

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ
ПОДРОСТКА**

АВТОРЕФЕРАТ

**ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 441 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»

факультета психолого-педагогического и специального образования

МАСЛОВА АЛЕКСАНДРА ОЛЕГОВИЧА

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамяионов

Саратов 2018

В наше время мало изучается аспект целебных свойств музыки. Люди, слушая музыку выбирая разные стили и жанры, даже не задумываются о силе влияния на их здоровье и психологическое самочувствие музыки. Это мы и хотим увидеть в результатах взаимодействия личности подростков и их музыкальных предпочтений.

Оптимизация психических состояний посредством музыки помогает увидеть, как психологический процесс максимизации наиболее выгодных проявление человеческой психики, а именно эмоций подростков за счет музыкальных средств, выбора жанра и стиля, при совершении действий учащимся, связанных с учебно-познавательной деятельностью, с досуговой деятельностью, с трудовой деятельностью и т.д., с волевой сферой подростка вообще, как он мотивирует себя или настраивает на то или иное влияние со стороны окружающей среды, а также связанных с самой личностью в целом, ее психологических желаний, потребностей.

В разное время этой проблемой занимались великие личности, философы, ученые, психиатры. До нашей эры было доказано в трудах Пифагора, Платона, Аристотеля, древних врачей Индии, положительное влияние музыки на психофизическое самочувствие человека.

Особое внимание уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Американский ученый Роберт Шофлер советует с лечебной целью слушать увертюры Моцарта и симфонии Чайковского, также «Лесного царя» Шуберта. Эти произведения способствуют ускорению выздоровления, утверждает ученый.

Российский психиатр, доктор мед.наук, Владимир Юрьевич Завьялов музыкотерапию рассматривает как средство оптимизации творческих сил педагогико-воспитательной работы.

"Занятия музыкой, начатые в раннем детстве, очень ускоряют и интенсифицируют развитие мозга. Они обеспечивают хорошую пластичность

мозга и качественную нейронную сеть," – так говорит Татьяна Владимировна Черниговская.

Выбранная нами тема очень актуальна, т.к. в наше время музыка занимает одно из главных мест в жизни человека. Технологии передачи музыки и других звуков достигли небывалого совершенного качества, и способны находиться на носителях-передатчиках от плеера со спичечный коробок до комнатных музыкальных системы размером с комнатную стену, и при этом не терять должного качества. Музыка является одной из возможной и более успешной деятельностью, с помощью которой подрастающая личность способна самоактуализироваться среди людей, и стать частью общества. А терапия с помощью музыки набирает популярность, а также используется в домашних условиях простыми слушателями.

Именно на основе выше изложенного мы и выбрали тему «Музыка как средство оптимизации психоэмоциональных состояний личности подростка»

Проблема исследования заключается в изучении взаимосвязи музыкальных средств и психических состояний подростков.

Цель: Изучить параметры музыки во взаимосвязи с личностными свойствами и психоэмоциональными состояниями подростков.

Объект исследования: Оптимизация психических состояний личности подростков средствами музыки.

Предмет: Особенности использования подростками музыки как средство оптимизации психических состояний в зависимости от их личностных характеристик.

Задачи исследования:

- 1) С опорой на современную научную и методическую психологическую литературу проанализировать проблему оптимизации психических состояний в подростковом возрасте;
- 2) Раскрыть возможности музыкальных произведений для регуляции и оптимизации психоэмоциональных состояний;

3) Определить основные параметры (частоту, жанр, стилистику, характер и др.) музыки, которую предпочитают подростки в различных психоэмоциональных состояниях;

4) Выявить особенности использования подростками музыки как средства оптимизации своих состояний в зависимости от их личностных свойств.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между параметрами музыкальных произведений, психоэмоциональными состояниями определенной модальности и личностными свойствами подростков.

Методы исследования: наблюдение; беседа; интервью; анкетирование; опрос; тестирование; математико-статистический анализ.

Методики исследования: Анкетирование; Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта. Авторы: Н.А. Курганский, Т.А. Немчин (А.О. Прохоров «Методики диагностики и измерения психических состояний личности», М.2004 (77-80); Психические состояния личности. Автор: А.Т.Джерсайлд (А.О. Прохоров «Методики диагностики и измерения психических состояний личности», М.2004 (137-141); Пятифакторный опросник личности. Автор: А.А.Рукавишников.

При обработке полученных данных использовались методы математической статистики: парный корреляционный анализ Пирсона и оценка значимости различий с использованием t-критерия Стьюдента.

Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-13.

Эмпирической базой исследования выступили подростки, обучающиеся в СОШ №53 г.Саратова. 8-й класс: 30 человек, 10 класс: 30 человек. Всего выборку составили 60 человек в возрасте от 13 до 17 лет.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Человек познает мир посредством психических познавательных процессов и оценивает его, вырабатывая собственное отношение к объективной действительности. Это выражается в определенных эмоциональных феноменах. Как существо деятельное в соответствии с оценкой и определением своего отношения, человек строит собственное поведение и разворачивает программу действий, используя волевые качества.

Психические состояния — это определенная степень готовности и качества работы психики человека, характерный для него в каждый момент времени. Относительно неизменная во времени внутренняя целостность характеристики индивидуальной психики является психическим состоянием. [29]

Функциями психических состояний являются регулирования; интеграции; адаптации. [25]

Психические состояния содержит в себе следующие характеристики:

Эмоциональные — их еще называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие то есть, в которых эмоциональные характеристики выходят на передний план (эйфория, радость, печаль, меланхолия, тревога, страх, паника). [20]

Эмоциональное состояние зависит от самочувствия в момент выполнения какого-либо рода деятельности. В эмоциональных состояниях раскрываются и типичные для человека особенности поведения, и случайные, не характерные для него проявления. В эмоциональных для человека состояниях выражаются индивидуально-типологические особенности личности: меланхолики склонны к длительным спокойным настроениям, сангвиники — жизнерадостны и бодры. [38]

Эмоциональные состояния не всегда отражают существенных особенностей личности, когда вызваны стечением обстоятельств, особенностями сложившихся ситуаций. [14]

Активационные состояния - отражают интенсивность психических процессов. Часто рассматриваются в порядке снижения уровня активации: от высокого (например, возбуждение) до низкого (например апатия). Относят к ним: возбуждение, вдохновение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скука, апатия.

Тонические — отражают тонус, ресурс сил человека. Зависят от суточного цикла «бодрствование-сон» (бодрствования, монотонности, пресыщения, состояния «ночной психики», сонливости, утомления, переутомления, сна).

Тензионные — отражают степень напряжения, то есть главной характеристикой является напряжение (напряжение, стрессовые состояния, фрустрации, состояние сенсорного голода).

Временные — отражают устойчивость состояний.

В подростковый период музыкально-эстетическое воспитание становится более глубоким. Интересы подростков становятся более разнообразными, они начинают интересоваться общественной жизнью. Для них важны личные успехи в разных областях их жизни и деятельности, поэтому им важно чувствовать свою индивидуальность, иметь возможность проявлять себя, но с другой стороны – подростки хотят быть частью группы, коллектива, они с радостью участвуют в общем деле.

В среднем школьном возрасте у детей наблюдается своеобразная переоценка ценностей, у детей появляются собственные взгляды на жизнь, они стремятся выдвинуть и отстоять собственную точку зрения.

Самооценка для подростков играет намного более значительную роль по сравнению с оценкой взрослых. Поэтому развитие детей этого возраста определяется ценностями, которые он усвоил, сформировавшейся самооценкой, образцами, на которые они ориентируются. Критическим период в формировании музыкальных интересов выступает средний школьный возраст. Подростки легко подвергаются влиянию музыки, которая кажется им путем для самовыражения и воплощением их

мировоззрения. На самом же деле они сами становятся воплощением мировоззрения, которое проповедают авторы этой музыки. [9]

Соответственно, возрастные особенности детей среднего школьного возраста во многом определяют специфику учебно-воспитательного процесса по развитию восприятия у них музыки.

Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей регуляторики. К этим комплексам относятся типичные для данного человека особенности регуляторных процессов реализующие основные звенья системы саморегуляции (планирование, программирование, моделирование, оценивание результата), а также регуляторно-личностные свойства или инструментальные свойства личности, такие как самостоятельность, надежность, гибкость и т.д. [1]

Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет проприорецептивной импульсации является одним из главных стимуляторов головного мозга (из общего потока, по некоторым данным, на долю скелетных мышц приходится 60%). Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние (о чем свидетельствует уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него, а также коленного рефлекса), а напрягая мышцы, можно эту тонизацию увеличить.

Правда, следует отметить, что если произвольно напрягать мышцы умеют уже и маленькие дети, то с произвольным расслаблением мышц (имеется в виду их расслабление по сравнению с состоянием покоя) дело обстоит хуже. Эта способность с трудом проявляется детьми в возрасте до

12-13 лет. Часто происходит даже обратное: при попытке расслабить мышцы, происходит их небольшое напряжение. [23]

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «неудачи уже были, и теперь я отношусь к ним по-другому» и т. д. [22]

В. Ю. Завьялов, Ж. Шошина рассматривают музыкотерапию как средство оптимизации творческих сил.

В данной работе остановимся на определении, данной О. А. Ворожцовой. Контролируемое использование музыки в лечении, воспитании детей и взрослых, которые страдают от тяжелых заболеваний, называется методом музыкотерапии.

На стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии музыкотерапия начинает развиваться как интегративная дисциплина.

Ученые Л. С. Брусиловский, Г. Декер-Фойгт рассматривают музыкотерапию как средство лечения физиологических и психических болезней. Р. Блаво, С. В. Шушарджан, В. Элькин занимаются разработкой собственных методик музыкотерапии. В работах А. Менегетти, А. Г. Юсфин рассматривается влияние классической музыки на организм человека. [36]

Влияние музыки Моцарта на здоровье людей изучал ученый Д. Кэмпбелл. В. И. Петрушин начинает изучение истории музыкотерапии. [21]

Помощь человеку с острыми переживаниями именно это является одной из самых главных задач психотерапии. Музыка именно тот инструмент, который способен снизить уровень стресса и нормализовать общее состояние человека. На сегодняшний день музыкотерапия признана одним из наиболее эффективных методов лечебного воздействия на организм. Дело в том, что все наши внутренние органы, и нервная система в целом, обладают своим неповторимым ритмом. Многие болезни возникают в

результате того, что физиологический ритм нарушается. Музыка же способна «настраивать» работу органов, изменяя их частоту и ритм. Проведено ряд исследований, во время которых было обнаружено, что наиболее комплексное воздействие на организм человека оказывают звуки органа. Позитивный эффект наблюдается при лечении таких состояний, как неврастения, переутомление, бессонница, апатия, продолжительный стресс, психоз, депрессия. [15]

Огромным преимуществом музыкальной психотерапии является возможность её самостоятельного применения для коррекции эмоциональных состояний. Для уменьшения уровня раздражительности психологи рекомендуют прослушать «Лунную сонату» Бетховена или «Симфония Ре-минор» Франка. А поднять настроение и общий тонус помогут «Прелюдия и фуга Ми-минор» Баха, «Шестая симфония 3-я часть» Чайковского или «Прелюдия» Шопена. [3]

Экспериментальные исследования доказали, что музыка способна повысить работоспособность, улучшить самочувствие, настроиться на позитивный лад. Таким образом, не возникает сомнения в том, что музыка может быть использована как мощный ресурс для восстановления личности.

Ученые сумели выявить закономерности влияния тех или иных музыкальных направлений на психическое и физическое самочувствие личности. Скажем, если трек, который слушает личность, перекликается с ее психоэмоциональным состоянием, то музыка оказывает позитивное воздействие. В противном, случае она может даже негативно отразиться на ее самочувствии. [4]

Для реализации целей и задач работы, нами было проведено эмпирическое исследование по методикам: Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта. Авторы: Н.А. Курганский, Т.А. Немчин (А.О. Прохоров «Методики диагностики и измерения психических состояний личности», М.2004 (77-80); Психические состояния личности. Автор: А.Т.Джерсайлд (А.О. Прохоров «Методики

диагностики и измерения психических состояний личности», М.2004 (137-141); Пятифакторный опросник личности. Автор: А.А.Рукавишников, анкетирование по авторской анкете.

В целом процедура экспериментального исследования включала в себя следующие этапы: (1) организационный; (2) сбор данных; (3) групповое и индивидуальное психодиагностическое тестирование; (4) количественную, статистическую обработку и интерпретацию полученных данных; (5) обсуждение результатов и выводы.

Обзор ранее проводимых исследований, теоретических построений разных авторов, наше собственное эмпирическое исследование позволяет убедиться в том, что средствами музыки мы возможна оптимизация психоэмоциональных состояний как психологический процесс максимизации наиболее выгодных проявлений человеческой психики, а именно проявление эмоций подростков за счет музыкальных средств, выбора музыкального жанра и стиля, проявления мотивации или настроения на то или иное влияние со стороны окружающей среды.

В результате исследования мы пришли к следующим выводам.

1. Психоэмоциональные состояния каждого человека своеобразны и неразрывно связаны с индивидуальными особенностями, нравственными чертами. Черты личности и психоэмоциональные состояния часто соответствуют друг другу.

2. В отечественной и зарубежной науке выделяется самостоятельное направление – музыкальная психология. Идет работа по внедрению музыки в медицинскую и психотерапевтическую практику; психологические личностно-ориентированные тренинги часто включают музыкальный материал, который обеспечивает самовыражение человека, усиливает или успокаивает эмоции, продлевает определенное настроение, помогает найти личностный смысл в происходящем с человеком.

3. Подростковый возраст наиболее благоприятен для развития творческой деятельности в силу стремления к личностному

самосовершенствованию, которое происходит через самовыражение, самоутверждение. Ориентация подростков в музыкальной области формируются во время общения со сверстниками и при помощи средств массовой коммуникации.

4. В подвыборке 8-классников обнаружены следующие значимые взаимосвязи. Подростки, которые слушают музыку, чтобы расслабиться, чаще проводят свободное время с родными за прослушиванием предложенных направлений. Значимая статистическая взаимосвязь была получена между шкалами - «Музыку слушаю, чтобы найти вдохновение» и «Важно мнение Родителей в выборе музыкального направления». Также авторитетность и давление такого источника как СМИ напрямую связана со временем, которое отводится музыке в жизни подростков. Подростки, которые обладают свободой выбора своих действий, слушают музыку в целях развлечения в свое свободное время. Те подростки, у которых присутствует холодное отношение к другим людям или частое непонимание их; а также, если подростки сами не уважаемы со стороны их окружения, когда происходит больше соперничество, чем сотрудничество, они психически активны.

5. В подвыборке 10-классников также обнаружена значимая статистическая взаимосвязь между такими шкалами как «СМИ» и «Время прослушивания музыки». Это значит, что СМИ имеет огромное влияние на время прослушивания музыки. Ежедневные рекомендации, музыкальные клипы и новинки, которые показывают по телевизору, дают подростку возможность знакомиться с популярной музыкой, делать выбор в пользу того, что ему больше нравится и, если музыка ему нравится, то он будет больше времени тратить на ее прослушивание. Прямая значимая статистическая взаимосвязь была получена между шкалами «Привлечение / избегание внимания» и «Время прослушивания музыки». Зачастую подростки слишком много времени проводят за прослушиванием музыки, так как им не хватает внимания, поддержки, а музыка помогает им не думать о

проблемах, которые их беспокоят. Бывает и наоборот – ребенок старается закрыться от родителей, избегает внимания к себе, так как у него страх открыться, он боится быть непонятым и осужденным. Обратная значимая статистическая взаимосвязь была получена между такими шкалами, как «Расхождение между реальным и идеальным Я» - методики «Психические состояния личности» А.Т.Джерсайлда, и «Время прослушивания музыки» - авторской методики. У многих подростков «Я реальное» не совпадает с внутренними убеждениями, которые характеризуют его «Я идеальное». Чем больше расхождений у подростка между его «Я реальным» и «Я идеальным», тем меньше он понимает свое эмоциональное состояние и меньше слушает музыку, так как не может определиться с тем, что ему действительно интересно. Прямая значимая статистическая взаимосвязь была выявлена между шкалами «Психическая активация» и «Эмоциональный тонус». Очень многое зависит от того, с какими эмоциями подросток подходит к делу. Потому что происходящая в процессе деятельности психическая активация позволяет эффективно справляться с делами, внимательно выполнять свою работу, что обеспечивает сохранение физиологического и психического равновесия подростка. Взаимосвязь была получена между показателями «Эмоциональный тонус» и «Теплота / равнодушие». Если во время общения с родными и друзьями подросток чувствует большую эмоциональную отдачу, теплоту общения, то отношения будут строиться на доверительном уровне, он не будет закрываться в себе, а с пониманием будет относиться к просьбам окружающих, не воспринимая всё слишком остро и болезненно. Взаимосвязь была получена между шкалой Пятифакторного личностного опросника «Доминирование - подчинение», которое относится к фактору «Экстраверсия-Интроверсия», и шкалой «Половой конфликт» методики «Психические состояния личности» А.Т.Джерсайлда: подросток, доминируя в обществе друзей и одноклассников, имея большой круг друзей и знакомых, подвержен влиянию со стороны противоположного пола, вследствие чего происходит конфликт.

6. Сравнительный анализ данных респондентов 8-го и 10-го классов по вопросам авторской анкеты показал существование значимых различий. Так, учащиеся 8 класса в основном обращаются к музыке для развлечения; 10-классники прибегают к музыкальным композициям для оптимизации своего состояния перед сном. Также в музыкальных предпочтениях 8-классников важную роль играют родители, а у 10-классников авторитетными источниками выступают партнёр и друзья.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтверждена.

Цели и задачи, поставленные в нашем исследовании, мы считаем выполненными.