

*Е. В. Зеличенко*

**ВЛИЯНИЕ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ**

*Работа представлена кафедрой клинической психологии  
Московского городского психолого-педагогического университета.  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Е. В. Бурмистрова*

**Статья посвящена влиянию вокально-хоровой деятельности на психоэмоциональное состояние студентов-психологов и развитие у них стрессоустойчивости.**

**The article is devoted to the influence of vocal-choral activity on psycho-emotional condition and stress resistance development of students-psychologists.**

В настоящее время трудно найти сферу жизненной деятельности человека, где бы ни была применима психология: образование, управление, производство, спорт, политика, бизнес и т. п. Привлечение психологов к решению широкого круга проблем общества и частной жизни человека повлекло усиление потребности в квалифицированных специалистах.

Однако установлено, что одни и те же профессиональные задачи могут выполняться людьми с различными сочетаниями психических свойств и качеств, с использованием разных способов достижения одного и того же результата. В. А. Бодров в своих работах показывает, что далеко не каждый человек может в приемлемые сроки овладеть профессией даже при обеспечении высокого уровня его профессиональной подготовки и мотивации. Очевидный факт, что от профессиональной деятельности психолога-практика, независимо от того, в какой сфере он работает, во многом зависит психологическое состояние людей, что, в свою очередь, определяет в известной степени результаты труда последних, их общее состояние, как психологическое, так и физическое. Понятно, что определяющим фактором в профессиональной деятельности психологов в первую очередь является их теоретическая подготовка, которая осуществляется в рамках особой учебно-методической системы, специально спроектированной для этой цели. Параллельно имеет место неформальный процесс психологического образования, включающий не только собственно процессы преподавания и учения, но и психологическое самообразование и самовоспитание. Так, типичными профессионально-личностными качествами психологов считаются: широта интересов и независимость взглядов, готовность к установлению и поддержанию контактов с людьми, способность эмоционально притягивать к себе людей и сохранять самообладание в процессе общения, стремление к познанию себя и других, осознание границ своей профес-

сиональной компетентности, повышенное чувство ответственности за собственные действия, слова, обещания, способность к прогнозированию последствий различных событий. Разработкой данной проблемы занимались многие исследователи: Е. А. Климов, И. В. Дубровина, М. Р. Битянова, А. П. Новгородцева, А. И. Красилов, Е. В. Бурмистрова и др. Но проблема повышения уровня стрессоустойчивости у специалистов-психологов изучена не достаточно.

В современных условиях обладание этим качеством выступает как наиболее важное. В последнее время в мировой психологии значительно возрос интерес к проблеме исследования такого феномена, как стресс.

Проблемой стресса занимались многие видные западные и отечественные ученые. Впервые подробное описание физиологической реакции организма на стресс было дано американским психофизиологом Уолтером Кэнноном. Свое дальнейшее развитие теория стресса получила в работах Ганса Селье, который считал, что стресс – это «универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители». Исследованиям в области природы стресса посвящены работы таких ученых, как А. Т. У. Симеонс, Ст. Вулф, Дж. Энджел, Л. ЛеШан, М. Фридман и Р. Розенман и др. Среди отечественных психологов большой вклад в область изучения стресса внесли Л. А. Китаев-Смык, Ф. Васильюк, Е. М. Черепанова, Н. В. Тарабрина, И. П. Павлов и др.

Как отмечает в своей книге «Пение и речь в свете учения И. П. Павлова» Ю. П. Фролов, «любая деятельность организма, включая пение, захватывает весь организм в целом. Строгая же координация и взаимодействие органов осуществляется нервной системой под контролирующим главенством коры головного мозга. Это – один из принципов, положенных в основу учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности»<sup>1</sup>.

Вокальная деятельность, таким образом, является одним из средств психофизиологического воздействия, так как организм дифференцирует пение как позитивный стимул на условно-рефлекторном уровне и благодаря целям ее применения она приобретает функциональное значение. «Функциональной» можно считать ту вокальную деятельность, которая используется для оказания определенного, целенаправленного, контролируемого (до известной степени) влияния, прежде всего на психическое, а попутно и на физическое состояние человека, а также на поведение групп людей. Это может положительно влиять на устойчивость человека к стрессу.

Наша работа посвящена влиянию вокально-хоровой деятельности на психоэмоциональное состояние студентов-психологов и развитие у них стрессоустойчивости. В качестве субъектов исследования были определены две группы испытуемых из числа обучающихся на психологических факультетах в возрасте от 17 до 23 лет. Общая выборка составляет около ста человек. В первую группу (экспериментальную) вошли студенты, занимающиеся вокально-хоровой деятельностью, а во вторую (контрольную) включены студенты, не занимающиеся ей. Эксперимент состоял из двух этапов. Первый был проведен в самом начале работы, а второй спустя год. В течение этого времени с экспериментальной группой проводились вокально-хоровые занятия, которые, по нашему мнению, дают возможность получить новый опыт мироощущения, способствующий лучшему пониманию себя и других.

Психолог-практик должен быть широко эрудированным, знать все науки о человеке, а также, что очень важно, уделять внимание обогащению своего внутреннего мира. Вокально-хоровые занятия способствуют этому. В их основе могут лежать не столько музыкально-исполнительские задачи, сколько задачи развития эмоционально-волевой регуляции, умственной работоспособности, внимания, памяти, мышле-

ния, где музыка становится средством, а не целью.

Занятия же хором в своей основе представляют специфический вид межличностных отношений. Совместная деятельность вырабатывает необходимые навыки взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и соотносить личные интересы с общественными. С другой стороны, это определенный вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи дает молодому человеку чрезвычайно важное чувство эмоциональной устойчивости. Таким образом, хоровое пение является средством межличностной коммуникации, объединения, сотворчества. А вокально-хоровая деятельность несет в себе не только богатейшие возможности развития музыкальных способностей, эстетического вкуса, но и способствует формированию таких психических свойств, как эмпатия, эмоциональная устойчивость, организованность, лабильность, гибкость, отзывчивость.

Целью диссертационного исследования стало определение влияния вокально-хоровой деятельности на психоэмоциональное состояние студентов и развитие у них стрессоустойчивости. В процессе работы нами был определен ряд тестовых заданий, который состоял из семи методик, характеризующих психоэмоциональное состояние, личностные качества, адаптационные возможности и в целом стрессоустойчивость.

Первый тест «Самооценка психических состояний» Айзенка состоит из четырех блоков вопросов, характеризующих различные психические состояния, такие как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. В процессе опроса испытуемому предлагается оценить часто присущие ему состояния в 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

Опросник представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека со стороны эмоциональной

устойчивости, тревожности и возможностей адаптивности к стрессу<sup>2</sup>.

Второй тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», разработанный Ч. Д. Спилбергом и адаптированный Ю. Л. Ханиным, является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная или ситуативная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Под личностной тревожностью в этом тесте понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Шкала оценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (высказывания 1–20) и личностную (20–40) тревожности<sup>3</sup>.

Третий тест «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко представляет собой опросник, фиксирующий степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности<sup>4</sup>.

«Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) явилась следующим тестом, используемым в нашем исследовании, методика предназначена для диагностики уровня тревоги человека.

Одним из опросников, специально ориентированных на анализ компонентов, непосредственно связанных с процессом интроспекции, является «Опросник диспози-

циональных форм Я-внимания». Он предназначен для диагностики индивидуальной выраженности Я-внимания и состоит из трех шкал: «Частное Я-внимание»; «Общественное Я-внимание»; «Социальный страх». Под «Частным Я-вниманием» понималась тенденция индивида обращать особое внимание на внутренние события своего феноменального мира. Под «общественным» – тенденция обращать внимание на общественные аспекты «Я», на такие, которые доступны внешнему наблюдателю. Третья шкала «социального страха» характеризует чувство дискомфорта в социальных контактах<sup>5</sup>.

Следующим тестом стал 16-факторный личностный опросник Кэттелла, предназначенный для выявления личностных свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Здесь выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе. Шестнадцать полярных характеристик, выявляемых с помощью 187 вопросов теста, отражают значимые качества личности.

В исследовании развития стрессоустойчивости мы дифференцировали все шкалы опросника Кетелла и выделили четыре ключевых фактора, характеризующих стрессоустойчивость и адаптационные возможности человека. Таким образом, нас будут интересовать результаты по следующим факторам: тревожность (*O*); эмоциональная стабильность (*C*); эмоциональная чувствительность (*I*); фрустрированность, внутреннее напряжение (*Q1*)<sup>6</sup>.

И последним используемым тестом явился «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. Щербатых и Е. Ивлева), который позволил учесть такую характеристику стрессоустойчивости, как предрасположенность к различным страхам и фобиям у испытуемых<sup>7</sup>.

Количественная обработка результатов осуществлялась с помощью статистической

компьютерной программы SPSS 14. Анализ данных проводился по всей совокупности методик, но наибольший интерес представляли те факторы, которые стали определяющими для подтверждения гипотезы исследования. Таким образом, выделилось девять ключевых факторов. Мы проверяли, значительно ли различаются результаты тестов, характеризующих стрессоустойчивость у двух групп респондентов в зависимости от их занятий вокально-хоровой деятельностью.

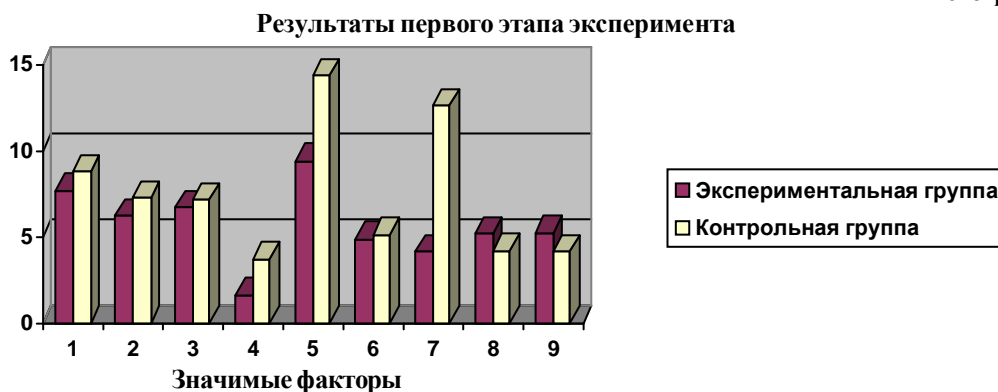
Результаты статистической обработки данных свидетельствуют о нормальном распределении выборки. Соответственно, это дает нам возможность воспользоваться *T*-критерием для двух независимых выборок. Как известно, *t*-критерий применяется для сравнения двух групп, образованных категориями независимой переменной по характеристикам распределения зависимой непрерывной переменной. Как и все виды генерализующей статистики, *t*-критерий используется для того, чтобы на основе данных нашей выборки оценить вероятность того, что обнаруженные различия являются подлинными. Нулевая гипотеза состоит в том, что средние значения исследуемой переменной в группах равны. В табл. приводится значение критерия *F* и уровень его значимости *Sig*. Если уровень

значимости критерия ниже 0,05, то нулевая гипотеза о равенстве дисперсий отвергается, и можно использовать только вторую строку таблицы – Equal variances not assumed (равенство дисперсий не предполагается). В противном случае используется первая строка. *T*-значение *t*-критерия. В нашем случае это замечание не имеет особого значения, так как полученные данные одинаковы в обоих случаях.

В основе *t*-критерия лежат следующие предположения. Две группы являются взаимоисключающими, т. е. каждое наблюдение может попасть только в одну из этих групп. Данные, полученные в результате случайной выборки из генеральной совокупности с нормальным распределением непрерывной переменной. В генеральной совокупности в обеих группах одинаковая дисперсия непрерывной переменной. Перед расчетом *t*-критерия осуществляется проверка двух последних предположений. Для проверки равенства дисперсий используется критерий Ливиня (Levene test), который более устойчив к нарушению нормальности распределения, чем другие критерии.

Рассмотрим результаты первого этапа эксперимента. В табл. проводится проверка гипотезы о значимости корреляционной связи по ключевым факторам двух выборок при помощи *T*-критерия Стьюдента.

Гистограмма 1



Значимые различия в среднем значении мы обнаружили только по двум тестам (см. гистограмма 1): «Личностная

шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) и в методике «диагностики уровня социальной фру-

стрированности Л. И. Вассермана» (в модификация В. В. Бойко). В остальных тестах контрольная и экспериментальная группы испытуемых показали практически одинаковые результаты. Этот момент

будет иметь большое значение на втором этапе исследования, где будет важно зафиксировать изменения в средних значениях ключевых факторов двух групп испытуемых.

Таблица 1

Тест для независимых выборок

Факторы	Равенство дисперсий	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних					
		F	Знч.	t	Знч. (2-сторон)	Разность Средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
								Нижняя граница	Верхняя граница
Тест Немчина и Тейлора	Предполагается равенство дисперсий	5,300	0,026	-2,888	0,006	-4,92000	1,70388	-8,34588	-1,49412
Тест Вассермана в модификации Бойко	Предполагается равенство дисперсий	7,352	0,009	-2,829	0,007	-0,92000	0,32517	-1,57379	-0,26621

Из этого следует, что в целом результаты первого этапа исследования однородны. Фактор стрессоустойчивости у контрольной и экспериментальной групп испытуемых выражен практически в равной мере и только по двум параметрам обнаружены расхождения. В тестах, диагностирующих уровень тревоги и фрустрированности, была выявлена корреляционная зависимость, указывающая в пользу верности гипотезы исследования, для достоверного подтверждения которой эксперимент

был проведен повторно с той же выборкой испытуемых и тем же набором тестовых заданий.

Ниже приводятся статистические данные, полученные в ходе второго этапа эксперимента, проведенного спустя год. Из гистограммы 2 видно, что разница в средних значениях практически по всем интересующим нас факторам имеет статистическую значимость, в отличие от первого этапа эксперимента, где данный факт мы зафиксировали только по двум тестам.

Гистограмма 2

Результаты второго этапа эксперимента

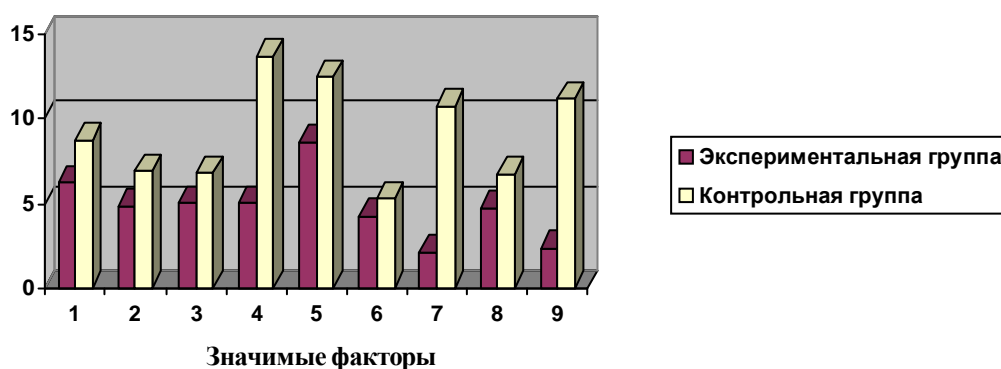


Таблица 2

Тест для независимых выборок

Факторы		Равенство дисперсий	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних					
			F	Знч.	t	Знч. (2-сторон)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
Тест Айзенка	1	Предполагается равенство дисперсий	0,021	0,884	-2,589	0,013	-2,56000	0,98874	-4,54799	-0,57201
	2	Предполагается равенство дисперсий	0,003	0,958	-3,145	0,003	-2,04000	0,64869	-3,34428	-0,73572
	3	Предполагается равенство дисперсий	0,214	0,645	-2,275	0,027	-1,76000	0,77348	-3,31518	-0,20482
Опросник Спилберга личностная тревожность		Предполагается равенство дисперсий	2,987	0,090	-3,488	0,001	-8,64000	2,47736	-13,62107	-3,65893
Тест Немчина и Тейлора		Предполагается равенство дисперсий	1,821	0,184	-2,762	0,008	-3,80000	1,37594	-6,56650	-1,03350
Тест Кеттела	0	Предполагается равенство дисперсий	0,633	0,430	-2,826	0,007	-1,00000	0,35384	-1,71144	-0,28856
Тест Вассермана в модификации Бойко		Предполагается равенство дисперсий	19,430	0,000	-3,397	0,001	-8,60000	2,53169	-13,69031	-3,50969
Опросник диспозиционных форм Я-внимания (общественное Я-внимание)		Предполагается равенство дисперсий	0,492	0,486	-2,871	0,006	-2,00000	0,69656	-3,40053	-0,59947
Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности		Предполагается равенство дисперсий	2,176	0,147	-2,156	0,036	-8,76000	4,06312	-16,92945	-0,59055

Из табл. 2 видно, что уровень значимости *t*-критерия меньше 0,05 по 9 факторам, они оказались ключевыми, что для нас

очень важно. Таким образом, в этих случаях отвергается нулевая гипотеза о равенстве средних значений в подгруппах. Данные

второго этапа эксперимента получились неоднородными между контрольной и экспериментальной группами испытуемых по значимым факторам.

Следовательно, это дает возможность говорить о статистической значимости различий в ответах студентов, имеющих опыт

вокально-хоровых занятий и не имеющих такового. Соответственно, с определенной долей вероятности гипотеза нашего исследования о влиянии этих занятий на психоэмоциональное состояние и развитие стрессоустойчивости у студентов подтверждается.

## ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Фролов Ю. П. Пение и речь в свете учения И. П. Павлова. М., 1966. С. 3

<sup>2</sup> Основы психологии: Практикум / Ред. сост. Л. Д. Столяренко. Ростов н/Д.: Феникс. 1999. С. 372.

<sup>3</sup> Там же. С. 368.

<sup>4</sup> Там же. С. 405.

<sup>5</sup> Кондаков И. М. Опросник для диагностики устойчивых форм Я-внимания // Журнал практического психолога. 1997. № 4.

<sup>6</sup> Основы психологии. С. 235.

<sup>7</sup> Щербатых Ю. В. Психология страха. М.: Эксмо-Пресс, 2002.