

**Шевчук Д. Д.**

*Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова  
Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь*

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Пифагор, Аристотель, Платон, Авиценна обращали внимание своих современников на целебную силу воздействия музыки, устанавливающей пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле. Пифагор ввёл понятие – «музыкальная медицина», он доказал огромное воздействие музыки как на чувства и эмоции человека, так на ум и тело.

Начиная с XIX в. наука накопила данные о воздействии музыки на живые организмы (а также человека), полученные в результате экспериментальных исследований. В современной медицине для восстановления здоровья человека, в процессе реабилитации используется «музыкотерапия».

Человека на протяжении всей его жизни сопровождают звуки, звуки музыки. Современный человек не задумывается о влиянии музыки на его внутренний мир и внешнее его выражение – поведение.

Эмоциональное состояние человека сопровождается физиологическими изменениями в организме, что свидетельствует об их тесной взаимосвязи.

Музыка как физическое явление представляет собой совокупность звуковых сигналов. До XIX века считалось, что музыка, воздействуя на орган слуха, сводится только к её психоэмоциональному воздействию. Действительно, каждый звуковой сигнал, поступающий в организм, подвергается сложнейшей обработке, в результате чего в организме возникают различные нейроэндокринные реакции. Как правило, каждая реакция сопровождается определенными биохимическими изменениями.

Влияние музыки не ограничивается психоэмоциональным воздействием. В результате многочисленных экспериментов удалось установить, что музыка способна проникать в организм не только через орган слуха, но и через кожу, так как имеет волновую природу (в коже находятся виброрецепторы, воспринимающие звуковые волны в широком диапазоне).

Музыка обладает индивидуальным и неоднозначным влиянием на психику. Одни произведения оказывают конструктивное воздействие, а другие – деструктивное. Используя музыку, можно подкорректировать психоэмоциональное состояние человека, и, в то же время, физиологические процессы в организме.

*Shevchuk D. D.*

## **INFLUENCE OF MUSIC ON THE EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITION OF MAN**

Music has an individual and ambiguous effects on the psyche. Some works have a meaningful impact, while others - destructive. Using music may adjust the psycho-emotional condition, and hence the physiological processes in the body.

**Шершнёва Т. В.**

*Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова  
Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ГОРОДЕ СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Во многих областях научного знания проблема адаптации относится к числу фундаментальных проблем. Адаптация включает в себя круг явлений от элементарного акта приспособления живого организма к среде до сложнейшей социальной и психологической адаптации человека, которая представляет собой процесс его взаимодействия с окружающей средой. Адаптация студента – процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды. Адаптация студентов, проживавших до поступления в сельской местности, с одной стороны, подчинена общим закономерностям адаптационных процессов, а с другой – имеет ряд специфических особенностей: она совмещается с адаптацией к городскому образу жизни, радикально меняющему способы жизнедеятельности. Е. Б. Алексеева анализирует причины, затрудняющие адаптацию, указывая на необходимость формирования открытой образовательной среды, способствующей приобретению сельской молодежью опыта

успешной социальной адаптации. Одним из важнейших аспектов адаптации является построение и изучение ментального образа города, который отражается в сознании человека: улицы, кварталы, площади, имеющие для него важность, связывающие их устойчивые маршруты передвижения и ассоциативные цепочки, эмоциональная нагруженность каждого из элементов городской среды.

Абсолютное большинство студентов аграрных вузов составляют выходцы из сельской местности. Это обусловило выбор эмпирической базы исследования – Белорусский государственный аграрный технический университет. Большинство опрошенных первокурсников БГАТУ проживают в общежитии или снимают квартиру (78,2%), из них 69,8% испытывают трудности в социально-бытовой адаптации. Стеснены в средствах 12,7% студентов, 34,5% студентам хватает денег на скромное питание и недорогую одежду, 45,5% студентов могут позволить себе хорошее питание и одежду, 5,5% приобретают вещи длительного пользования, для 1,8% доступна покупка дорогих вещей. 60% студентов испытывают дефицит времени для подготовки к занятиям, 40% – трудности в понимании учебного материала, 36,4% боятся выступлений на семинарских занятиях, 32,7% указывают на нехватку необходимой литературы. Трудности адаптации у студентов возникают и в межличностных отношениях при их высокой значимости (с друзьями – 50,9% респондентов, с преподавателями – 34,5%), состояние неудовлетворенности этими отношениями испытывают, соответственно, 21,8% и 30,9% опрошенных. При этом студенты полагают, что трудности в общении связаны с их застенчивостью (27,3%), боязнью получить отказ (27,3%), отсутствием инициативы со стороны партнера по общению (14,5%), а также с неумением начать отношения (12,7%).

Таким образом, переход к новым условиям обучения, к городскому образу жизни является сложным адаптационным процессом, нарушение которого отражается на психологическом состоянии и нервно-психическом здоровье студентов, на их личностном развитии и эффективности профессиональной подготовки. Сказанное дает основание отнести проблему психологической поддержки студентов в период адаптации к условиям жизни в городе к числу наиболее актуальных проблем высшей школы.

*Shershniova T. V.*

#### **FEATURES OF ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF LIFE IN THE CITY OF RURAL YOUTH**

Substantiates the importance of psychological support for students in the period of adaptation to life in urban conditions.