

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ

В.А. Славская

Днепропетровский гуманитарный университет, shevyakovy0@gmail.com

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор А.В. Шевяков

Постановка проблемы. Существует множество социальных факторов, ежедневно влияющих на человеческие отношения, которые порождают такое явление, как «стресс жизни». Одним из негативных последствий такого стресса является развитие депрессивных и тревожных расстройств личности. Установлено, что важную роль в возникновении и росте психического напряжения играют когнитивные, аффективные и мотивационные особенности каждого человека, сформированные его опытом, так называемая «личная биография»[2, с.149].

Помимо биологических отличий между людьми существуют различия их социальных ролей, форм деятельности, различия в поведении и эмоциональных характеристиках. Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, в повышении конфликтности, в снижении сензитивности во время общения, в появлении различных признаков антисоциального поведения. По данным Американской ассоциации тревожности и депрессии (ADAA), женщины страдают депрессией и тревожными расстройствами в два раза чаще, чем мужчины. Тревожные расстройства также имеют тенденцию возникать в более раннем возрасте у женщин, чем у мужчин[4, с.7]. Установлено также, что стресс на рабочем месте может существенно влиять на моральный дух сотрудников, производительность и прибыль корпораций. Утомленные работники реже работают на высоком уровне и пропускают больше рабочих дней [5, с.28].

Поэтому в интересах корпораций инвестировать решения, которые помогают управлять уровнем стресса сотрудников. С нашей точки зрения,

отдельную проблему составляет оценка гендерных различия в управлении стрессом, поскольку гендерное равенство снимает «мужской» ярлык с таких черт характера и психологических особенностей, как самоуверенность, конкурентоспособность, готовность рисковать, независимость, способность к решительным действиям, которые необходимы для карьерного роста. Современные женщины все чаще находят эти качества в себе и чувствуют себя увереннее. При этом важно понимать, что стресс влияет на мужчин и женщин по-разному и существует «гендерный разрыв», когда дело доходит до переживания стресса на рабочем месте [5, с.30].

Признание того, что мужская и женская рабочая сила имеют разный опыт работы, является важным шагом в решении проблем, связанных со стрессом. Обеспечивая достаточную поддержку перегруженных работой сотрудников и предлагая доброжелательную и гибкую корпоративную оздоровительную программу, работодатели могут решить проблему гендерного стресса на рабочем месте. Как уже отмечалось, стресс может иметь разрушительные последствия для благополучия и качества жизни и иметь долгосрочные последствия для психического здоровья [3, с.407]. Механизмы преодоления, используемые обоими полами, полезны для понимания того, как подходить к стрессу на корпоративном уровне.

Исследование носило описательно-эмпирический характер и было направлено на решение задачи понимания новых аспектов существующих методов управления стрессом, а именно выявления особенностей проявления психологического стресса и средств гармонизации психологического состояния людей.

Изложение основного материала. На первом этапе была проанализирована реакция на стрессовую ситуацию мужчинами и женщинами. На втором - определены стратегии, которые могут быть использованы для поддержания оптимального баланса между работой и личной жизнью. Результаты исследования показали, что женщины более социальны по сравнению с мужчинами. Они нуждаются в социальной поддержке, требуют

сочувствия, сопереживания, эмоционального отклика. Мужчины, как правило, более агрессивны и используют активные стратегии преодоления стресса, подавляют негативные эмоции в отношении стрессовых ситуаций, тогда как женщины, сталкиваясь с негативными эмоциями, более склонны к пессимистическому подходу, чем мужчины.

Успешность совладания со стрессовыми ситуациями зависит от предвидения проблемы, знания психических состояний, в которых находится человек, рефлексии уже наступившей проблемы, чтобы предотвратить ее появление в будущем. Женщины признают работу значительно больше стрессовой, чем мужчины, при этом имеется необходимость расширять осведомленность о возможностях программ помощи, убеждений или действий, которые способствуют признанию и поддержке гендерных различий. Сами участники нашего исследования, определяя пути и социальные аспекты стратегий преодоления стресса, назвали следующие: 1) информирование; 2) самообразование, курсы, семинары, мастер - классы; коррекционные тренинги; 3) поиск источников вдохновения и самосовершенствования [1, с. 116].

Таким образом, в стрессовой ситуации чаще применяется относительно продуктивная стратегия совладания с выявлением проблемы возникновения и анализом возможных действий. Улучшение условия труда и окружающей среды, адекватные ресурсы, уточнение социальных ролей, конструктивное решение конфликты и обучение управлению стрессом могут быть полезны в снижении стресса на рабочем месте.

Нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого было выявление особенностей влияния музыки, созданной композиторами эпохи барокко на психологическое состояние человека после учебного стресса.

В эксперименте приняли участие такие группы испытуемых:

1. Испытуемые с художественным образованием 3 группы по 10-15 человек следующих возрастных категорий – 5 - 7 лет; 10 - 13 лет; 18 - 32 года.

2. Испытуемые без художественного образования: 3 группы – возрастная категория 8 - 11 лет (16 человек); 12 - 14 лет (13 человек); 18 - 65 лет (21 человек). Всего в исследовании приняло участие 95 человек.

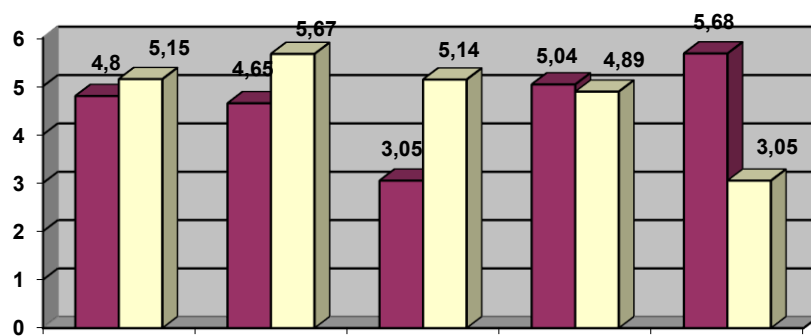
Испытуемым требовалось описать свое состояние, действия, которые хочется выполнять, возникающие образы и желания. Далее предлагалось прослушать небольшой отрывок музыки (2 – 3 мин.). И затем снова повторить диагностику.

Для прослушивания испытуемым были предложены пять музыкальных фрагментов: двух сонат И. Баха и трех сонат Ф. Генделя для скрипки.

На основании полученных результатов были выявлены закономерности:

- музыка И. Баха вызывает положительные эмоции, но в 45% – с чувством настороженности, у 35% исследуемых она вызвала смешанные чувства – от расслабления, состояния покоя, полной пассивности, к напряжению, с чувством тревоги. У 68% испытуемых такая музыка снижает активность, но при этом у 62% улучшает самочувствие;

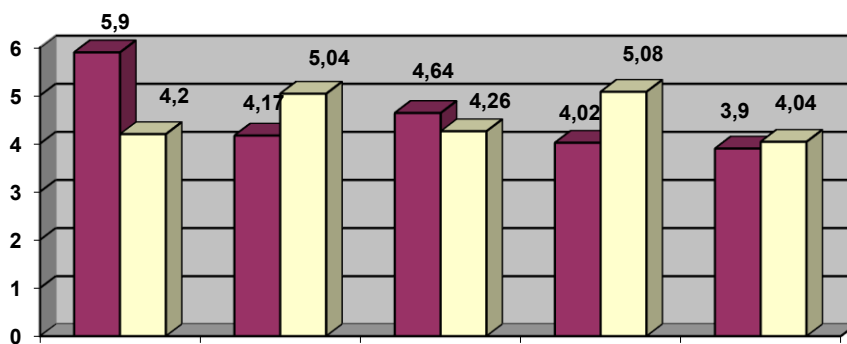
- музыка Г. Генделя 85% испытуемых приводит к уравновешенному, гармоничному, здоровому состоянию, у 70% улучшает настроение, снижает чувство тревожности, у 64% возникает стремление к активности, оптимизм, повышается чувство свободы и уверенности в себе. Динамика изменений, вызванных влиянием скрипичной музыки барокко, представлена на рис. 1 - 3.



И.Бах

Г.Гендель

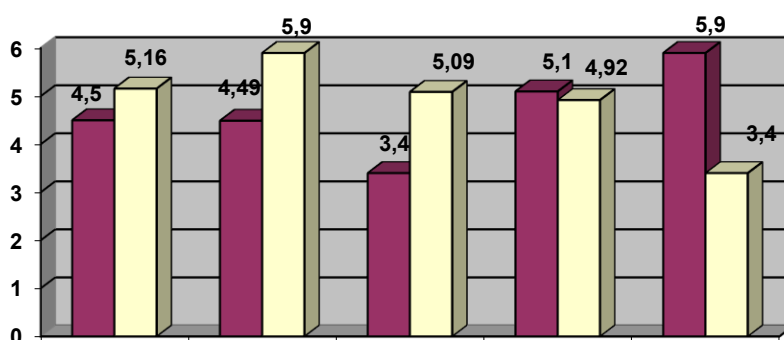
Рис.1. – Диаграмма самочувствия



И. Бах

Г. Гендель

Рис.2. – Диаграмма активности



И. Бах

Г. Гендель

Рис.3. – Диаграмма настроения

Выводы. Выявлены закономерности влияния музыки эпохи барокко, на психофизиологическое состояние людей, могут быть использованы для снижения утомляемости, повышения работоспособности, улучшения самочувствия, снижения внутреннего напряжения, для получения полноценного отдыха за короткое время и тому подобное.

Предлагается в начале рабочего дня с целью повышения производительности труда использовать музыку Ф. Генделя, так как она повышает активность, при этом нейтрально действуя на самочувствие и настроение (см. рис. 1 - 3). Музыку И. Баха не рекомендуется использовать в течение рабочего дня, так как у 45% испытуемых она вызвала чувство тревожности, что может негативно сказаться на самочувствии. Учитывая результаты исследований, ее рекомендуется слушать в

индивидуальном порядке, или на концертах, так как на них приходит слушатель подготовленный и настроенный на стиль этой музыки.

Література:

1. Бурлакова І.А. Управління ризиками здоров'я персоналу в системі економічної безпеки підприємства: Матеріали Міжнародного форуму з безпеки «Перспективи управління діяльністю суб'єктів господарювання в контексті економічної безпеки», 25-27 травня 2017 р. Черкаси: Вид-во ПП Чабаненко Ю.А., 2017. С. 115 – 117.

2. Василенко В.Е. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: гендерный и возрастной аспекты / «Горизонты зрелости»: Сборник тезисов участников Пятой всероссийской конференции по психологии развития. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. С. 148–153.

3. Ващенко І.В. Психологічні технології професійного самозбереження особистості та її соціальної підтримки в епоху суспільних трансформацій / Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. С. 405 – 422.

4. Chao R. C. L. Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*. 2012. №15 (1), P. 5–21.

5. Christy B. T. Gender differences in stress management, emotional management and emotional expression within the workplace. *New Voices in Psychology*. 2011. Vol. 6 (2), P. 23-44.