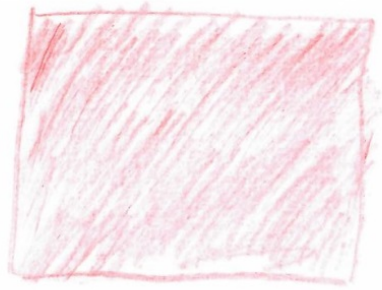


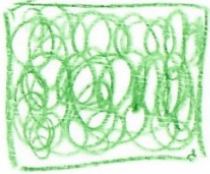












FRANK (10/11/88) 10/11/88 11/11/88