



**Всероссийская междисциплинарная  
научно-практическая конференция с международным участием  
АРТ-ТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:  
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ**

# **Музыкальная терапия как метод коррекции тревожных состояний**

Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.

Ассистент кафедры психиатрии и наркологии НАО МУС

Докладчики: Шелекбай Г.Ш. , Медет М. , Оразгали А.Ж..



# ПЛАН

---

- Введение
- Цель работы
- Объекты и методы исследования
- Результаты и обсуждение
- Заключение



# Введение и актуальность темы

В современных условиях студенты испытывают высокую учебную нагрузку, стресс и эмоциональное напряжение, что приводит к повышению уровня тревожности.

В связи с этим актуален поиск немедикаментозных методов коррекции, одним из которых является музыкальная терапия. Изучение её влияния на тревожность является актуальным.





# Цель и задачи исследования



## **Цель исследования:**

Оценить влияние музыкальной терапии на уровень тревожности у студентов.

Основное внимание уделяется сравнительной оценке пассивной и активной музыкальной терапии.

## **Задачи исследования:**

- определить исходный уровень тревожности у участников
- изучить влияние пассивной и активной музыкальной терапии
- сравнить показатели тревожности до и после воздействия
- проанализировать изменения эмоционального состояния участников



# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования являются студенты 2 и 3 курса.  
В исследовании приняли участие 48 человек.

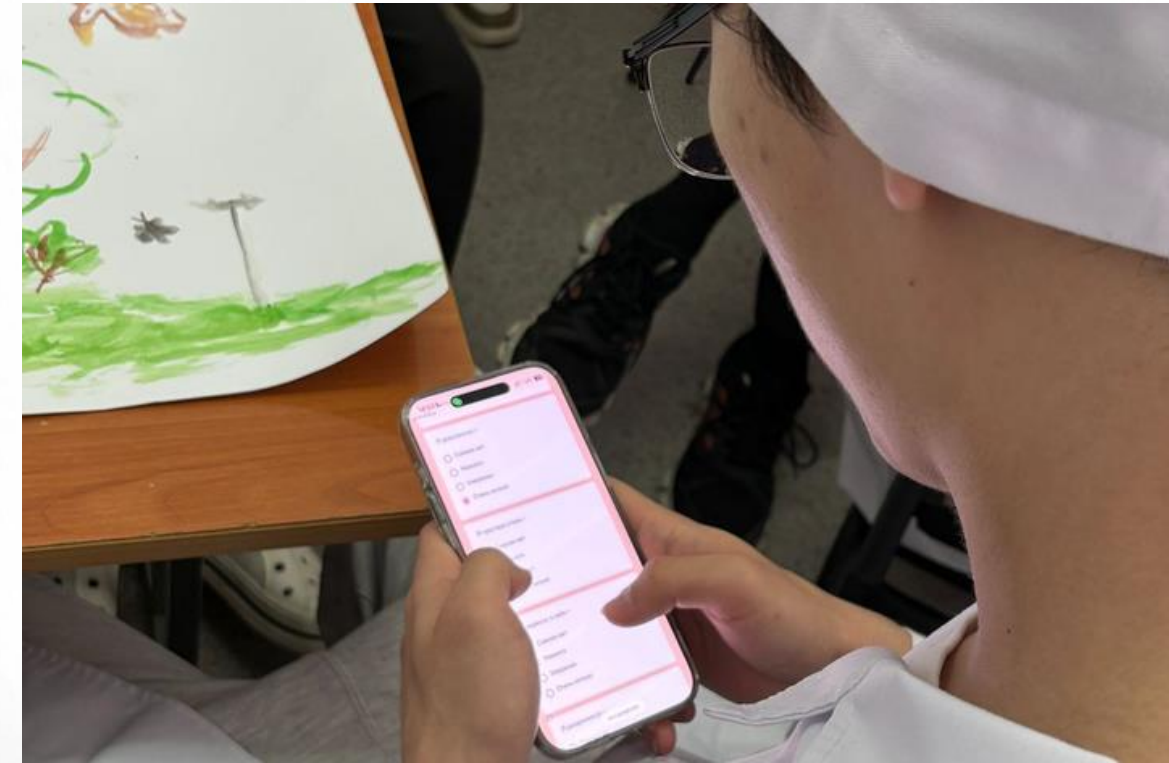
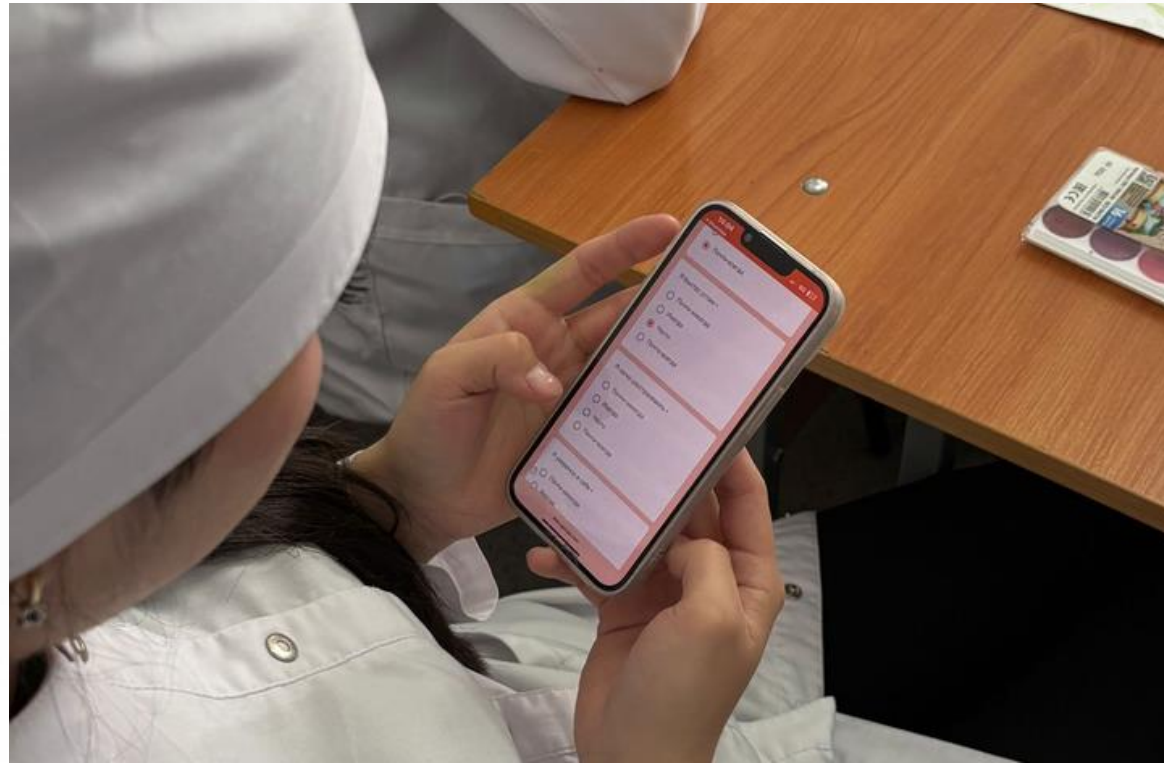
Из них:

- 10 студентов(20.9%) - 3 курса
- 38 студентов(79.1%) - 2 курса





# Методы исследования



## **Метод исследования:**

Опросник Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (STAI).

## **Оцениваемые параметры:**

- Ситуативная тревожность (СТ) — текущее эмоциональное состояние в момент обследования
- Личностная тревожность (ЛТ) — устойчивая индивидуальная характеристика тревожности



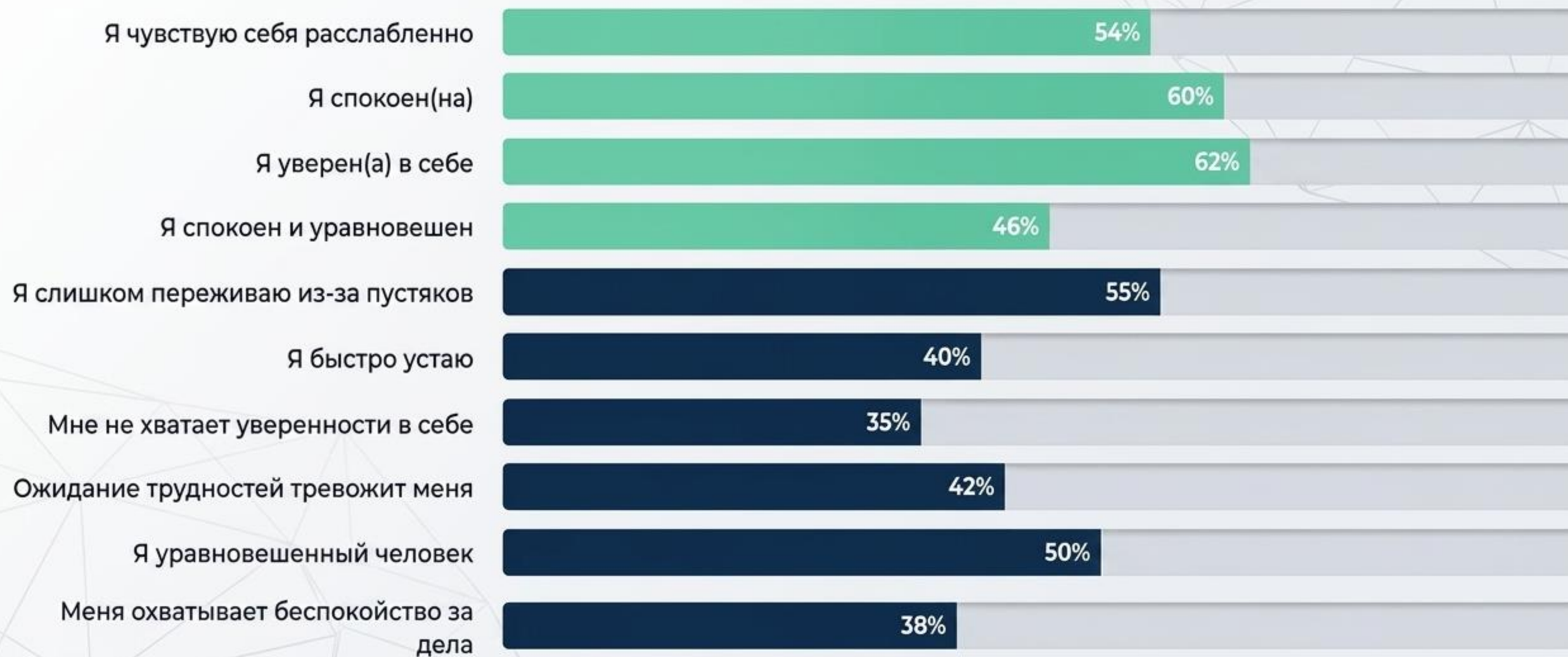
# Методы исследования

В исследовании использовались следующие методы:

- первичное анкетирование (оценка исходного уровня тревожности)
- проведение практической части (арт-терапия с музыкальным сопровождением)
- вторичное анкетирование (оценка изменений состояния)
- сравнительный анализ полученных данных
- анализ научной литературы по теме исследования

# Результаты и их обсуждения Первичное анкетирование

## Сводная диаграмма первичного анализа





# Практическая часть

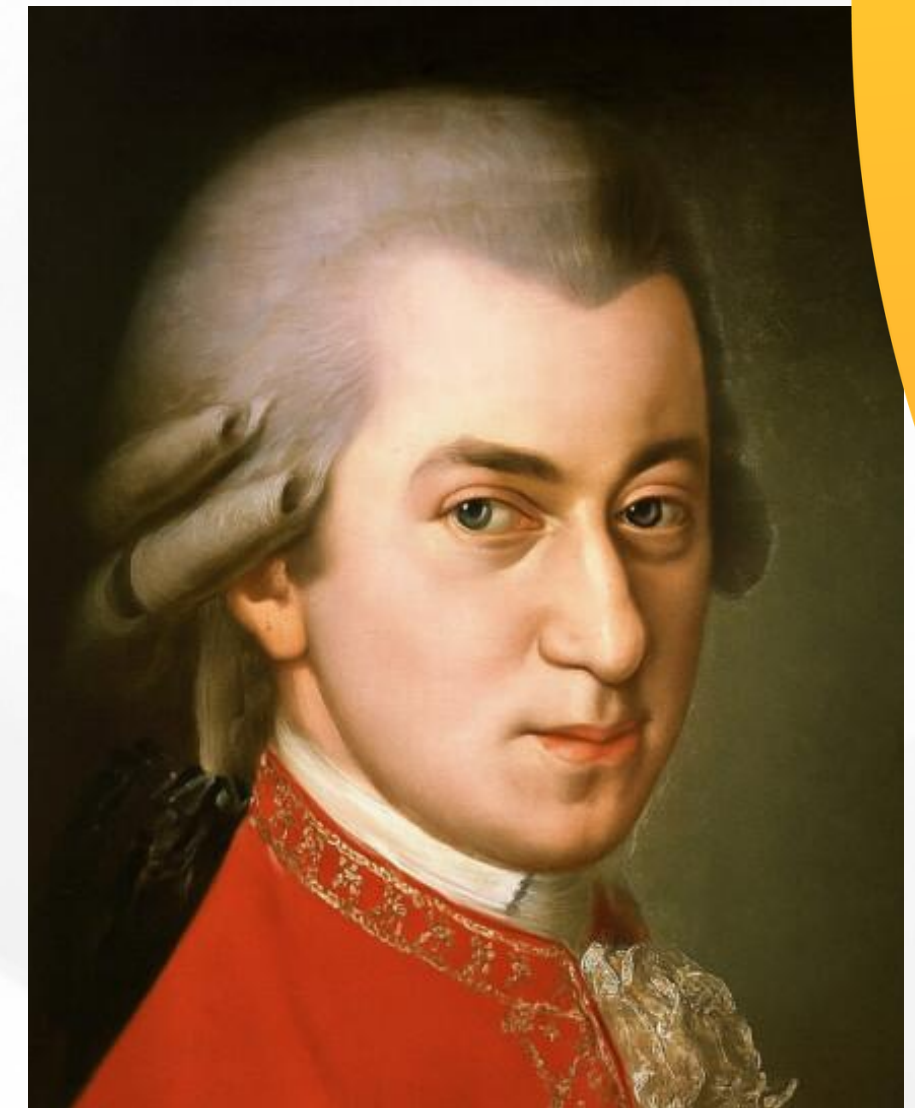




## Прослушивание произведений В.А. Моцарта (Пассивное восприятие)

При прослушивании классической музыки (в частности, произведений Моцарта) участники исследования отмечали состояние глубокой релаксации и эмоционального комфорта.

**Наблюдение:** Участники описывали свои ощущения как «просветление», «снижение умственной усталости» и «прилив позитивной энергии». Это согласуется с теорией о положительном влиянии гармонических частот на когнитивные функции и эмоциональный фон.





## Прослушивание активных произведений (Казахский кюи)

Несмотря на высокую культурную значимость, прослушивание энергичных и ритмически сложных кюев вызывало у студентов иную реакцию.

**Наблюдение:** Активная музыка требовала от слушателей большей эмоциональной вовлеченности и концентрации. В условиях уже имеющегося учебного стресса такая дополнительная стимуляция воспринималась нервной системой как фактор, мешающий полному расслаблению, в отличие от седативного эффекта классики.





# Анализ ситуативной тревожности (СТ)

В описании этих диаграмм важно подчеркнуть, что СТ отражает текущее состояние «здесь и сейчас».

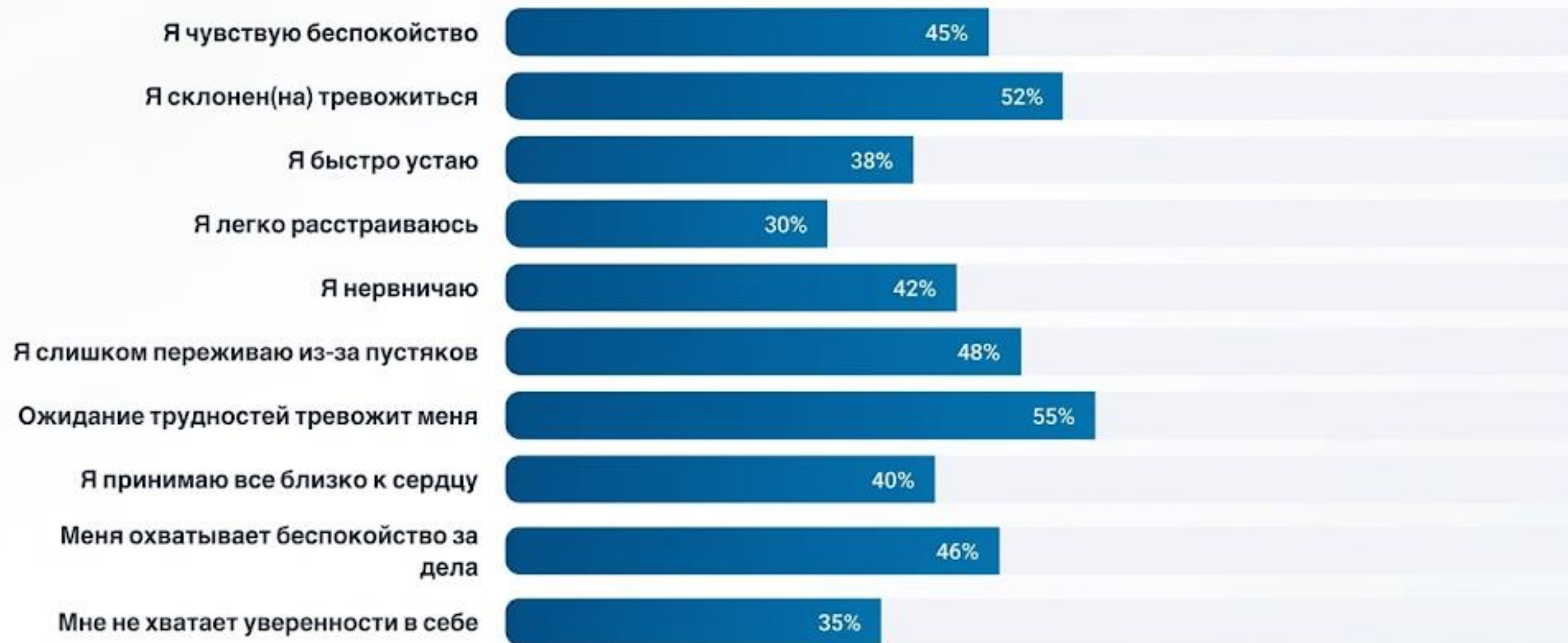
«Согласно полученным данным, средний показатель ситуативной тревожности по выборке составил **36.4%**, что соответствует умеренному уровню. Это свидетельствует о том, что большинство участников находились в относительно стабильном эмоциональном состоянии.

При этом у 15% студентов (9–10 человек) выявлен высокий уровень тревожности, что указывает на наличие стрессовых факторов.



# Вторичное анкетирование

## Сводная диаграмма вторичного анализа





# Анализ личностной тревожности (ЛТ)

Личностная тревожность (ЛТ) отражает устойчивую индивидуальную характеристику и предрасположенность к тревожным реакциям.

Средний показатель ЛТ составил 44,8%, что соответствует верхней границе умеренного уровня.

Высокий уровень ЛТ выявлен у 40% студентов (19–20 человек), что указывает на склонность значительной части выборки воспринимать различные ситуации как стрессовые. Это может негативно влиять на адаптацию и учебную деятельность.



# Анализ

## Сравнительная интерпретация

В науке самое интересное — это разница между СТ и ЛТ. В вашем случае Личностная тревожность выше Ситуативной. «Сравнительный анализ шкал выявил преобладание личностной тревожности над ситуативной. Данный феномен интерпретируется как наличие внутренней предрасположенности к тревожным реакциям, которая в данный момент не реализуется в полной мере из-за отсутствия критических внешних стимулов.

Высокий разрыв между показателями ( $ЛТ > СТ$ ) указывает на то, что исследуемая группа обладает скрытым напряжением. При увеличении учебной нагрузки или в период сессии такие студенты с высокой вероятностью продемонстрируют резкий скачок ситуативной тревожности, что может привести к дезадаптации».



# Динамика средних баллов

Заметно, что ситуативная тревожность снижается быстрее. Это логично: музыка работает как экспресс-метод снятия стресса. Личностная тревожность, будучи устойчивой чертой, меняется медленнее, но также показывает тенденцию к стабилизации.

Таблица сравнительных данных

Показатель	Первичное	Вторичное	Изменение
Ситуативная тревога	58%	42%	-16% ↓
Личностная тревога	55%	52%	-3% —
Психосоматика (усталость)	46%	38%	-8% ↓
Уверенность в себе	28%	35%	+7% ↑





# Результаты вторичного анкетирования

В результате повторного анкетирования после курса музыкальной терапии зафиксирована положительная динамика. Количество студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности сократилось с 15% до 4%. Одновременно с этим доля лиц с низким уровнем тревожности увеличилась более чем в два раза (с 20% до 48%). Это подтверждает гипотезу о депрессивном влиянии специально подобранных аудиовизуальных стимулов на уровень психоэмоционального напряжения





# Результаты и обсуждения

В ходе исследования оценивалось влияние пассивной и активной музыкальной терапии на уровень тревожности студентов.

На первом этапе применялась активная музыкальная терапия, в ходе которой отмечалось повышение эмоциональной активности, вовлечённости и интереса к выполнению задания.

Участники становились более оживлёнными и эмоционально выраженными.

На втором этапе использовалась пассивная музыкальная терапия с применением классической музыки, в частности произведений Вольфганг Амадей Моцарт.

В данном случае наблюдалось более выраженное снижение ситуативной тревожности, уменьшение внутреннего напряжения и формирование устойчивого спокойного эмоционального состояния. Участники демонстрировали сосредоточенность, равномерный темп деятельности и эмоциональную стабильность.



# Обсуждение

Проведённая работа показала:

- Активная музыка вызывала у студентов повышение эмоциональной активности, возбуждение, усиление выражения эмоций и вовлечённость в процесс.
- Пассивная музыкотерапия с использованием классической музыки, в частности сонаты Вольфганг Амадей Моцарт, приводила к снижению тревожности, расслаблению, ощущению внутреннего покоя и стабилизации эмоционального состояния. Таким образом, активная форма способствует эмоциональной разрядке, тогда как пассивная оказывает более выраженный успокаивающий и терапевтический эффект. Это позволяет рассматривать пассивную музыкотерапию как приоритетный метод коррекции тревожных состояний у студентов.



# Результаты

В ходе исследования установлено, что музыкальная терапия эффективно снижает уровень тревожности у студентов и улучшает их психоэмоциональное состояние.

Классическая музыка оказывает выраженный расслабляющий эффект и способствует снижению тревожности. Активная музыка, наоборот, усиливает эмоциональную активность и способствует эмоциональной разрядке. Оба вида музыкотерапии положительно влияют на эмоциональное состояние, но выполняют разные функции. Таким образом, музыкальная терапия является простым и эффективным методом коррекции тревожных состояний и может использоваться в образовательной среде.



# Заключение

Музыкальная терапия является эффективным немедикаментозным методом коррекции тревожных состояний у студентов.

Наиболее выраженный эффект снижения тревожности был отмечен при использовании пассивной музыкальной терапии, которая способствует расслаблению, снижению внутреннего напряжения и стабилизации эмоционального состояния.

Активная музыкальная терапия также оказывает положительное влияние, повышая эмоциональную вовлечённость и активность участников, однако её воздействие на снижение тревожности менее выражено.

Таким образом, пассивная музыкальная терапия может рассматриваться как приоритетный метод коррекции тревожных состояний и рекомендована для внедрения в образовательную среду.

Полученные результаты подтверждают, что пассивная музыкальная терапия обладает наибольшим потенциалом в снижении тревожности у студентов.



# Список использованной литературы:

1. Bradt J., Dileo C. Music therapy for stress and anxiety reduction. New York: Oxford University Press, 2014.
2. de Witte M., Spruit A., van Hooren S. Effects of music therapy on anxiety and stress: a meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. 2020. Vol. 76. P. 1–15.
3. Giordano F., et al. Music interventions for anxiety in clinical settings // Scientific Reports. 2022. Vol. 12. P. 1–10.
4. Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions // Nature Reviews Neuroscience. 2014. Vol. 15. P. 170–180.
5. McPherson T., Berger D., Alagapan S. Active and passive music therapy interventions for stress reduction // Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. P. 1–12.
6. Millett C., et al. The effect of music therapy on anxiety levels // Journal of Music Therapy. 2017. Vol. 54. P. 460–480.
7. Thoma M., et al. The effect of music on stress hormones // Psychoneuroendocrinology. 2013. Vol. 38. P. 1–10.
8. Taipale E., et al. Music listening and emotional regulation // Nordic Journal of Music Therapy. 2021. Vol. 30. P. 1–15.
9. Zhang J., et al. Music-based interventions and well-being: a systematic review // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. P. 1–12.
10. Su L., et al. Effects of music therapy on anxiety and depression: recent advances // Frontiers in Psychiatry. 2025. Vol. 16. P. 1–10.



# Спасибо

за внимание!