

## ОБЕРТОНАЛЬНОЕ ПЕНИЕ КАК СПОСОБ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Козулева Ю. А.,

научный руководитель канд. филос. наук Шестаков В. Н.

*Сибирский Федеральный Университет*

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал психоэмоциональное напряжение. Под термином «психоэмоциональное напряжение» понимаются различные состояния, связанные с неудовлетворением жизненных потребностей (фрустрация, стресс, тревожность, агрессия, депрессия и т. п.). Такие негативные состояния оказывают прямое влияние на продуктивность трудовой деятельности, самочувствие человека, его способность радоваться жизни. Таким образом, очевидно, что каждому человеку полезно научиться самостоятельно регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Одновременно снижается уровень психоэмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта. Существуют различные методы саморегуляции психического состояния, мы полагаем, что обертональное пение — один из них.

Обертональное пение — разновидность вокала, при котором в голосе одновременно слышится основной тон и один или несколько обертонов. Обертоны (нем. *Oberton* — «верхний тон») — призвуки, входящие в спектр музыкального звука; высота обертонов выше основного тона (отсюда название).

Поэтому цель нашего исследования — изучить влияние обертонального пения на психоэмоциональное напряжение, активность, самочувствие и настроение. Объектом исследования является обертональное пение, предметом: обертональное пение, как способ психической саморегуляции. Мы полагаем, что обертональное пение влияет на психическую саморегуляцию психоэмоционального напряжения, активности, самочувствия, настроения.

В качестве методов исследования использовались: методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН), опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т.А. Немчина, шкала сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС), адаптированная Т.Н. Балашовой, тест самооценки психических состояний (СПС) Айзенка.

В ходе исследования был проведён тренинг с использованием обертонального пения, направленный на снижение уровня психоэмоционального напряжения. Тренинг проходил в ресторане гармоничного питания «Yoga-bar» в течение шести недель, один раз в неделю. В начале и в конце каждого занятия испытуемым было предложено пройти тест САН, в начале и в конце всего курса проводились тесты НПН, ШСНС, СПС. В исследовании по методике САН приняло участие шестнадцать человек.

После исследования с применением методики САН, при использовании критерия Уилкоксона, получены следующие результаты:

1. самочувствие: распределение выборки соответствует гипотезе о наличии изменений после тренинга обертонального пения. Вероятность ошибки 1 рода составляет 0,001;

2. активность: распределение выборки показывает незначительные изменения в поведении после тренинга, которые не могут свидетельствовать о повышении

активности;

3. настроение: распределение выборки соответствует гипотезе о наличии изменений после тренинга обертонального пения. Вероятность ошибки 1 рода составляет 0,001.

Таким образом, результаты тестирования с применением методики САН показали, что, согласно критерию Уилкоксона, после тренинга с использованием обертонального пения:

1. самочувствие испытуемых изменилось в лучшую сторону;
2. изменение активности испытуемых незначительно;
3. настроение испытуемых после тренинга улучшилось.

Для оценки нервно-психического напряжения до и после тренинга был применён опросник НПН Т.А. Немчина. Для оценки влияния обертонального пения на уровень нервно-психического напряжения испытуемых до и после тренинга, использовался критерий Мак-Немара для связанных выборок.

Согласно критерию Мак-Немара, распределения различных значений опросника НПН до и после проведения тренинга равновероятны. Из этого следует, что уровень нервно-психического напряжения испытуемых после тренинга практически не изменился.

Шкала сниженного настроения – субдепрессии позволяет определить уровень сниженного настроения в момент проведения исследования. Данные, полученные с использованием критерия Мак-Немара для связанных выборок, позволяют сделать вывод о том, что достоверные различия после проведения тренинга с использованием обертонального пения отсутствуют.

Последняя методика, которая была применена – самооценка психических состояний (Айзенка). Испытуемым предлагалось проверить своё психическое состояние на наличие тревожности, фригидности, агрессивности и ригидности. С помощью критерия Уилкоксона для связанных выборок были получены следующие результаты:

1. уровень тревожности испытуемых после проведённого тренинга существенно не изменился;
2. серия занятий по обертональному пению незначительно изменила уровень фригидности испытуемых;
3. уровень агрессивности участников тренинга практически не изменился;
4. после тренинга обертонального пения параметр ригидности остался на прежнем уровне.

Таким образом, методика Айзенка, для самооценки психических состояний показывает, что уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности испытуемых не изменился.

Сами участники тренинга отмечают улучшение самочувствия и настроения после занятий, становятся более спокойными и расслабленными. Причём, чем хуже было самочувствие до занятия обертонального пения, тем лучше оно становится после него. Как свидетельствуют участники тренинга, «действие» обертонального пения длится несколько часов.

В целом, можно сказать, что влияние обертонального пения ситуативно, так как после занятий улучшается самочувствие и настроение, немного снижается активность. Более устойчивые психические состояния, такие как тревожность, агрессивность, фрустрация, ригидность практически не меняются. Уровень нервно-психического напряжения испытуемых также остается без изменений. Возможно, нужна более длительная работа в этом направлении, для того, чтобы получить устойчивые изменения в психике.