

БАШУН АННА ЛЕОНИДОВНА

соискатель ученой степени канд.псих. н. СПбГУ, старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ: КОРРЕКЦИЯ НЕПРОДУКТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ МЛАДШЕКЛАССНИКОВ (ТРЕВОЖНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ).

АННОТАЦИЯ. В статье приводятся данные о проявлении тревожности и агрессивности учеников младших классов школ Санкт-Петербурга и области, а также анализ эффективности влияния на эти показатели занятий с использованием музыки

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: негативное психологическое напряжение, тревожность, агрессивность, успеваемость, психопрофилактика и коррекция, творческое самовыражение.

Высокий уровень негативного напряжения: терроризм, насилие и асоциальное поведение, информация о которых поступает не только из близкого окружения человека, но и активно обсуждается в СМИ, напряженность в связи с социально-экономической нестабильностью – все это не может не оказывать влияние на психическое состояние людей, провоцируя формирование у них агрессии, тревожности, страхов, аффектов.

Крайние проявления психических состояний отражаются на протекании всех психических и физиологических процессов, способности человека к адаптации в условиях современной действительности. В свою очередь, нарушения адаптации, которая является сложным приспособительным механизмом, могут привести к сбоям в функционировании таких психических процессов, как мышление, память, внимание, воображение, творческой активности – то есть тех сторон интеллектуальной деятельности человека, без которых процесс обучения и образования не может полноценно осуществляться. Дети, в силу своей сензитивности, являются наиболее чувствительными к негативному воздействию окружающей среды. Ребенок эмоционально реагирует на агрессивное воздействие среды, проявляя антипатию, раздражение, апатию, гнев или смущение. Под воздействием сильных негативных переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта, формируются психологические защиты, которые, с одной стороны, помогают человеку справиться с ситуацией, грозящей целостности самовосприятия (самооценки), а с другой стороны, могут становиться причиной нарушения объективного восприятия окружающей действительности, искажения или уничтожения

угрожающей или кажущейся таковой информации.

Наши исследования, проведенные в области диагностики школьной тревожности, агрессивности (всего в эксперименте приняли участие 240 учащихся 1-3х классов шести школ г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области), показали, что:

- у всех детей диагностирована высокая агрессивность по тесту Басса-Дарки (индекс агрессивности 11,18 у мальчиков и 11,11 у девочек);

- 42% девочек и 43% мальчиков склонны к проявлению вербальной агрессии (в некоторых классах этот показатель выше 60%);

- 76% мальчиков и 67% девочек была диагностирована повышенная тревожность, причем и у мальчиков и у девочек обнаружен высокий показатель страха проверки знаний и страха самовыражения по тесту школьной тревожности Филлипса;

- ярко выражен показатель давления со стороны взрослых у 60% мальчиков и 42% девочек, причем этот показатель имеет значимую корреляцию со склонностью к агрессивному поведению ($r=0,61$);

- взаимоотношения ребёнка с родителями (эмоциональная зависимость – 72% мальчиков и 67% девочек) являются причиной повышенной тревожности и агрессивности у детей, а также причиной страхов в отношении с учителями (41% мальчиков и 40% девочек - данные теста школьной тревожности Филлипса);

- дети из неполных семей обнаружили высокие значения по сравнению с детьми из полных семей по фактору «угрызение совести, чувство вины» по тесту Филлипса 8 и 2;

- более высокая тревожность мальчиков в школе может быть связана с наличием сиблингов (52% тревожных мальчиков имеют сиблингов; для сравнения – 33% тревожных девочек имеют сиблингов);

– большой процент детей (69% от общего числа слабоуспевающих) получают более низкие оценки из-за страха возможной неудачи (страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний, $r=0,48$).

Таким образом, нам представляется необходимым найти механизмы, снижающие тревожность и агрессивность в поведении детей и увеличивающие потенциал их сопротивляемости негативному влиянию внешней среды.

Для психопрофилактики и коррекции тревожных и депрессивных состояний детей и подростков в настоящее время чаще всего используются методы «игротерапии общения», техники различного рода ролевого моделирования, сказкотерапия. Опыт практикующих психологов, а также указания самих разработчиков (А.И. Захарова, В.И. Гарбузова, М.А. Панфилова, А.И. Копытина, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Т.М. Грабенко и др.) свидетельствуют, что перечисленные методы и техники обычно направлены на развитие коммуникативных способностей детей, повышение их самооценки, преодоление страхов и т.д. Для этих методов характерна узкая направленность воздействия на «решение конкретной проблемы».

Творчество само по себе как явление представляет собой сложный и до конца не изученный процесс. Существует несколько взглядов на творчество как процесс специфической интеллектуальной активности человека. Один из них рассматривает творчество как деятельность, в результате которой создаются новые оригинальные ценности. Другой – понимает творчество как способность гибко, нестандартно действовать в обыденной ситуации. Третий – предполагает особые способности интеллекта к обобщению, синтезу и анализу. Четвертый – связывает творчество с деятельностью, направленной на самовыражение и самоактуализацию. Во всех перечисленных подходах к пониманию феномена творчества неотъемлемой частью является эмоциональный компонент. Причем эмоции могут быть связаны как с самим процессом деятельности, так и с предметом творчества.

Творчество рассматривают как в личностном, так и в процессуальном аспекте. Личностный аспект предполагает субъективные мотивы, способности, знания, умения и воображение, благодаря которым создаются новые оригинальные продукты. Процессуальный аспект рассматривает творчество как процесс, направленный на преодоление противоречий, центральным звеном в котором считается так называемый инсайт (озарение и

интуиция), то есть выход до конца неосознаваемой информации, подсознательных эмоций, желаний, стремлений. В творческом процессе эмоциональный компонент всегда несет значимую функцию, поскольку эмоции влияют на фантазию (воображение). В человеческой психике впечатления и образы, имеющие общий аффективный тон, объединены между собой. Психологи вслед за Л.С. Выготским называют этот феномен законом общего эмоционального знака. В свою очередь, фантазия всегда эмоциональна, т.е. влияет на наши чувства (вызываемые воображением чувства являются действительными для субъекта, реально переживаемыми, захватывающими). То есть можно сказать о том, что эмоции, «пронувшиеся» в процессе творчества, служат способом выхода подавляемых либо чрезмерно переживаемых чувств. Такой эмоциональный выход в процессе творчества характерен как для взрослых, так и для детей. Современная педагогика и психология большое внимание уделяют вопросу развития творчества у детей, поскольку требования современного общества таковы, что человеку необходимо обладать достаточно высокой гибкостью интеллекта, которая в свою очередь является особенностью именно творческого интеллекта. Тем не менее, педагогика и психология не часто используют особенности творческого процесса (такие как эмоциональный выход) для компенсации эмоциональных проблем у детей.

Восприятие музыки в процессе арт-терапевтического воздействия на психику человека доказало свою эффективность в работах многих исследователей, а в частности А. Хилла (1938г.), который использовал музыку в качестве терапии искусством в целях воздействия на активное воображение, В. Бехтерева (1913), который использовал музыку с целью лечения психических больных. В России начала XX века проблемами восприятия музыки занимались В.Гиляровский, Ю.Флоренский, В. Гринер, А. Коган и др. Происходило изучение психологии музыкального восприятия. В настоящее время наблюдается взлет в области музыкально-психологических исследований: в Германии известны работы К.Рюгера, Г.Декера-Фойгта; В России данные о возможности психокоррекции таких эмоциональных состояний как тревожность и агрессивность, с помощью музыкального воздействия представлены в работах врачей и психологов: В.М.Элькина, С.В.Шушарджана, В.И.Петрушина, М.Л.Лазарева и др.

Таким образом, нашей целью стало составление программы занятий для детей 1-3 класса

(6-9 лет), основная задача которой – психокоррекция таких эмоциональных состояний, как тревожность и агрессивность, с помощью музыкального воздействия специально организованных мероприятий с включением прослушивания классических музыкальных произведений, творческим самовыражением и спонтанным фантазированием. Параллельно мы поставили перед собой цель – изучить особенности интеллектуальной и творческой деятельности активности детей и влияние на нее настоящей программы.

Основным методом послужил метод творческих упражнений со специально отобранным музыкальным сопровождением. Средством снятия непродуктивного напряжения (агрессивности и тревожности) явилось недирективное, безоценочное и свободное самовыражение.

Необходимо уточнить и то обстоятельство, что в ходе упражнений детям предоставлялась возможность эмоциональной, чувственной разгрузки (от эмоциональных выплесков до релаксации). Занятия проводились в подгруппах по 5-6 человек.

По окончании экспериментального вмешательства был проведен анализ данных контрольной и экспериментальной групп, который показал, что:

- прослушивание классической музыки и дальнейшая проработка возникших в ходе прослушивания образов в творческой деятельности (рисование, лепка, конструирование, танец, построение «скульптур», проигрывание этюдов) способствует спонтанному творчеству, эмоциональному раскрепощению младшеклассников, открытому выражению своих мыслей и чувств, конструктивной межличностной коммуникации, позитивному психическому состоянию, снижению психического напряжения и агрессивности в общении;

- анализ регистрации эмоциональных состояний детей, проведенной до и после прослушивания классической музыки на каждом занятии показал: начиная с первого занятия после прослушивания классической музыки выбор младшеклассниками негативных цветов (серый, коричневый, черный) начал резко сокращаться и совсем исчез после четвертого занятия, а базовые цвета гармонии, воли, радости и энергии стали выбираться чаще, особенно синий, желтый, зеленый, красный;

- сравнение данных контрольной и экспериментальной групп выявило значительное снижение тревожности и агрессивности у детей экспериментальной группы. Страх самовыражения снизился

или исчез у 80% детей, имевших высокий показатель в начале эксперимента. Страх проверки знаний снизился у 60% девочек и 83% мальчиков, имевших высокие значения по этому фактору в начале эксперимента (по Тесту Филлипса). Общий индекс агрессивности по тесту Баса-Дарки снизился в экспериментальной группе в два раза (с 11,18 до 5,59). Показатели контрольной группы остались без значительных изменений;

- успеваемость объективная (средний балл по всем дисциплинам и оценка учебной деятельности родителями и учителем) и субъективная (самооценка, желание идти в школу) в экспериментальной группе по окончании эксперимента была выше, чем у учащихся контрольной группы в среднем на 0,6 балла (средний балл контрольной группы 4,2, экспериментальной – 4,8 (по 11 учебным предметам));

- успеваемость по дисциплинам требующим повышенного внимания и сосредоточенности – иностранный и русский язык, математика, чтение улучшилась с 4,1 до 4,8 (средний балл);

- творческая активность учащихся, особенно ярко проявляющаяся на уроках рисования, музыки, природоведения и литературы (анализ активности осуществлялся по параметрам «гибкость», «оригинальность», «разработанность», «беглость») увеличилась с 40% до 86%; особенное развитие получили параметры гибкости (с 15 до 18 баллов) среднего значения и оригинальности (с 0 до 5 баллов) по тесту Торренса.

Таким образом, анализируя все имеющиеся у нас данные, мы пришли к заключению, что специально организованные упражнения с включением прослушивания классических музыкальных произведений, направленных на психокоррекцию таких эмоциональных состояний, как тревожность и агрессивность, посредством творческого самовыражения и спонтанного фантазирования, оказывают благотворное влияние на психическое состояние, интеллектуальную и творческую активность детей младшего школьного возраста.

Настоящая программа может быть использована как школьными психологами, так и классными руководителями в силу своей простоты и легкости заданий. Единственным требованием является наличие доверительных отношений между школьниками и взрослыми, что позволяет детям раскрепощаться и активно выражать свои чувства.