

Южно-Уральский Государственный университет
Академия Психеи

СТРЕСС

**Музыкотерапия как способ борьбы со стрессом
исследовательская работа по психологии**

Выполнил: Ковылкина Ирина

11 класс, МАОУ СОШ №94

г. Челябинска

Научный руководитель:

Жукова Наталья Юрьевна

Челябинск

2018

Содержание:

1. Введение
2. Понятие "стресс"
3. Общие сведения о стрессе
 - 3.1 Влияние стресса на организм человека
 - 3.2 Виды и стадии стресса
4. Методы борьбы со стрессом
 - 4.1 Влияние музыки на организм человека
 - 4.2 Музыкальная терапия
5. Исследование эффективности борьбы со стрессом по средствам музыкальной терапии
 - 5.1 Используемые методики и материалы
 - 5.2 Результаты исследования
6. Заключение
7. Список литературы

Введение

Сегодня у нас столь многое вызывает чувство волнения и беспокойства, что мы испытываем стресс относительно того, как нам все это преодолеть. Всем нам хорошо известен научно доказанный факт: в основе 90% болезней лежит стресс.

Иногда нам кажется, что происходят неблагоприятные события. Мы теряем близких, переживаем материальные затруднения, не получаем желаемого результата в нашей профессиональной жизни. Планы, которые мы строим, могут не осуществиться, или мы можем быть уволены с работы. Жизнь полна неожиданностями такого рода. Но стресс все равно остается неким предпочтением, поскольку, какое бы событие ни послужило «спусковым крючком», у нас все еще есть свобода выбора ответной реакции. Мы можем отдать предпочтение гневу или, подавив наши чувства, вовсе не отреагировать. Беспокойство также повышает коэффициент стресса. Однако, к какой бы модели поведения мы ни обратились, это наш выбор.

Исходный пункт, который необходимо знать о стрессе, связан с тем, что стресс – это реакция, которая находится под воздействием многих факторов - от нашего персонального опыта до ментальной структуры. В этой связи стресс – это предпочтение. Многие из нас не могут принять эту мысль и полагают, что причиной стресса являются сами происходящие явления: события в семье, коллеги, клиенты, начальник, дорожное движение, жизненные условия. Но это - не точное суждение.

2. Понятие "стресс"

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но, с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Стресс очень хорошо изучен учеными и врачами, были даже выделены механизмы развития такого состояния – задействуются нервная, гормональная и сосудистая системы. Рассматриваемое состояние негативно влияет на общее здоровье (снижается иммунитет, развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, со временем начинается депрессия), поэтому необходимо не только знать все о стрессе, противостоять ему, но и понимать, какими методами можно вернуть свое состояние на здоровый уровень.

3. Общие сведения о стрессе

Во время стресса в нашем организме вырабатывается гормон адреналин, который необходим для того, чтобы реагировать на опасность: он повышает способности организма к концентрации и придает сил. Стресс в небольших количествах является нормальным и даже полезным. Он выполняет роль мотивации и вызова, делает жизнь более насыщенной и эмоциональной. Эту функцию выполняет гормон кортизол, который выделяется во время стресса.

Однако существует невидимый порог, переступив через который, жизнь и здоровье ставятся под угрозу. Мозг затуманивается, появляется неспособность принимать адекватные решения. А при хроническом стрессе человек превращается в невротика и начинает беспокоиться обо всем на свете. То есть это становится привычкой и попросту убивает организм даже больше табака и алкоголя.

По последним данным, дети неспособны испытывать стресс. Они переживают шок и могут бояться, однако стресс по каким-то причинам им несвойственен. Обычно он проявляется после 15-20 лет, причем незаметно. Сначала появляется беспокойство, затем тревожные расстройства, апатия, злость на себя и окружающих. В итоге все это становится привычкой и оформляется в виде стресса, для которого причина не нужна.

3.1 Влияние стресса на организм человека

Полноценное развитие личности требует некоего воздействия извне. Этим воздействием могут быть люди, события и ... стрессы. Нас как раз и интересует этот последний фактор.

Стрессы могут быть: физические и психологические. Физические - возникают от ощущения голода, жары, жажды, холода, инфекции и пр. Психологические - являются следствием сильного нервного перенапряжения.

Влияние стресса на организм человека может быть как положительным, так негативным. К положительным переменам приводят стрессы не слишком сильные и продолжительные. Однако, если воздействие стресса интенсивное, резкое, затянутое по времени, то оно носит разрушительный характер. В попытках компенсировать нарастающую внутреннюю неудовлетворенность, человек начинает употреблять психоактивные вещества, алкоголь, наркотики, меняет сексуальные предпочтения, совершает необдуманные поступки, погружается в мир азартных игр. Такое поведение лишь усугубляет внутренний дискомфорт и добавляет проблем.

В том случае, если стресс оказывает негативное воздействие, то возможно изменение ряда показателей, среди которых физическое и психическое здоровье, круг общения, успешность в реализации профессиональных планов, отношения с противоположным полом.

Стресс и его последствия – прямо пропорциональные явления, чем сильнее и длительнее стресс, тем большее негативное влияние он оказывает и в первую очередь на здоровье.

Стресс нарушает привычный ритм жизни человека. Вследствие сильного нервного перенапряжения под «ударом» оказываются наиболее уязвимые системы организма: сердечно-сосудистая, желудочно-кишечный тракт, эндокринная система.

Возможно развитие таких заболеваний, как:

- стенокардия
- повышение сахара в крови
- гипертония
- инфаркт
- повышение уровня жирных кислот
- гастрит
- бессонница
- язва желудка
- неврозы
- хронический колит
- желчекаменная болезнь
- депрессия
- снижение иммунитета, как результат частые простуды и пр.

Влияние стресса на организм человека может проявиться не сразу, а иметь отсроченное во времени развитие серьезного, а иногда опасного для жизни, заболевания.

3.2 Виды и стадии стресса

В психологии различают два вида стресса:

- ✘ Эустрессы (полезные стрессы). Данный стресс является движущей силой нашего развития. Волнение, азарт и энтузиазм невозможны без прилива адреналина, а значит без стресса.
- ✘ Дистрессы (вредные стрессы). Они возникают при критическом напряжении. Именно о дистрессах и их нейтрализации идет речь в нашей статье.

Селье рассматривал физиологические стадии, «дерево» направлено на описание, скорее, общего состояния, но еще выделяют и особенности эмоционального состояния и поведения человека.

- I. Фаза тревоги, когда все энергетические ресурсы организма словно мобилизуются перед чем-то действительно серьезным.
- II. Фаза сопротивления, когда уже мобилизованные ресурсы максимально экономично и сбалансированно расходуются на преодоление трудностей и борьбу с возникшими сложностями. Человек во время этой фазы может работать весьма продуктивно, эффективно решать поставленные перед ним даже самые сложные задачи и добиваться своих целей, но организм будет работать на износ, если эта фаза долгое время не будет прерываться качественным отдыхом.
- III. Фаза истощения или дистресс, также описанный Гансом Селье. В это время человек ощущает общую слабость и даже некую разбитость, практически полностью снижается его работоспособность. С этой фазой можно бороться усилием воли, но в итоге именно она может привести к появлению неприятных и порой даже серьезных последствий, которых намного лучше избежать.

Эти фазы отлично представляют состояние человека и его отношение к стрессу, а также все его возможные варианты поведения, начиная, от волевой работы и мотивации на серьезные дела и заканчивая депрессией и полным безразличием к окружающему миру, вызванному дистрессом.

4. Методы борьбы со стрессом

Тайм-менеджмент

Так как стресс может быть вызван разными причинами, то и методы будут отличаться. Возьмем одну из основных причин его возникновения — нехватку времени. Теперь становится понятно, что тайм-менеджмент может быть отличным решением. Тот, кто организован и ясно представляет себе, как справляться с ежедневными задачами и теми, которые появляются здесь и сейчас — будет чувствовать себя в безопасности и научиться контролировать себя.

Вопреки всеобщему мнению, тайм-менеджмент не позволяет сделать больше, он рассчитан на то, чтобы сделать важные вещи. Но что более ценно, он помогает справляться с сиюминутными задачами. Если вы составляете правильный список дел, не занимаетесь бессмысленной деятельностью, высасывающей время, то практически всегда успеваете или действуете на опережение. Вы выполняете проект, предварительно продумав и вычислив все возможные подводные камни, грамотно распределив время и оставив еще немного для непредвиденных обстоятельств.

Сон

Нет времени на сон? Тогда уберите из своей жизни все лишнее: поменьше сидите в интернете, один раз не пойдите в кино или кафе, временно удалитесь из социальных сетей.

Во время сна организм и психика отдыхают. Пospите положенные восемь часов, а если будете чувствовать усталость днем, отдохните еще один час. В мире мало настолько важных вещей, как сон. Не гордитесь тем, что мало спите, не будьте глупцом. Выспавшийся человек лучше думает, а значит вы сможете видеть новые возможности решения проблем, а не просто беспокоиться о них.

Физические упражнения

Ни для кого не секрет, что физические упражнения снимают напряжение и стресс, но мало кто это использует. Не нужно проводить в спортзале несколько часов каждый день. Для начала начните бегать или хотя бы прогуливаться. Во время упражнений не думайте ни о чем, а только о том, как правильно двигаться.

Медитация

Если достичь больших успехов в медитации, то это, пожалуй, будет самый эффективный метод. Почему? Стресс в современном мире — это продукт мысли и ничего больше. Если вы умеете медитировать, значит научились контролировать свои мысли как во время медитации, так и в повседневной жизни. Стресса просто не возникнет, если не допускать навязчивые мысли.

Оптимизм

Стресс боится оптимизма. Оптимисты не боятся перемен и неопределенности, они знают, что успеют выполнить работу и добьются успеха. И даже если всего этого не случится, они по крайней мере не тратят время на переживания. Хотите жить долго и меньше болеть — практикуйте позитивное мышление и оптимизм.

Развитие эмоционального интеллекта

Понятие эмоционального интеллекта обширно, однако главная его суть состоит в умении замечать и контролировать свои эмоции. При первых признаках стресса, апатии или депрессии, он предпринимает разумные попытки изменить ситуацию.

Экзистенциальный подход

Суть его в том, что человек пересматривает свои ценности и пытается по-другому взглянуть на мир. Он пытается его не изменить, а принять со всеми преимуществами и недостатками.

Также важно развить в себе правильную самооценку, научиться уважать себя и окружающих. В итоге человек вырабатывает самостоятельность и осознанность мышления, приобретает новые поведенческие навыки.

Карта стрессовых факторов

Врага нужно знать в лицо. Практически любой стресс имеет под собой серьезные глубинные причины. Для начала выберите несколько областей своей жизни, на которых будете концентрироваться. Например, здоровье, финансовое состояние, взаимоотношения с окружающими.

Теперь вспомните все ситуации, связанные с этими областями жизни и вызывающими у вас стресс. Запишите их. Важно отметить:

- Интенсивность реагирования;
- Длительность переживаний;
- Негативные симптомы;
- Глубина эмоционального восприятия.

Вам нужно найти наиболее травмирующие ситуации и начинать именно с них. В чем их схожесть? Выясните, чем похожи все эти ситуации. Выяснив причину, не останавливайтесь, ведь возможно эта причина не глубинная. После того, как она найдена, разработайте варианты решения проблемы.

Трудотерапия

Так как всему виной мысли, вам нужно сфокусироваться на работе или на хобби. Говорят, что самые опасные часы для беспокоящегося человека — часы после работы. Потому что именно в эти моменты он и начинает размышлять о своей жизни и беспокоиться обо всем.

Найдите себе хобби. Желательно такое, во время которого нет возможности тревожиться.

4.1 Влияние музыки на организм человека

Как показали многочисленные исследования, музыка влияет на мозг человека, на интеллект и на весь наш организм в целом. Существует даже такое понятие как «музыкотерапия», которая доказывает влияние музыки на весь организм человека. Это процедура, во время которой пациенту включают определенную мелодию, которая впоследствии помогает избавиться от проблем со здоровьем. Например, с помощью музыки можно лечить болезни, связанные с пороками развития, психическими расстройствами, межличностными проблемами и токсикоманией.

Влияние классической музыки на человека. Произведения великих классиков оказывают вдохновляющий и успокаивающий эффект на организм человека. Мелодичная музыка навеивает глубокие переживания, а ритмичная проще

воспринимается нами и может порождать глубокие страсти в душе. Особенный эффект на человека оказывают произведения Моцарта. Многочисленные исследования показали огромное влияние музыки этого композитора на интеллект. Прослушивание его мелодий заметно повышает уровень IQ и усиливает мозговую активность. Музыка Моцарта уникальна – она не быстрая и не медленная, спокойная, но не скучная. Этот феномен до конца не изучен, но уже получил название «Эффект Моцарта».

Влияние музыки на мозг человека. Исследования ученого Роберта Монро доказали, что при прослушивании определенных мелодий человек способен ощущать бинуральные ритмы. Например, если одно ухо слышит звук с чистотой 150Гц, а другое 157Гц, то оба полушария мозга начинают работать синхронно. Эти ритмы образуют не реальный звук, а «фантом» мощностью всего в 7Гц. Такие ритмы помогают улучшить функционирование мозга, поскольку позволяют наладить межполушарные нервные связи на нужной частоте. И чем выше амплитуда колебаний, тем более синхронно будут работать полушария. Но при этом не забывайте, что не все ритмы полезны для нашего мозга. Прослушивание однотипной техно-музыки может спровоцировать замедление скорости реакции и даже привести к деградации интеллекта.

Влияние рок музыки на человека. Музыка этого стиля характеризуется переизбытком высоких и низких частот. Такое чередование совместно с громкостью серьезно травмирует мозг. Ученый-медик Дэвид Элкин однажды провел эксперимент, благодаря которому доказал, что пронзительная громкая музыка провоцирует сворачивание белка. На одном из рок концертов перед громкоговорителем Элкин положил сырое яйцо. К концу концерта, через три часа яйцо оказалось «сваренным» всмятку.

Отрицательное влияние музыки. Предыдущий пример того, какое разрушающее воздействие может оказать музыка, далеко не единственный. Однажды ученые проводили эксперимент, в котором студентам предлагали запомнить 20 чисел в спокойной тихой обстановке. Затем испытуемые в течение некоторого времени слушали «попсовую» музыку с простыми и легко запоминающимися словами. При повторе эксперимента оказалось, что мозговая активность студентов значительно снизилась, а некоторые испытуемые пришли в себя лишь спустя час.

Исследования влияния музыки на здоровье человека позволило ученым создать несколько рекомендаций для профилактики заболеваний и улучшения работы организма:

- любая приятная вам мелодия способна вызвать увеличение в крови лимфоцитов, благодаря чему организму легче справиться с болезнями;
- классика способствует более легкому запоминанию информации;
- от головной боли можно избавиться слушая «Фиделию» Бетовена или полонез Огинского.;
- от бессонницы вас могут спасти пьесы Чайковского или сюита Грига «Пер Гюнт».

4.2 Музыкальная терапия

Музыкальная терапия, или музыкотерапия – это вспомогательный терапевтический метод на стыке психологии, нейрофизиологии и музыковедения, который представляет собой сенсорную стимуляцию посредством музыки. В основе такого метода лежит благотворное воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека. Эта терапия не направлена на музыкальное образование. В основном она применяется для улучшения когнитивных показателей, моторных навыков, эмоционального развития, социальных навыков, а также качества жизни.

Различают две формы музыкотерапии:

- Пассивная музыкотерапия обычно направлена на расслабление. При этом пациент может рисовать, медитировать или просто слушать музыкальные произведения, подобранные специалистами на основе его музыкальных реакций. Такая методика может сочетаться с массажем и ароматерапией.
- Активная музыкотерапия представляет собой активное взаимодействие с музыкальным материалом. Это может быть реализовано путем как его воспроизведения – пение, игра на инструменте, так и выполнением движений под музыку – ритмических упражнений, танца. В ходе таких занятий улучшаются двигательные возможности, координация, воображение, творческие способности; через музыку пациенты могут выразить свое состояние и эмоции.

Кроме уже упомянутых, в терапии могут также использоваться следующие практики: импровизация, написание песен, обсуждение музыкальных произведений и вокальных текстов, музыкальные игры, символдрама, барабанный круг, терапевтические выступления. В большинстве случаев методы лечения музыкой подбираются индивидуально, а иногда сеансы проводятся в группах.

Слушание музыки помогает развитию особого типа внимания и памяти, облегчает процесс преодоления трудностей, обеспечивая творческую среду для самовыражения. Музыка вызывает воспоминания и ассоциации. Активное слушание музыки в расслабленном и восприимчивом состоянии стимулирует мысли, образы и чувства, которые могут быть далее исследованы и обсуждены с врачом или внутри благосклонного общества. Слушание музыки - хороший способ исследовать и понимать нашу и другие культуры.

При музыкотерапии происходит постоянный приток энергии внутрь нашего организма до тех пор, пока не достигается гармония. Музыкотерапия приводит человека к пониманию и использованию силы этой гармонии, которая незаметно направляет процесс ее достижения. При музыкотерапии человека учат и направляют не правила и законы, а соматическая (телесная) реальность, которую музыка

возвращает к самым первым ощущениям после рождения, давно забытым нами, чтобы эта реальность родилась вновь.

5. Исследование эффективности борьбы со стрессом по средствам музыкальной терапии

Для исследования были отобраны 5 человек у которых были или имеются обстоятельства, которые могут быть причиной стресса. Характеристика группы следующая: 2 мальчика и 3 девочки, возрастом от 16 до 17 лет

Возможные причины стресса у испытуемых: проблемы со здоровьем, потеря близкого человека, предэкзаменационный период.

Для данного был составлен специальный плейлист релаксации с которым можно ознакомиться в приложении (Приложение 1).

5.1 Используемые методики и материалы

Для проверки уровня стресса была использована методика шкала психологического стресса PSM25. Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и другое. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. С инструкцией и вопросами методики можно ознакомиться в приложении (Приложение 2)

Для проведения исследования группа молодых людей должны были прослушивать плейлист из 19 композиций каждый день в течении 15 минут (минимум). При этом слушатели должны были избавиться от каких-либо мыслей, а также не совершать никаких двигательных действий, прослушивание могло проходить в любом удобном положении. Эксперимент проводился в течении 14 дней, измерения

уровня стресса проходили с периодом в 3 дня. В начале эксперимента каждый испытуемый описывал своё физическое и психическое состояние, а в конце делились своими впечатлениями о данном эксперименте.

5.2 Результаты исследования

Испытуемый 1

Девочка, 17 лет, проблемы со здоровьем, предэкзаменационный период, своё состояние характеризует так: *"я снова начинаю выпадать из мира, ухожу в мысли и в последнее время могу просто зареветь, это странно, ибо я не понимаю из-за чего, мне снятся кошмары, и я не могу нормально заснуть без музыки. На сегодняшний день я чувствую усталость и ужасное переутомление, было много стрессовых состояний, которые привели меня к точке X, я просто сорвалась. Пробник по ЕГЭ и мой жуткий косяк в бланке, мероприятие, которое было очень важным, но мой отряд напортачил и поэтому мне жутко влетело, опоздала на работу, да и сегодня приходил парень, который игнорирует меня месяц и который поступил, как мудака. Во мне копится тревога. ЕГЭ, мои личные проблемы, мои проблемы из прошлого, так же, я сейчас слезаю с антидепрессантов, мне тяжело, очень, это сложно. Но я пытаюсь и уже месяц не пью их. Мысли. Они накручиваются большим комом, который сложно распутать. Поэтому мне плохо, морально плохо. Именно, поэтому я меняюсь и слезаю с таблеток, общаюсь с людьми и ищу выходы решения задач, которые меня волнуют. Но тяжело."*

Уровень стресса снизился на 20 баллов по истечению эксперимента.

Комментарий: *"Наверное, самое сложное, это найти время, ибо много дел, которые отвлекают. Мне понравился эксперимент"*

График изменений показателя уровня стресса в приложении 3, испытуемый 1

Испытуемый 2

Мальчик, 17 лет, потеря близкого человека, предэкзаменационный период, своё состояние характеризует так: *"Физически чувствую себя средне из-за недосыпа и то, что уже давно не ходил на тренировку. Эмоционально все не очень хорошо нервничаю постоянно на счет ЕГЭ, вспоминаю порой когда остаюсь один все что натворил, все что сказал, где ошибся и начинаю, в голову приходят мысли по типу: "а если бы было так?", "а если не добьюсь чего хочу?", "а если все зря?". Начинаю загоняться, когда думаю о личных проблемах, отношениях и так далее. Пытаюсь найти выход из этого в музыке, пишу мелодии, пою, пишу текста. Говорю с друзьями обо всем этом, хожу просто гуляю по улице один с музыкой, могу просто лежать дома на кровати и слушать музыку"*

Уровень стресса снизился на 25 баллов по истечению эксперимента.

Комментарий: *"Вообще очень интересно было, порой правда замечал, что что-то в моем состоянии меняется, самым сложным, наверное, было не забыть послушать плейлист. А ну и выбросить все лишнее из головы на 15 минут. А так больше не было трудностей."*

График изменений показателя уровня стресса в приложении 3, испытуемый 2

Испытуемый 3

Девочка, 16 лет проблемы со здоровьем, предэкзаменационный период, своё состояние характеризует так: *"Физически болят швы, голова кружится эмоционально: полный капец, рыдаю в школе, переживаю за одного человека, не знаю как буду сдавать экзамены и что дальше вообще делать успокоения ни в чем нет."*

Уровень стресса снизился на 57 баллов по истечению эксперимента.

Комментарий: *"Сложным было адекватно оценивать свое состояние потому что все люди иногда любят себя пожалеть, но мне вроде это удалось. Впечатление такое: это все лишний раз доказывает, что наша жизнь состоит из периодов, и они заканчиваются, от этого меняется наше состояние у меня оно что-то очень переменчивое."*

График изменений показателя уровня стресса в приложении 3, испытуемый 3

Испытуемый 4

Мальчик, 17 лет, потеря близкого человека, своё состояние характеризует так: *"Физически чувствую прилив сил, но нет энергии на интеллектуальную деятельность, есть личные и семейные проблемы"*

Испытуемый не закончил эксперимент, так как начал чувствовать раздражение от прослушивания музыки, обосновывая, что это не его стиль и это приводит к напряжению. Но за первые 2 измерения уровень стресса снизился на 5 баллов.

Испытуемый 5

Девочка, 17 лет, предэкзаменационной период, своё состояние характеризует так: *"Физически я чувствую себя замечательно, сегодня мой день был достаточно свободный, я не очень устала. В эмоциональном плане всё более менее в норме, есть некоторые личные переживания из-за любимого человека, но надеюсь скоро все будет хорошо."*

Уровень стресса снизился на 51 балл по истечению эксперимента.

Комментарий: *"Самое просто и приятное это конечно же было слушать музыку, рай для ушей) За ludovico Einaudi вообще отдельное спасибо, я его обожаю. Ну и самое сложное, я считаю, было все-таки разобраться в себе, понять на сколько же ты сегодня взвинченная, злая или тревожная. Но в целом мне понравилось ничего сложного только приятное"*

График изменений показателя уровня стресса в приложении 3, испытуемый 5

Из результатов мы видим, что музыкотерапия достаточно эффективный способ борьбы со стрессом, но, кроме того, можно сделать вывод о том, что этот метод подойдет не каждому, для видимого результата нужно индивидуально прорабатывать музыку и учитывать индивидуальные причины стресса, окружающую обстановку индивидуума и его личные возможности. Для закрепления результата, конечно, нужно более длительное использование методики, а лучше в сочетании, например, с медитацией и ли физическими упражнениями.

6. Заключение

Роль эмоций в жизни человека исключительно велика. Психические переживания, особенно так называемые отрицательные эмоции, такие, как грусть, горе, тоска, уныние, злоба, страх, ненависть ослабляют нормальную деятельность нервной системы и всего организма человека. Они могут являться причиной тяжелых заболеваний и наступления преждевременной старости. Знаменитый русский хирург Пирогов, придавая большое значение психическому и эмоциональному фактору, отметил, что у солдат, попавших в плен, раны заживают значительно хуже, чем у солдат-победителей.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Возникает вопрос: какая польза или вред может быть человеку от возникновения той или иной эмоции? Отвечая на него, следует учитывать, что положительная роль эмоций не связывается прямо с «положительными» эмоциями, а отрицательная роль — с «отрицательными». Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для благодушия. Много зависит от целеустремленности человека и условий его воспитания. Мнения ученых о значении эмоций и выполняемых ими функциях расходятся. Однако несомненна главная функция эмоций — их участие в управлении поведением человека и животных.

7.Список литературы

1. Healingmusic.ru
2. www.e-reading.club
3. music-mydream.com
4. kak-bog.ru
5. Ostresse.ru
6. Indepress.ru
7. 4brain.ru
8. www.ayzdorov.ru

Приложение 1

1. Milos Karadaglic - Cardoso: 24 Piezas sudamericanas - Milonga
2. Leo Brouwer-Un Dia De Noviembre
3. Ólafur Arnalds-Beth's Theme
4. Martin Ermen-Mad World
5. Dirk Maassen-To The Sky
6. Edvin Marton-Tosca Fantasy
7. Эннио Мориконе-Le vent le cri (плач ветра) (Профессионал) из к/ф Спрут
8. Lindsey Stirling-The Arena
9. Egor Grushin-Charming Smile
10. Ludovico Einaudi-Divenire
11. 2Cellos-Shape of My Heart
12. Ludovico Einaudi-Primavera
13. Пётр Ильич Чайковский-20.The Nutcracker (Щелкунчик) - Ballet in two acts Op. 71, Act II, Pas de deux (The Prince and the Sugar-Plum Fairy): Pas de deux (Па-де-де (Фея Драже и принц Оршад))
14. Лист-Ноктюрн "Грёзы любви" (Яков Флиер)
15. Ludovico Einaudi-Fly
16. Fabrizio Paterlini-Primi passi
17. Ólafur Arnalds-Tomorrow's Song
18. Фредерик Шопен-Опус 28, Прелюдия №4 ми минор
19. Фредерик Шопен-Весенний вальс

Приложение 2

Опросник PSM

Инструкция: предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8

17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

Примечание. * Обратный вопрос.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервнопсихической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154 100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Приложение 3

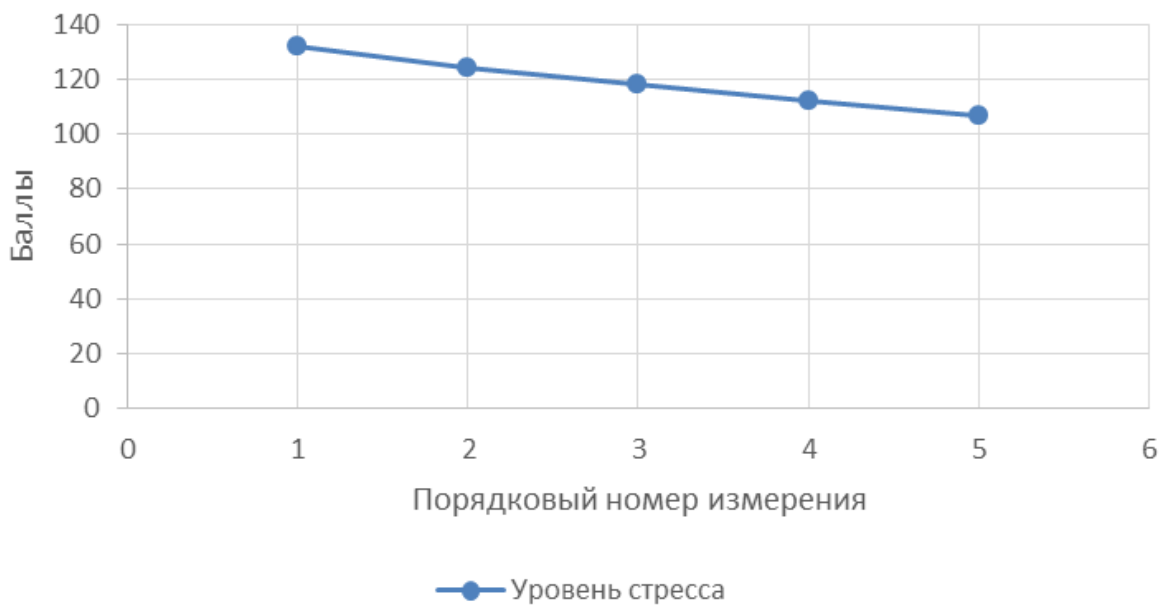
Испытуемый 1

Изменение уровня стресса

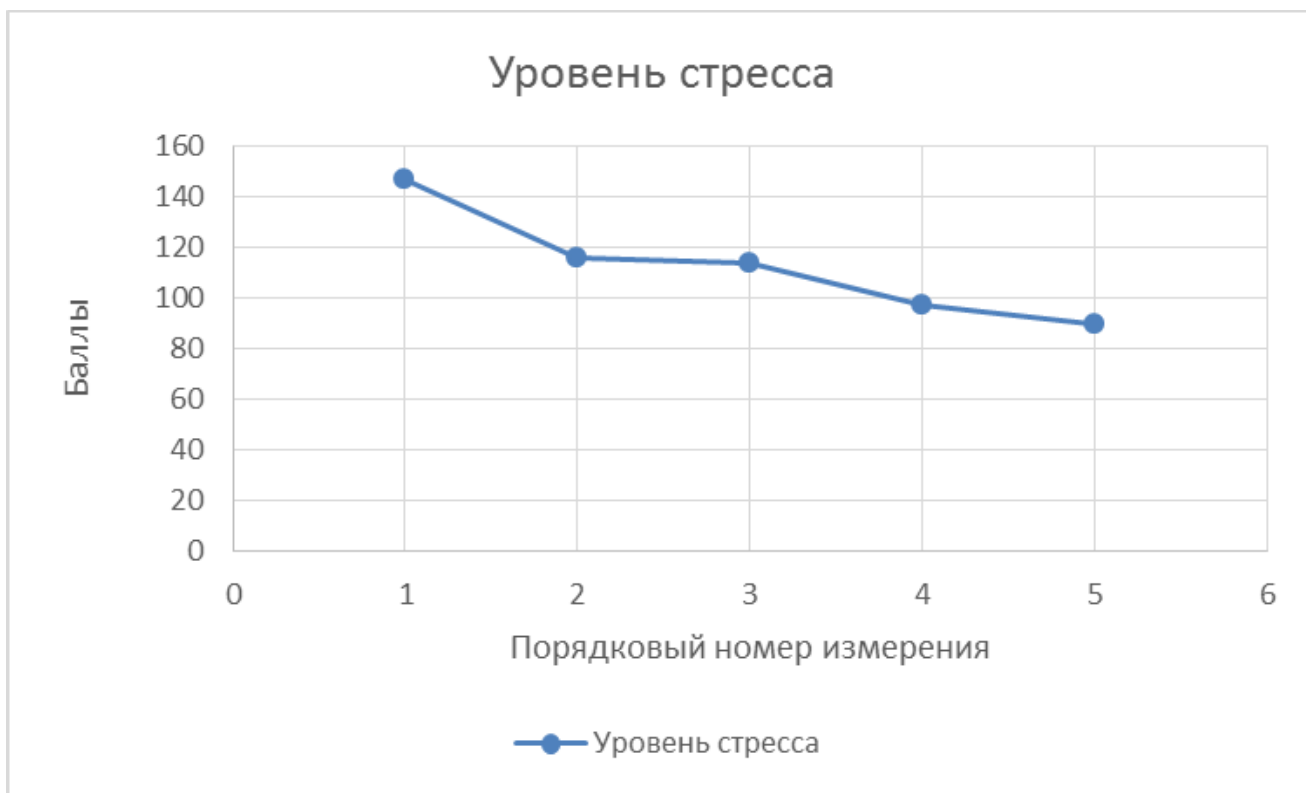


Испытуемый 2

Уровень стресса



Испытуемый 3



Испытуемый 5

