

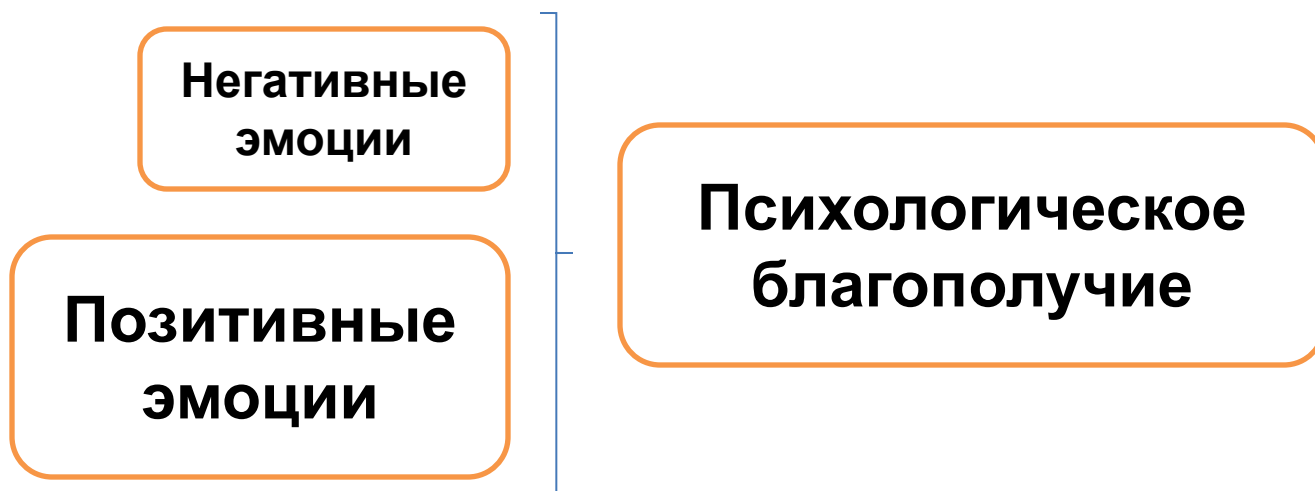
# Музыкальные предпочтения как показатель психологического благополучия личности

Скорынин А.А., магистрант Института психологии  
ФГБОУ ВО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический институт»

Руководитель: Волочков А.А., зав. кафедрой  
практической психологии  
Института психологии ФГБОУ ВО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический институт», д.псих.н., профессор

# Понятие «психологическое благополучие»

Н.Брэдберн (1969): психологическое благополучие («psychological well-being») проявляется во взаимодействии позитивного и негативного аффектов.



# Понятие «субъективное благополучие»

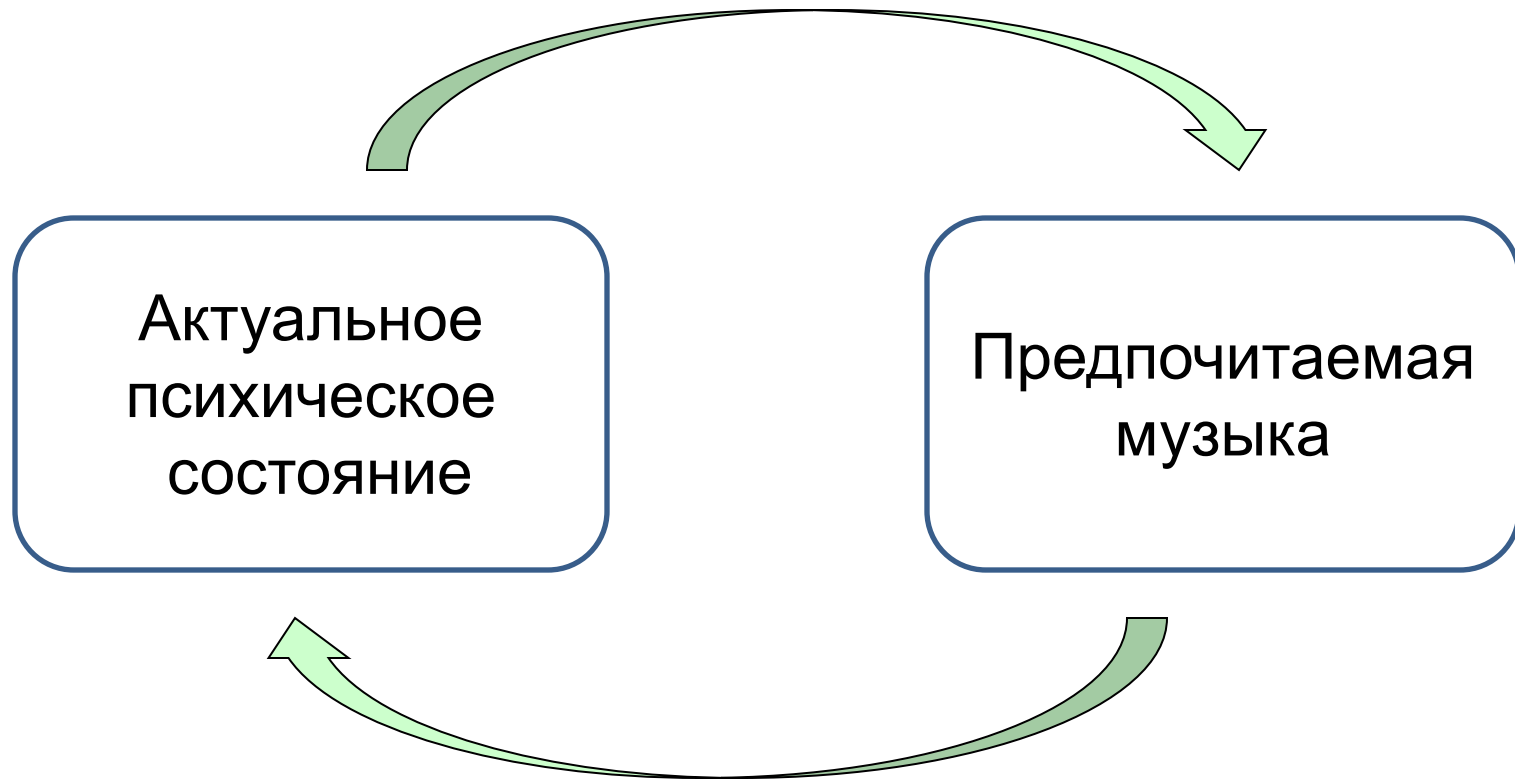
Э.Динер (1984) вводит понятие «субъективное благополучие», которое рассматривается им как одна из составляющих психологического благополучия.



# Модель психологического благополучия К.Рифф (1989)



# Взаимосвязь актуального психического состояния человека и предпочитаемой музыки



# Цель исследования

**Целью исследования** в рамках выполнения выпускной квалификационной работы магистра является раскрытие взаимосвязи музыкальных предпочтений и особенностей психологического благополучия молодежи (студентов, старшеклассников).

# Задачи исследования:

- теоретический анализ представлений о феномене психологического благополучия;
- дифференциация понятия «психологическое благополучие» со сходными понятиями (психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, счастье, самоактуализация и др.);
- выявление маркеров (показателей) психологического благополучия;
- подбор методик диагностики психологического благополучия;
- сопоставление показателей психологического благополучия испытуемых с их музыкальными предпочтениями.

# Гипотезы исследования:

- уровень психологического благополучия личности связан с музыкальными предпочтениями;
- анализ музыкальных предпочтений позволяет выявить возможные психологические проблемы, нарушения психологического благополучия, что имеет важное диагностическое значение в процессе психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии.



# Исследовательский дизайн

**Сравнительно-корреляционное исследование.**

2 направления:

- Выявление корреляционных связей между характеристиками предпочитаемых музыкальных композиций и показателями ПБ личности;
- Анализ различий данных корреляционных связей в группах психологически благополучных и неблагополучных лиц (в том числе имеющих склонность к суициду).

# Теоретическая значимость

- уточнение и операционализация понятия «психологическое благополучие»
- выявление связи музыкальных предпочтений с показателями психологического благополучия

# Практическая значимость

- расширение возможностей диагностики психологического благополучия и неблагополучия (в том числе депрессивных и суицидальных тенденций)
- обоснование применения специально подобранной фоновой музыки для психологической коррекции не только актуального психического состояния, но и профилактики эмоциональных расстройств

# Апробация работы

Результаты теоретического анализа проблемы психологического благополучия были представлены на Межвузовской научной конференции магистрантов-психологов «Magistris debut» (14 декабря 2016 г.).

# Пилотажное исследование

- В апреле 2017 г. проведено пилотажное исследование.
- Целью исследования является предварительная проверка сформулированной нами гипотезы о том, что музыкальные предпочтения имеют связь с показателями психологического благополучия и могут служить диагностическим маркером психологического благополучия или неблагополучия личности.

# Организация исследования

Выборку составили 46 студентов в возрасте от 20 до 22 лет (средний возраст испытуемых – 20,5 лет).

Исследование проводилось в апреле 2017 г. на базе ГОУ ВПО «Пермская государственная фармацевтическая академия».

Использованы следующие методики:

- Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф;
- «Шкала безнадежности» А. Бека;
- «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера.

# Категории контент-анализа текстов предпочитаемых песен

№	Категория	Обозначение в таблице	Признаки в тексте песни (прямым текстом или косвенно подразумеваются)
1	Самообвинение	Самообв	«Я виноват, моя вина, что я наделал, зачем я сделал это»
2	Душевное страдание	ДС	«Мне больно, горько, обидно»
3	Депрессия	Депр	«Всё надоело, ничего не радует, тоска, жизнь бессмысленна»
4	Одиночество	Один	«Я один, одинок, никого нет рядом, никто не поможет, никто не понимает меня»
5	Беспомощность	Бесп	«Ничего не могу сделать, ничего не исправить, не изменить, не знаю что делать»
6	Нежелание жить	НЖ	«Не хочу жить, лучше умереть, прощайте все»

# Результаты пилотажного исследования

Анализ взаимосвязей показателей психологического благополучия и характеристик текстов песен

	ПО	А	УС	ЛР	Ц	СП	ПБ	Б	УЖ
СР	-0,113	-0,24	-0,156	-0,036	-0,023	-0,306	-0,188	0,217	-0,183
АФ	0,162	0,365	0,261	0,102	0,011	0,227	0,176	-0,246	0,111

**Условные обозначения:**

СР – суицидальный риск

АФ – антисуицидальные

факторы

ПО – позитивные отношения

УС – управление средой

ЛР – личностный рост

СП – самопринятие

ПБ – психологическое

благополучие

Б – безнадежность

УЖ – удовлетворенность жизнью



# Показатели эмоциональной насыщенности музыки

грустный	-3	-2	-1	0	1	2	3	жизнерадостный
медленный	-3	-2	-1	0	1	2	3	быстрый
дисгармоничный	-3	-2	-1	0	1	2	3	гармоничный
пессимистичный	-3	-2	-1	0	1	2	3	оптимистичный
агрессивный	-3	-2	-1	0	1	2	3	добрый
неуравновешенный	-3	-2	-1	0	1	2	3	уравновешенный
тревожный	-3	-2	-1	0	1	2	3	спокойный
напряженный	-3	-2	-1	0	1	2	3	расслабленный
вялый	-3	-2	-1	0	1	2	3	бодрый

# Взаимосвязи показателей психологического благополучия с показателем эмоциональной составляющей предпочитаемой музыки

	ПО	А	УС	ЛР	Ц	СП	ПБ	Б	УЖ
ЭС	-0,156	<b>0,329</b>	<b>0,38</b>	-0,033	-0,061	<b>0,304</b>	0,156	-0,081	<b>0,339</b>

## Условные обозначения:

ЭС – эмоциональная составляющая музыки

ПО – позитивные отношения

УС – управление средой

ЛР – личностный рост

СП – самопринятие

ПБ – психологическое благополучие

Б – безнадежность

УЖ – удовлетворенность жизнью

# Выводы по результатам пилотажного исследования

- Выделены показатели: суицидальный риск (СР), антисуицидальный фактор (АФ) и эмоциональная составляющая музыки (ЭС).
- Значимых корреляционных взаимосвязей между особенностями текстов песен и показателями психологического благополучия выявлено не было.
- Выявлены значимые прямые корреляционные связи эмоциональной составляющей музыки (ЭС) с такими показателями психологического благополучия, как «автономия», «управление средой», «самопринятие», «удовлетворенность жизнью».