

3 APPLIED PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКА ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

МРНТИ 15.21.41
УДК 159.942.5

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2023-1-3-30-39>

Г.М. ДУЙСАЛИЕВА,*¹

магистрант.

* e-mail: gauhardum@mail.ru

ORCID ID: 0009-0008-7119-5120

М.В. МУН,¹

к.пс.н., ассоциированный профессор.

e-mail: m.mun@turana-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0714-3445

¹Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

ВОЗДЕЙСТВИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической активности человека, способствует сублимации эмоций, снижению тревоги, уровня стресса и т.д. Цель исследования – изучить психологические особенности воздействия классических музыкальных произведений на эмоциональные состояния человека. В исследовании принимали участие 40 испытуемых, средний возраст – 26 с половиной лет; 20 музыкантов и 20 человек нем музыкантов. Психодиагностические измерения были проведены по следующей процедуре – испытуемые прослушивали пять классических музыкальных композиций, после прослушивания каждой композиции они оценивали свое эмоциональное состояние по методике «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда. Статистическая обработка данных проводилась с применением критерия Фридмана для сравнения трех и более парных выборок и парного критерия Вилкоксона, использовалась программа SPSS, версия 23.0. Проведенное исследование динамики эмоциональных состояний при прослушивании классических произведений показало, что в целом идет повышение эмоционального тонуса с преобладанием позитивных эмоций и снижением негативного фона. Подобранные музыкальные произведения помогли прожить и сублимировать отрицательные эмоции.

Ключевые слова: классическая музыка, эмоциональные состояния, сублимация.

Введение

Актуальность исследования. Музыка – это комбинация семи основных элементов – мелодии, гармонии, ритма, формы, текстуры, динамики и тембра, хотя не все эти элементы должны присутствовать в одинаковой степени. Хотя музыка сама по себе не является языком, это не отменяет того, что музыка способна репрезентировать или выражать смыслы. Этот неотъемлемый смысл отчетливо проявляется, когда музыка сочетается с текстом или словами в песне. Музыка является нейробиологическим инструментом, который влияет на психическое здоровье, эмоции и состояние человека, поскольку она заменяет и расширяет язык [1]. Во всем мире люди используют музыку для выражения широкого спектра смыслов и значений, которые

варьируются от национальной идентичности, религиозных и политических идеологий до интимных личных коннотаций [2–3]. Среди этого разнообразия значений способность музыки представлять или выражать эмоции выделяется как одна из главных причин, по которым музыка вездесуща в коммерческой среде, на телевидении, в кино и в Интернете и является ведущей мотивацией, по которой люди посвящают музыке так много времени, энергии и денег [4–5]. В современном обществе музыка стала одной из наиболее важных стратегий создания, усиления и саморегуляции эмоций [6–8].

В течение последних двух десятилетий эмоциональная сила музыки вызывает все больший интерес у исследователей-психологов, которые сосредоточились на двух явлениях: способности музыки возбуждать эмоции и способности их выражать [9]. Н. Ахмад [10] указывает, что способность музыки вызывать положительные эмоции может быть причиной, по которой человек слушает то или иное произведение о музыке снова и снова.

В. Салимпур и др. [11] исследовали вызываемое музыкой состояние удовольствия, счастья и показали, что приятные реакции на музыку могут варьироваться по целому спектру – от легкой смены настроения до мурашек по коже от удовольствия (фриссон). Используя отрывки инструментальной музыки, которые считались нейтральными, и отрывки, которые были приятными до такой степени, что вызывали мурашки у респондентов ($n=26$), Салимпур и др. нашли доказательства взаимосвязи между удовольствием, вызываемым музыкой, и эмоциональным возбуждением. Из 26 музыкальных отрывков, вызвавших мурашки по коже, 18 были западной классической музыкой, джазовыми произведениями, народными произведениями и произведениями поп-рока. Музыкальное произведение, которое чаще всего вызывало приятный озноб у участников, – это «Адажио для струнных» Сэмюэля Барбера.

Ряд исследований показал, что классическая музыка не только доставляет удовольствие, но и способна уменьшить беспокойство, тем самым улучшая психическое здоровье человека.

Найт и Рикард [12] изучали эффект расслабляющей музыки (Канон Пахельбеля) на старшекурсниках. Полученные результаты предоставили экспериментальные доказательства того, что расслабляющая музыка является эффективным способом снижения тревожности. Нильссон и др. [13] сообщили, что прослушивание музыки в качестве средства терапии уменьшало стресс, возникающий в результате операции, за счет значительного снижения уровня кортизола в слыворотке крови, снижало послеоперационную боль, в послеоперационный период уменьшало беспокойство и боль, что приводило к уменьшению потребности в применении морфина.

Исследование Тома и др. [14] показало, что прослушивание музыки влияет и на систему психобиологического стресса, преимущественно влияние оказывалось на вегетативную нервную систему (с точки зрения более быстрого восстановления) и в меньшей степени на эндокринную и психологическую реакцию на стресс.

Йео и др. [15] рассматривают «психологию слушателя» как способ, с помощью которого разум слушателя воздействует на поведение, отдающее предпочтение музыке. Результаты этого исследования показали, что существует отрицательная взаимосвязь между невротизмом и музыкальными предпочтениями среди студентов, которые не изучают музыку. Это указывает на то, что чем выше степень невротизма, тем меньше немусыканту нравится музыкальный стимул. Музыкальный стимул появляется как «возбуждающая информация». Невротичные люди склонны к беспокойству и имеют более слабое психическое здоровье. Они могут характеризоваться негативным эмоциональным состоянием, депрессией и страдать от большей тревожности, чем нормальные люди, и у них может быть более низкий порог активации симпатической нервной системы, им не нравится подвергаться воздействию возбуждающего стимула, который может присутствовать в музыке метал, хэви-метал или техно.

Доллингер [11] также указал, что тревожные невротики предпочитают менее возбуждающую музыку. Траппе более категоричен, он указывает, что хэви-метал и техно-музыка могут быть опасны для пациентов интенсивной терапии.

Хармат, Такач и Бодис исследовали, как музыка может улучшить качество сна. Они пришли к выводу, что успокаивающая классическая музыка является эффективным отвлекающим средством для уменьшения проблем со сном, которые часто приводят к усталости и депрессии. Музыка расслабляет симпатическую нервную систему и снижает тревожность, что оказывает

положительное влияние на сон за счет расслабления мышц и отвлечения от мыслей, тем самым способствуя психическому и физическому здоровью.

Последние исследования показывают, что музыкальная терапия демонстрирует значительные перспективы в лечении психических заболеваний. Например, музыкальная терапия сыграла положительную роль в регулировании эмоций студентов, культивировании здоровых эмоций студентов, устранении межличностных барьеров и улучшении развития инновационного мышления студентов и их способностей к инновациям посредством просвещения в области психического здоровья и курсов психологического консультирования, а также профилактики и обращение со студентами проблемы с психическим здоровьем. Так, Хаками, Зареан, Никфарджам и Ярмохаммади показали, что прослушивание классической музыки оказывает эффективное воздействие на улучшение большинства положительных симптомов шизофрении и некоторых ее негативных аспектов.

Чжэн и Лам показали, что музыка может усилить ощущение счастья и облегчить боль, активируя психосоматические механизмы опосредования. Однако чувства и реакции человека на одно и то же музыкальное произведение существенно различаются в зависимости от личностных характеристик. Люди могут быть привлечены музыкальным произведением из-за его естественных свойств, однако сиюминутные эмоции человека, физическое состояние и жизненный опыт, а также его музыкальные предпочтения всесторонне влияют на восприятие музыки индивидом (каждый ощущает мир посредством перцептивного познания, и они ценят музыкальные произведения, которые могут вызвать у них эмоциональные переживания). Их исследование показало, что музыка оказывает хорошее сублимирующее воздействие на положительные эмоции людей.

Таким образом, музыка может помочь регулировать эмоции, а это необходимо для хорошего психического здоровья. Классическая музыка – это нечто большее, чем классическая атмосфера, но она обладает уникальными высокими достижениями в музыкальной коннотации, усиливает любовь и благодарность и способствует росту личностных качеств. Такая музыка стимулирует позитивный настрой людей, эмоции для стремления к истине, добру и красоте, чтобы душа получила более глубокую сублимацию.

Проблемное поле исследования задано изучением динамики эмоционального состояния под воздействием произведений классической музыки.

Цель исследования: изучить психологические особенности воздействия классических музыкальных произведений на эмоциональные состояния человека.

Объект исследования: психологические особенности восприятия музыкальных произведений.

Предмет исследования: динамика эмоциональных состояний человека при прослушивании классической музыки.

Материалы и методы

В исследовании принимали участие 40 испытуемых, средний возраст – 26 с половиной лет, из них 11 мужчин и 29 женщин; 20 музыкантов и 20 человек нем музыкантов.

Проведенное исследование было комплексным. В данной статье мы осветим только один из этапов нашего экспериментального исследования.

Испытуемые прослушивали пять музыкальных композиций:

1. Первое произведение – И.С. Бах Хоральная прелюдия фа минор – избавление от чувства вины, самосознание, время звучания пять минут;
2. Второе произведение – В.А. Моцарт финал «Маленькой ночной серенады» – формирование оптимистичного мироощущения «радость жизни», время звучания пять минут;
3. Третье произведение – И. Брамс Четвертая симфония, часть 1 – преодоление чувства стыда и застенчивости, «стремление к совершенству», время звучания пять минут;
4. Четвертое произведение – Ф. Шопен Ноктюрн №2 in Es-dur – формирование позитивного отношения к миру «радость любви», время звучания пять минут;
5. Пятое произведение – П. Чайковский Шестая симфония, 3-я часть, марш – очищение от страданий, время звучания пять минут.

После прослушивания каждого музыкального фрагмента испытуемые заполняли методику «Самооценки эмоциональных состояний» К. Изарда, что позволило нам отследить динамику изменений эмоций не только в общем от прослушивания классики, но и оценить влияние каждого произведения на выражение и проживание определенного спектра эмоций.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы SPSS, версия 23.0. Использовались критерий Фридмана для сравнения трех и более парных выборок и парный критерий Вилкоксона.

Основные положения

Проанализировав разные подходы ученых и исследователей к определению психологических особенностей воздействия классических музыкальных произведений на эмоциональные состояния человека, в нашем исследовании мы пришли к следующим положениям:

1. Распознавание музыкальных эмоций – это понимание коммуникативной направленности музыки, которое лежит в основе расшифровки музыкального смысла, понимания сущности музыкального послания.

2. Наличие или отсутствие музыкального образования играет значительную роль в организации эмоциональной системы.

3. Музыканты достаточно тонко дифференцируют эмоции при прослушивании соответствующих музыкальных отрывков, однако их эмоциональное состояние остается стабильным, не происходит «заражения» эмоциями, отмечается лишь значимое снижение неудовлетворенности.

4. Респонденты без специального музыкального образования показывают более сильный эмоциональный отклик на классическую музыку. Это видно, как по динамике эмоций при прослушивании пяти музыкальных отрывков, так и по динамике эмоций до и после прослушивания классики. Испытуемые получили своего рода катарсис, разрядив отрицательные эмоции и получив прилив бодрости и хорошего настроения.

Литературный обзор

Анализ научной психологической литературы по теме исследования сформировал три основных направления научных трудов:

- ♦ основными разработками по психологическим аспектам восприятия музыки являются концепция об универсальном характере эмоционально-музыкального слуха Тороповой А.В., Князевой Т.С.; разработка процесса коммуникации субъекта с художественным произведением Е.П. Крупник, Левочкина И.А.; изучение музыкального восприятия Назайкинским Е.В.; изучение эмоциональной отзывчивости на музыкальные произведения Адмакиной Т.А.; изучение закономерностей восприятия музыки Лобовой Л.Г., изучение параметров ЭЭГ при прослушивании музыки Mikutta Ch. и др.;

- ♦ изучение воздействия музыки на эмоциональные состояния человека раскрывается в исследованиях психофизиологических эффектов музыки Бехтеревым В.М., Дорфманом Л., Вяткиным Б.А. и др.; в изучении музыкального переживания, музыкальных способностей Тепловым Б.М.; в концепции двойственности музыкального восприятия В.В. Медушевского и др.;

- ♦ экспериментальные исследования психологического воздействия классической музыки на эмоциональные состояния человека содержатся в трудах Дроздовой И.А., Хайкиной Ю.В., Поповой К.М., Морозова В.П., Лобовой Л.Г., Zheng Q., Lam V., Hakimi, Fatemeh, Cohen S., Bodner E., Hegde S. и т.д.

Результаты и обсуждение

Рассмотрим, как менялась динамика эмоциональных состояний у музыкантов после прослушивания каждого музыкального фрагмента. Результаты по методике «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда представлены на рисунке 1 (стр. 34) и в таблице 1 (стр. 34).

Результаты исследования в группе музыкантов

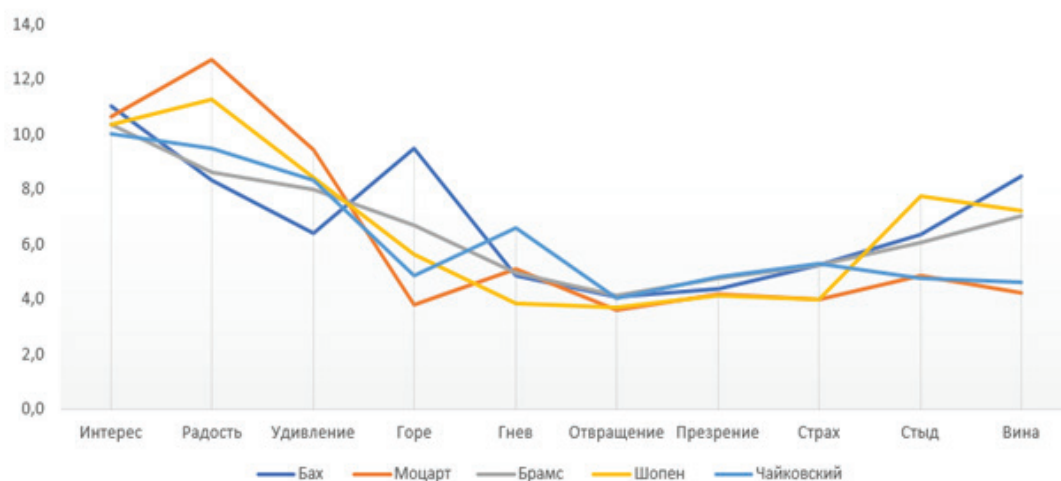


Рисунок 1 – Динамика эмоциональных состояний при прослушивании пяти отрывков классической музыки у музыкантов (средние ранги)

Примечание: Составлено авторами на основе методики «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда.

Из данных, представленных в таблице 1 и на рисунке 1, следует, что выявлены значимые различия в изменении эмоционального состояния по девяти эмоциям у испытуемых при прослушивании музыкальных фрагментов. По эмоции интереса различий не выявлено, мы это связываем с тем, что самое участие в исследовании поддерживало интерес испытуемых на стабильном уровне.

Таблица 1 – Динамика эмоциональных состояний при прослушивании музыкального материала музыкантами по методике «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда, критерий Фридмана

	Радость	Удивление	Горе	Гнев	Отвращение	Презрение	Страх	Стыд	Вина
1 Бах (ср.ранги)	1,84	1,79	4,43	2,85	3,45	3,25	3,35	3,19	4,23
2 Моцарт (ср.ранги)	4,24	3,58	1,73	3,18	2,48	2,60	2,31	2,26	1,94
3 Брамс (ср.ранги)	2,20	3,10	3,60	3,01	3,36	3,81	3,69	3,15	3,19
4 Шопен (ср.ранги)	3,84	3,19	3,15	2,15	2,59	2,56	2,21	3,86	2,88
5 Чайковский (ср.ранги)	2,89	3,35	2,10	3,81	3,13	2,78	3,44	2,54	2,78
Критерий Фридмана	72,31	34,47	86,32	34,68	24,354	30,12	44,22	29,22	52,49
Достоверность	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Примечание: Составлено авторами на основе методики «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда.

Полученные данные также позволяют нам соотнести то, на вызывание каких эмоций и чувств направлено музыкальное произведение, и то, какие возникли у респондентов. Как мы видим, при прослушивании Хоральной прелюдии фа минор Баха преобладают эмоции вины и горя, что соответствует поставленной задаче и тематике произведения.

При прослушивании «Маленькой ночной серенады» Моцарта доминируют эмоции радости и удивления, следовательно, можно говорить, что данное музыкальное произведение способствует оптимистичному мироощущению.

При прослушивании Четвертой симфонии Брамса преобладают эмоции презрения, страха и горя, здесь мы видим скорее индивидуальный отклик испытуемых на произведение Брамса. Возможно, большее послевкусие оставила кульминация первой части симфонии, которая выражалась в суровых, резко акцентированных канонических имитациях фортиссимо, где слышится отчаяние, предвещающее трагический финал.

При прослушивании Ноктюрна № 2 in Es-dur Шопена доминируют эмоции радости и стыда, что вполне соответствует теме «радость любви», смешения эмоций радости и стыда (застенчивости).

При прослушивании Шестой симфонии П. Чайковского преобладают эмоции гнева, страха и удивления, что в целом можно оценить как освобождение от данных эмоций, изживание их.

Таким образом, мы видим значимую динамику эмоциональных состояний при прослушивании классической музыки, которая в целом соответствует внутреннему содержанию произведений, специфическая реакция показана испытуемыми лишь на произведение Брамса.

Результаты исследования в группе немусыкантов.

Рассмотрим, как менялась динамика эмоциональных состояний у немусыкантов после прослушивания каждого музыкального фрагмента. Результаты по методике «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда представлены на рисунке 2 и в таблице 2 (стр. 36).

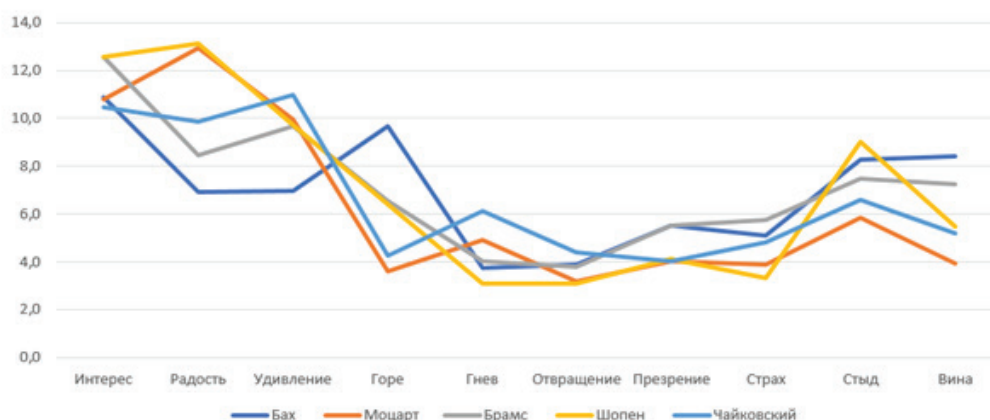


Рисунок 2 – Динамика эмоциональных состояний при прослушивании пяти отрывков классической музыки у немусыкантов (средние ранги)

Примечание: Составлено авторами на основе методики «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда.

Из данных, представленных на рисунке 2 и в таблице 2, следует, что выявлены значимые различия в изменении эмоционального состояния немусыкантов по всем 10 эмоциям при прослушивании музыкальных фрагментов.

Как следует из таблицы 2, при прослушивании Хоральной прелюдии фа минор Баха у немусыкантов преобладало значимо больше эмоций горя, отвращения, презрения, страха, стыда и вины, тогда как при прослушивании Моцарта – радость и удивление. Также отметим, что у немусыкантов при прослушивании Баха преобладают в большей мере негативные и тревожно-депрессивные состояния, а при прослушивании Моцарта – позитивные эмоциональные состояния. Музыкальный отрывок Баха вызывал амбивалентный спектр эмоций, тогда как Моцарт пробуждал позитивные эмоции. Полученные данные в целом схожи с данными группы музыкантов, однако у немусыкантов больше негативных и тревожно-депрессивных эмоций возникло при прослушивании Баха.

Таблица 2 – Динамика эмоциональных состояний при прослушивании музыкального материала немусыкантами по методике «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда, критерий Вилкоксона

	Бах 1 – Моцарт 2	Моцарт 2 – Брамс 3	Брамс 3 – Шопен 4	Шопен 4 – Чайковский 5
Интерес				-2,144 ($p=0,032$), Интерес5 < Интерес4
Радость	-3,837 ($p=0,000$), Радость2 > Радость1	-3,731 ($p=0,000$), Радость3 < Радость2	-3,756 ($p=0,000$), Радость4 > Радость3	-3,150 ($p=0,002$), Радость5 < Радость4
Удивление	-3,861 ($p=0,000$), удивление2 > удивление1			
Горе	-3,929 ($p=0,000$), Горе2 < Горе1	-3,855 ($p=0,000$), Горе3 > Горе2		-2,455 ($p=0,014$), Горе5 < Горе4
Гнев			-2,232 ($p=0,026$), Гнев4 < Гнев3	-3,308 ($p=0,001$), Гнев5 > Гнев4
Отвращение	-2,889 ($p=0,004$), Отвращение2 < Отвращение1	-2,585 ($p=0,010$), Отвращение3 > Отвращение2	-2,142 ($p=0,032$), Отвращение4 < Отвращение3	-2,271 ($p=0,023$), Отвращение5 > Отвращение4
Презрение	-2,491 ($p=0,013$), Презрение2 < Презрение1	-3,574 ($p=0,000$), Презрение3 > Презрение2	-3,404 ($p=0,001$), Презрение4 < Презрение3	
Страх	-2,488 ($p=0,013$), страх2 < страх1	-3,325 ($p=0,001$), страх3 > страх2	-3,275 ($p=0,001$), страх4 < страх3	-3,061 ($p=0,002$), страх5 > страх4
Стыд	-2,948 ($p=0,003$), стыд2 < стыд1			-2,544 ($p=0,011$), стыд5 < стыд4
Вина	-3,829 ($p=0,000$), вина2 < вина1	-2,587 ($p=0,010$), вина3 > вина2	-2,377 ($p=0,017$), вина4 < вина3	
Примечание: Составлено авторами на основе методики «Самооценка эмоциональных состояний» К. Изарда.				

При прослушивании «Маленькой ночной серенады» Моцарта у немусыкантов преобладало значимо больше эмоций радости, тогда как при прослушивании Брамса – горя, отвращения, презрения, страха и вины. Также отметим, что у немусыкантов при прослушивании Моцарта преобладают в большей мере позитивные состояния, а при прослушивании Брамса – негативные и тревожно-депрессивные эмоциональные состояния. У немусыкантов эмоциональный профиль музыки Брамса и Баха достаточно схожи, тогда как в группе музыкантов они ощутимо различаются.

При прослушивании Четвертой симфонии Брамса у немусыкантов преобладало значимо больше эмоций гнева, отвращения, презрения, страха и вины, тогда как при прослушивании Шопена – радости. Также отметим, что у немусыкантов при прослушивании Брамса преоб-

ладают в большей мере негативные состояния, а при прослушивании Шопена – позитивные состояния.

При прослушивании Ноктюрна №2 in Es-dur Шопена у немusыкантов преобладало значительно больше эмоций интереса, радости и стыда, тогда как при прослушивании Чайковского – горя, гнева, отвращения и страха. Также отметим, что у немusыкантов при прослушивании Шопена преобладают в большей мере позитивные эмоциональные состояния.

При прослушивании Шестой симфонии П. Чайковского у немusыкантов преобладают эмоции гнева, страха и отвращения, что в целом можно оценить, так же как и у музыкантов, как освобождение от данных эмоций.

Таким образом, мы видим значимую динамику эмоциональных состояний при прослушивании немusыкантами классической музыки, которая в целом соответствует внутреннему содержанию произведений.

Заклучение

Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической активности человека. При помощи своих выразительных средств она может моделировать основные эмоциональные состояния – переживания. Проведенное исследование показало, что при прослушивании определенных классических музыкальных произведений происходит душевная разрядка – катарсис, эмоции гнева, страха, стыда, раздражения изживают себя, оставляя после прослушивания человека в состоянии эмоционального подъема, радости, восторга, удивления. И хоть современная молодежь довольно часто воспринимает классическую музыку как что-то «старомодное», «скучное», однако проведенное исследование показало, что музыка является актуальной и обладает способностью придавать эстетическую и эмоциональную ценность человеческому опыту, способствуя сублимации негативных состояний.

Полученные результаты открывают широкие перспективы применения музыкальной терапии для коррекции эмоциональных состояний, разработки программ саморегуляции или приложений, в которых по результатам оценки эмоционального состояния предлагались бы к прослушиванию специально отобранные музыкальные композиции.

REFERENCES

- 1 Yeoh M. Effects of Classical Music and Preferred Music on Mental Health: an Interview with Dr. Miranda Yeoh // *Electronic physician*. 2016. No. 8. P. 17–21.
- 2 Schubert E. Emotion felt by the listener and expressed by the music: literature review and theoretical perspectives // *Front. Psychol.* 2013. No. 4. P. 837.
- 3 Clayton M. The social and personal functions of music in cross-cultural perspective / *Oxford Handbook of Music Psychology*, 2nd Edn. Oxford: Oxford University Press, 2016. P. 47–62.
- 4 Kawase S., Obata S. Psychological responses to recorded music as predictors of intentions to attend concerts: emotions, liking, performance evaluations, and monetary value // *Music. Sci.* 2016. No. 20. P. 163–172.
- 5 Lamont A., Greasley A.E., Sloboda J.A. Choosing to hear music: motivation, process, and effect / *Oxford Handbook of Music Psychology*, 2nd Edn. Oxford: Oxford University Press, 2016. P. 431–440.
- 6 Batt-Rawden K., DeNora T. Music and informal learning in everyday life // *Music Educ. Res.* 2005. No. 7. P. 289–304.
- 7 Saarikallio S. Music as emotional self-regulation throughout adulthood // *Psychol. Music.* 2011. No. 39. P. 307–327.
- 8 van Goethem A., Sloboda J. The functions of music for affect regulation // *Music. Sci.* 2011. No. 15. P. 208–228.
- 9 Cespedes-Guevara J., Eerola T. Music Communicates Affects, Not Basic Emotions –A Constructionist Account of Attribution of Emotional Meanings to Music // *Front. Psychol.* 2018. No. 9. P. 215.
- 10 Ahmad N., Rana A. Impact of Music on Mood: Empirical Investigation // *Research on Humanities and Social Sciences*. 2015. No. 21. P. 98–101.
- 11 Salimpoor V.N., Benovoy M., Longo G., Cooperstock J.R., Zatorre R.J. The Rewarding Aspects of Music Listening Are Related to Degree of Emotional Arousal // *PLoS ONE*. 2009. No. 4(10). P. 7487.
- 12 Knight W.E., Rickard N.S. Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females // *Journal of Music Therapy*. 2001. No. 38(4). P. 254–272.

13 Nilsson U., Unosson M., Rawal N. Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: a randomized controlled trial // European Journal of Anaesthesiology. 2005. No. 22. P. 96–102.

14 Thoma M.V., La Marca R., Brönnimann R., Finkel L., Ehlert U. The Effect of Music on the Human Stress Response // PLoS ONE. 2013. No. 8(8). P. 70156.

15 Yeoh P.M., Mahyuddin R., Ang M., Konting M. Music preferences of teenage students in relation to listener psychology and environmental influences // Proceedings of the National Conference on Graduate Research in Education. Faculty of Educational Studies. Universiti Putra Malaysia, Selangor, 2002. P. 1–17.

Г.М. ДУЙСАЛИЕВА,*¹

магистрант.

*e-mail: gauhardum@mail.ru

ORCID ID: 0009-0008-7119-5120

М.В. МУН,¹

к.пс.н., ассоциированный профессор.

e-mail: m.mun@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0714-3445

¹Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

КЛАССИКАЛЫҚ МУЗЫКАНЫҢ АДАМНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІНЕ ӘСЕРІ

Андатпа

Музыка дәстүрлі түрде адамның психикалық белсенділігін эмоционалдық реттеудің ең күшті құралдарының бірі болып саналады, эмоциялардың сублимациясына ықпал етеді, алаңдаушылықты, стресс деңгейін және т.б. Зерттеудің мақсаты: классикалық музыкалық шығармалардың адамның эмоционалдық күйлеріне әсер етуінің психологиялық ерекшеліктерін зерттеу. Зерттеуге 40 субъект қатысты, орташа жасы 26,5 жас; 20 музыкант және 20 музыкант емес. Психодиагностикалық өлшемдер келесі процедура бойынша жүргізілді – зерттелушілер 5 классикалық музыкалық шығарманы тыңдады, әр шығарманы тыңдағаннан кейін К. Изардтың «Эмоционалдық күйлерді өзін-өзі бағалау» әдісі арқылы эмоционалдық күйлерін бағалады. Деректерді статистикалық өңдеу SPSS бағдарламаларын қолдана отырып жүргізілді, 23.0 нұсқасы. 3 немесе одан да көп жұптастырылған үлгілерді салыстыру үшін Фридман критерийі және Вилкоксонның жұптастырылған критерийі қолданылды. Классикалық шығармаларды тыңдау кезіндегі эмоционалдық күйлердің динамикасын зерттеу, жалпы алғанда, жағымды эмоциялар басым және жағымсыз фонның төмендеуімен эмоционалдық тонның жоғарылауы байқалатынын көрсетті. Таңдалған музыкалық шығармалар жағымсыз эмоцияларды өмір сүруге және сублимациялауға көмектесті.

Тірек сөздер: классикалық музыка, эмоционалды күйлер, өзін-өзі реттеу, сублимация.

G.M. DUISALIYEVA,*¹

Master's student.

*e-mail: gauhardum@mail.ru

ORCID ID: 0009-0008-7119-5120

M.V. MUN,¹

C.Ps.S., associate professor.

e-mail: m.mun@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-0714-3445

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

THE IMPACT OF CLASSICAL MUSIC ON A PERSON'S EMOTIONAL STATES

Abstract

Music is traditionally considered one of the most powerful means of emotional regulation of a person's mental activity, promoting the sublimation of emotions, reducing anxiety, stress levels, etc. Purpose of the study: to study

the psychological characteristics of the impact of classical musical works on human emotional states. The study involved 40 subjects, average age 26.5 years; 20 musicians and 20 non-musicians. Psychodiagnostic measurements were carried out according to the following procedure – the subjects listened to 5 classical musical compositions, after listening to each composition they assessed their emotional state using the “Self-Assessment of Emotional States” method by K. Izard. Statistical processing of the data was carried out using the Friedman test for comparison of 3 or more paired samples, and the paired Wilcoxon test, using the SPSS program, version 23.0. A study of the dynamics of emotional states when listening to classical works showed that, in general, there is an increase in emotional tone, with a predominance of positive emotions and a decrease in the negative background. Selected pieces of music helped to live and sublimate negative emotions.

Key words: classical music, emotional states, self-regulation, sublimation.