

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и психологии

**КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С
ПОМОЩЬЮ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 41 группы
направления подготовки 44.03.02—«Психолого-педагогическое
образование», профиля подготовки «Практическая психология
образования», психолого-педагогического факультета
Андреева Сергея Александровича.

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Существует множество различных способов, которые оказывают влияние на психологическое состояние человека. Одним из них является использование средств музыкотерапии. В настоящее время многочисленные психотерапевтические техники используют креативный компонент, так как именно данный вид деятельности способен в полной мере раскрыть личностный потенциал, использовать разнообразные личностные ресурсы.

Проблема исследования заключается в нахождении действенных и эффективных методов музыкотерапии с целью помощи в коррекции психологического состояния студентов

Разработанность проблемы исследования. Психологические состояния личности активно исследовались ещё в середине прошлого столетия. Большие заслуги в данном направлении принадлежат зарубежным психологам. Авторы разнообразных теорий личности (З.Фрейд, А. Адлер, К. Юнг и др.) доказывали взаимосвязь психологических состояний с условиями развития индивида. Представители гуманистического направления (К. Роджерс, Д. Морено и др.) связывали психологические состояния с различными потребностями личности и с возможностями по их удовлетворению. Представители бихевиоризма (в частности, А. Эллис) исследовали поведенческие критерии психологического состояния.

Цель исследования: провести диагностику психологического состояния студентов и разработать программу музыкально-терапевтического тренинга на основе результатов диагностики.

Объект исследования: психологическое состояние.

Предмет исследования: коррекция психологического состояния студентов средствами музыкотерапии.

Гипотеза исследования: использование музыкотерапии способствует эффективной коррекции психологического состояния студентов.

Задачи исследования:

1. Провести обзор исследований психологического состояния

2. Рассмотреть особенности музыкотерапии
3. Определить возможности музыкотерапии в коррекции психологического состояния
4. Провести эмпирическое исследование коррекции психологического состояния студентов средствами музыкотерапии.
5. Разработать рекомендации по коррекции психологического состояния студентов средствами музыкотерапии.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких ученых, как В.Г. Асеев, В.А. Бодров, А.А. Жданович, Е.П. Ильин, Е.А. Климов, Д. Макклелланд, А. Маслоу, В.Э. Мильман, А.Е. Могилевкин, П. Мартин, Ш. Ричи, Я.Л. Чернышев, В.К. Шаповалов и др.

Методы исследования:

-теоретические: анализ источников научной литературы и интернет-ресурсов, анализ опыта работы практикующих психологов;

-эмпирические: проведение диагностической методики «Рельеф психического состояния»;

-статистические: Т-критерий Стьюдента и Т-критерий Вилкоксона для парных выборок.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе Саратовской Православной Духовной Семинарии. В нём приняли участие 50 студентов в возрасте 20 – 22 лет.

Структура работы. Данная исследовательская работа содержит в себе введение, две главы основной части, заключение, список литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

В данной главе рассматривается понятие о психологическом состоянии студентов в исследованиях российских и зарубежных учёных. Установлено, что понятия «психическое состояние» и «психический процесс» не являются тождественными. Психические процессы связаны с влиянием каких-либо внешних объектов (например, восприятие пения птиц), а также с личностными переживаниями индивида (субъективное отношение к собственному эмоциональному состоянию).

Между психическим состоянием и индивидуальными психологическими характеристиками отмечаются определённые взаимосвязи. В связи с этим психологическое состояние можно интерпретировать как обработку психических процессов в зависимости от личностных особенностей индивида. Понятия «психическое состояние» и «психический процесс» не являются тождественными. Психические процессы связаны с влиянием каких-либо внешних объектов (например, восприятие пения птиц), а также с личностными переживаниями индивида (субъективное отношение к собственному эмоциональному состоянию).

Таким образом, *психическое состояние* – это отражение человеком ситуации в виде устойчивого интегрального синдрома (агрегата) в динамике психической деятельности, выраженное в единице поведения и опыта в континууме времени.

В целом обзор источников научной литературы показал, что психическое состояние – это отражение человеком ситуации в виде устойчивого интегрального синдрома (агрегата) в динамике психической деятельности, выраженное в единице поведения и опыта в континууме времени.

В последние годы психологи и психотерапевты разных стран активно применяли такой метод работы, как музыкотерапия. Музыкотерапия представляет собой метод психологической коррекции с средствами разнообразных направлений музыки.

Различные аспекты психологических состояний на протяжении длительного времени исследовались отечественными и зарубежными учёными. При этом большинство исследователей придерживается мнения о том, что психологические состояния занимают промежуточное положение между индивидуальными психологическими особенностями и психологическими процессами.

Одной из современных технологий, которая активно воздействует на психологические состояния, является музыкотерапия – раздел арт-терапии, в котором используются музыкальная творческая активность в рамках психологического воздействия.

В рамках музыкотерапии могут быть использованы разнообразные приемы: театрализованные музыкальные постановки, музыкальные игры, групповые и индивидуальные упражнения на основе музыкального творчества. В целом, мы пришли к выводу, что музыкотерапия - это сфера обслуживания людей, в которой музыкальные материалы, творческий процесс и конечный музыкальный продукт являются средствами терапевтического взаимодействия. Какая бы модель музыкотерапии ни использовалась, личное осознание и рост будут происходить по мере того, как пациенты или клиенты взаимодействуют с художественными материалами и узнают что-то о себе в процессе целенаправленного использования этих материалов.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Эмпирическое исследование направлено на выявление влияния музыкотерапии на психологическое состояние студентов.

Исследование проводилось на базе Саратовской Православной Духовной Семинарии. В нём приняли участие 50 студентов в возрасте 20 – 22 лет (экспериментальная и контрольная группы).

Для исследования психического состояния была использована методика «Рельеф психического состояния». В методике испытуемым (студентам) нужно было оценить своё состояние в данный момент по 10 бальной шкале по 40 различным шкалам психического состояния сознания.

На первом этапе исследования была проведена первичная диагностика по методике «Рельеф психических состояний» в экспериментальной группе. Предварительно проведено наблюдение за психическим состоянием исследуемой выборки. При этом установлено, что большинство студентов были неактивными, в их глазах не было особой радости, также студенты не проявляли интереса к деятельности.

В процессе проведения первого этапа исследования в группе была создана спокойная позитивная атмосфера, студенты получили позитивную установку к началу сотрудничества.

После того, как студенты экспериментальной группы описали все 40 компонентов своего психического состояния, с ними был проведён сеанс музыкотерапии.

При проведении методики «Рельеф психического состояния» в экспериментальной группе было установлено, что по 22 параметрам из 40 были получены значимые уровни корреляции. Таким образом, если до проведения сеанса музыкотерапии многие студенты были напряжены, не готовы к волевым действиям, не проявляли активных движений и оптимизма, то после проведения данного занятия ситуация изменилась. При оценке результатов статистического анализа отмечено, что у студентов контрольной группы происходили значимые изменения только по двум шкалам.

На основе полученных результатов диагностики была разработана *программа по использованию музыкотерапии для коррекции психологического состояния студентов.*

Цель программы – оптимизировать психологическое состояние, повысить психологическую готовность к трудовой деятельности.

Основные задачи программы:

1. Охарактеризовать значимость формирования оптимального психологического состояния.
2. Выявить задачи, предпосылки и возможности музыкотерапии для повышения психологического тонуса, активности, креативности, позитивного настроения и других компонентов психологического состояния.
3. Ознакомить с практическими приемами и техниками оптимизации психологического состояния в рамках музыкотерапии.

Целевая аудитория – студенты в возрасте 20 – 22 лет

Форма проведения – социально – психологический тренинг.

Теоретическое обоснование программы

Изменения в современном обществе обращают наше внимание к одному из важных вопросов оптимизации собственного психологического состояния. В обществе повышается роль психологии личности, поэтому современный взрослый человек должен быть гармонично развитой, яркой личностью, способной преодолевать возникающие трудности и стремящейся к самосовершенствованию в работе.

Деятельность современных людей предполагает владение профессионально значимыми установками, теоретическими знаниями, разнообразными умениями и навыками.

Формирование собственного психологического состояния – это динамичный процесс усвоения и модернизации личного опыта, ведущий к развитию индивидуальных качеств, накоплению жизненного опыта, предполагающий непрерывное самосовершенствование, самообразование и саморазвитие.

Реализация разработанной программы с использованием средств музыкотерапии направлена на коррекцию психологического состояния через саморазвитие.

Актуальность программы определяется требованиями современной ситуации в развитии общества, в необходимости инновационной и творческой деятельности студентов с целью регуляции психического состояния, что позволяет им профессионально и личностно развиваться, достигая определенного уровня его культуры.

Коррекция психологического состояния средствами музыкотерапии – это целенаправленная работа по расширению и углублению своих теоретических знаний, совершенствованию имеющихся и приобретению новых профессиональных навыков и умений. Данная деятельность включает в себя несколько этапов:

1. Выбор направления музыкотерапии
2. Формулирование цели и задач
3. Определение круга источников информации
4. Выбор формы занятий
5. Составление плана занятий
6. Определение результата музыкотерапии
7. Анализ эффективности

Структура разработанной программы:

- А. Знакомство
- Б. Разминка
- В. Лабелизация
- Г. Обучение
- Д. Завершение

С целью выявления значимости полученных различий в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента был использован Т-критерий Вилкоксона. При этом суммировались все данные, полученные по методике «Рельеф психического состояния» до и после формирующего этапа по каждому участнику. В экспериментальной группе отмечались статистически значимые различия по психическому состоянию студентов до и после их участия в сеансе музыкотерапии. У студентов,

которые не приняли участия в сеансе музыкотерапии, не было отмечено значимых различий по психологическому состоянию в целом.

Исследование психологического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе показало, что в психологическом состоянии обеих групп в целом не было существенных различий. После использования разработанной программы коррекции психологического состояния у студентов экспериментальной группы отметилась существенная динамика в психологическом состоянии. В то же время у студентов контрольной группы подобной динамики в психологическом состоянии не было отмечено.

В целом динамику психологического состояния студентов экспериментальной группы после формирующего этапа исследования можно отразить следующим образом:

1. Физический компонент:

- улучшение общего мышечного тонуса;
- совершенствование координации движений и двигательной активности;
- преодоление сонливости.

2. Физиологический компонент:

- оптимизация состояния сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, окраски кожных покровов.

3. Интеллектуальный компонент:

- повышение яркости ощущений, осознанности восприятия, активизация памяти и внимания, креативности и мыслительных процессов.

4. Эмоциональный компонент:

- активизация волевых процессов;
- переход из пассивного в активное состояние;
- развитие оптимистических взглядов на окружающую действительность.

После реализации констатирующего этапа исследования студенты экспериментальной группы приняли участие в сеансе музыкотерапии, в рамках которого проведен ряд упражнений и игр на основе музыкального творчества. После этого на контрольном этапе было установлено, что в психологическом состоянии студентов экспериментальной группы произошли позитивные изменения. Динамика психологического состояния студентов экспериментальной группы подтверждена статистической обработкой данных с использованием Т-критерия Вилкоксона. Таким образом, если до проведения сеанса музыкотерапии многие студенты были напряжены, не готовы к волевым действиям, не проявляли активных движений и оптимизма, то после проведения данного занятия ситуация изменилась.

Активность мышления и воображения в ходе музыкотерапии также повышались. Это во многом объясняется тем, что музыкотерапия активизирует не только когнитивные, но и творческие процессы. Занятия в рамках музыкотерапии представляли студентам возможность проявить свои творческие способности и это вызвало интерес к окружающему и позитивный настрой по отношению к происходящему. Следовательно, занятия в рамках музыкотерапии оказали позитивное влияние и на эмоционально-волевою сферу личности студентов.

В процессе выполнения предложенных упражнений повышалась активность в поведении студентов, что связано с повышением психологического тонуса при выполнении упражнений в рамках музыкотерапии.

Студенты в процессе музыкотерапии становились более раскрепощёнными и лёгкими, что также связано с особенностями выбранных музыкальных композиций, особенностями взаимодействия и креативным подходом.

Также в ходе выполнения занятий студенты стали проявлять большую целеустремлённость и системность в своём поведении. Следовательно, музыкотерапия повысила их осознанное отношение к жизни и активность.

Итак, в процессе музыкотерапии у студентов экспериментальной группы появились значимые позитивные изменения в психологическом состоянии. Однако для того чтобы определить, подтверждена ли выдвинутая в данном исследовании гипотеза, необходимо проанализировать результаты, показанные студентами контрольной группы.

Перед первой диагностикой наблюдение за психологическим состоянием студентов контрольной группы было близко к этому состоянию студентов экспериментальной группы на первом этапе.

После того как студенты контрольной группы выполнили диагностику «Рельеф психического состояния» на первом этапе, им было предоставлено время для свободного общения в течение 30 минут. Они находились в том же зале, где проводился сеанс музыкотерапии со студентами экспериментальной группы, имели возможность свободно перемещаться, общаться и заниматься различными видами деятельности.

В ходе исследования по критерию Т–Вилкоксона различия в динамике психологического состояния студентов экспериментальной и контрольной групп позволили сделать вывод о целесообразности систематического использования упражнений в рамках музыкотерапии в периоды отдыха между учебными занятиями. Этот инновационный подход позволит в течение 15 – 20 минут существенно повысить работоспособность студентов, снизить негативное влияние интеллектуального перенапряжения в периоды интенсивной умственной активности, что соответственно положительно отразится не только на психологическом состоянии, но и на результатах обучения. Среди студентов контрольной группы, которые не приняли участия в сеансе музыкотерапии, не было показано статистически значимых различий в психологическом состоянии на констатирующем и контрольном этапах. Таким образом, выбранные способы восстановления

психологического состояния студентами контрольной группы нельзя считать эффективными, в отличие от возможностей музыкотерапии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время коррекция психических состояний личности представляет высокую ценность, так как именно от этой характеристики во многом зависит успешность личности в профессиональной деятельности и в других сферах жизни.

Одним из средств, способствующих коррекции психического состояния личности, является музыкотерапия – область арт-терапии, в которой с целью психотерапевтического воздействия применяются средства музыки. При этом участники тренингов могут вовлекаться в самые разные виды деятельности, связанные с использованием музыки.

В рамках данного исследования была выдвинута гипотеза о том, что музыкотерапия является эффективным средством для коррекции психического состояния студентов. С целью диагностики психологического состояния использовалась методика «Рельеф психического состояния», которая включила в себя субъективную оценку испытуемых по 40 шкалам. При этом у участников экспериментальной группы, которые приняли участие в сеансе музыкотерапии, отметились значимые позитивные изменения по 22 шкалам из 40, чего не наблюдалось среди участников контрольной группы, в которой только по 2 шкалам были получены статистически значимые различия.

Таким образом, гипотеза данного исследования была полностью подтверждена.

В целом результаты проведённого исследования показывают, что музыкотерапия является эффективным средством оптимизации психологического состояния взрослых. В студенческой среде элементы музыкотерапии могут систематически использоваться для интенсивного восстановления в перерывах между учебными занятиями.