

Опыт коррекции тревожности у подростков с помощью музыкотерапии

Попова Татьяна Леонидовна

студентка

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, Ярославль, Россия

E-mail: psy-science@inbox.ru

Начало XXI века характеризуется жестокостью и агрессивностью в отношениях между людьми. Это связано с переходом на новый путь политического развития, следствием которого стали безработица, инфляция, низкий уровень жизни большинства россиян. Процессы, связанные с трансформацией общества, породили взрыв индивидуализма в его крайних выражениях – нетерпимости, эгоизма, цинизма, насилия, послужили источником роста ослабленности и отчаяния, различного рода страхов, нравственного надлома людей. Сложность общественной жизни не могла не наложить отпечаток на подрастающее поколение нашей страны. И в настоящее время подавляющее большинство подростков страдает от негативных чувств, агрессивности, тревожности, неврозов, перегрузок в школах, нестабильных отношениях с окружающими. Известно, что жертва со временем становится преступником[4]. В предотвращении этого я вижу актуальность своей работы.

Школе, как одному из основных мест обучения и воспитания подростков, требуются экономичные и эффективные методы урегулирования эмоционального состояния школьников.

В настоящее время известно большое количество ученых, которые занимаются исследованием влияния музыки на психическое состояние человека, и в частности, занимаются разработкой программ для нормализации эмоционального состояния для подростков (В. И. Петрушин и др.) [3].

Своими целями мы поставили разработку музыкального классного часа, который мог бы корректировать реактивную тревожность у подростков, исследование эффективности проведения таких классных часов, а также поиск путей практического применения элементов искусства в школе.

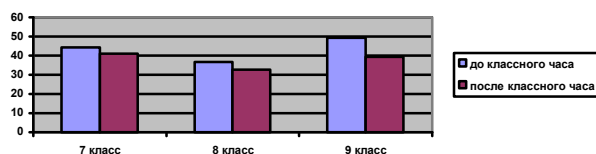
В нашем исследовании приняли участие учащиеся 7-9 классов средней общеобразовательной школы №2 п. Октябрьского Устьянского района Архангельской области: седьмой класс (21 человек), восьмой класс (24 человека), девятый класс (62 человека). Всего 107 человек.

Для оценки уровня ситуативной тревожности мы использовали шкалу оценки уровня реактивной тревожности Спилбергера в интерпретации Ханина.

Для исследования был разработан музыкальный классный час (продолжительность 40 минут). Были использованы классические произведения спокойного, седативного характера, умеренного и медленного темпа, не содержащие резких диссонансов.

Все испытуемые прослушали музыкальные классные часы. За неделю до этого проводилась проверка ситуативной тревожности, повторные замеры мы делали сразу же после классного часа.

Рис. Различия средних значений до и после проведения классного часа.



В результате получилось, что средний уровень тревожности у семиклассников при первом обследовании составил 44,4 (средний уровень тревожности). После

музыкального классного часа этот балл понизился на 3 единицы (41,0), что также является показателем среднего уровня тревожности. Значимость различий представлена в таблице для всех классов.

Средний балл у восьмиклассников по шкале тревожности составляет 36,8. После воздействия на них искусством этот балл стал 32,6, то есть понизился на 4,2 единицы. Оба результата оцениваются как средний уровень тревожности.

Учащиеся 9 класса показали при первом обследовании высокий уровень тревожности (49,3). А после посещения музыкального классного часа средний балл тревожности снизился до 39, 5 (на 9,8 единиц), что означает средний уровень тревожности.

Табл. Значения t-Стьюдента для 7, 8 и 9 классов

	7 класс	8 класс	9 класс
значение t-Стьюдента	3, 21	2, 83	3, 87
уровень значимости	p<0,01	p<0,01	p<0,001

Значит, музыка имеет положительное влияние на ситуативную тревожность подростков, и степень этого влияния тем больше, чем старше возраст подростка.

Уровень ценностного ориентирования в искусстве в наибольшей степени связан с разносторонней и гармоничной направленностью личности. Прохождение сенситивного периода по отношению к прекрасному, относительная социальная зрелость девятиклассников, их склонность к доверительному кругу общения оказались теми психологическими особенностями учеников, которые соответствуют определенному уровню ориентации в искусстве. Наиболее сильно это выражается в связи между социальной зрелостью и музыкальными предпочтениями школьников. Таким образом, наилучший результат получился у самых старших подростков в данном эксперименте. Нормализация психоэмоционального состояния посредством восприятия музыки обеспечивается путем выхода человека из отрицательных переживаний, наполнения его положительными эмоциями, реконструирования его эмоционального состояния, когнитивной сферы.

Мы предполагаем, что регулярное воздействие на ситуативную тревожность у подростков может привести к нормализации личностной тревожности, что является важным фактором в формировании личности подростка, успешной его социальной адаптации в будущем.

В связи с этим мы предлагаем ряд советов, которые можно использовать в школах с целью улучшения эмоционального состояния учащихся и снижения тревожности:

- уроки изобразительного искусства по возможности проводить с музыкой;
- делать музыкальные паузы на уроках (напр., литература, история);
- материал некоторых уроков сопровождать музыкой с целью усиления эмоционального воздействия, а значит, лучшего запоминания;
- сопровождать самостоятельную работу на уроках отрывками классических произведений;
- проводить больше специализированных классных часов, посвященных искусству, привлекая к их проведению преподавателей и учащихся Школы искусств, библиотекаря;
- посещение музыкальных абонементов и выставок, проводимых в Школе искусств, самообразование в области искусства

Литература

1. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Педагогика, 1987.

2. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
3. Петрушин В.И. Интеграция музыкальной психотерапии с ведущими направлениями психологии // Музыка в школе - М., 2002.
4. Пожидаев Г.А. Дмитрий Борисович Кабалевский. - М.: Музыка, 1987.