

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

СТРАКОЛИСТ Г. М., к. б. н., доцент
Запорізький національний університет

МУЗИЧНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЯК ЗАСІБ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ТРИВОГОЮ СЕРЕДНЬОГО СТУПЕНЯ

Анотація. *Тривога – афект, що характеризується болісним відчуттям внутрішнього безпричинного неспокою, який переживається зазвичай як неясна загроза, очікування небезпеки і описується у вигляді тривожних побоювань різного змісту. Показано, що після проходження музичної психокорекції у дітей відмічається сприятливий характер змін вивчених показників психоемоційного стану.*

Ключові слова: *музична психокорекція, діти, тривога середнього ступеня.*

Вступ. Дитина, яка страждає тривогою середнього ступеня, виглядає підвищено вразливою, емоційно чутливою. Загострено реагує на відношення оточуючих. Не відразу розкриває себе, пригнічує зовні вираз відчуттів і переживань, наївним, нехитрим, безпосереднім і довірливим, добрим, чуйним, з вираженим відчуттям «я» [1; 3; 6].

Проблема психоемоційного стресу серед дітей молодшого шкільного віку особливо актуальна, оскільки навчання пов'язане з постійними розумово-емоційними навантаженнями [2; 7]. Інформаційне перевантаження, психічні роздратування, що періодично повторюються, хронічні емоційно-стресові ситуації, сприяють розвитку патологічних порушень в організмі, що нерідко призводять до нервових зривів та істерик [4; 5].

Перспективним напрямком реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня, є включення в комплекс традиційних реабілітаційних заходів засобів групової музичної психокорекції, що характеризується високим ступенем простоти, доступності й досить вираженим профілактичним і терапевтичним ефектом. Показано, що музична психокорекція та групова психотерапія розширюють адаптаційні можливості психіки дитини.

Мета дослідження. Метою дослідження було експериментальне обґрунтування застосування музичної психокорекції, як засобу медико-психологічної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з метою виявлення сучасного стану проблеми щодо існуючих засобів реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня.

2. Визначити виразність психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня, до та після застосування музичної психокорекції, як засобу медико-психологічної реабілітації.

3. Дати оцінку ефективності застосування музичної психокорекції, як засобу медико-психологічної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 29 учнів молодшого шкільного віку (7–10 років), які страждають тривогою середнього ступеня.

Відповідно до мети й завдання дослідження, використовували наступні методи психодіагностики: Children's Apperception Test, метод О. Кондаша та «Шкала тривожності» Ч.Д. Спілберга. Всі, отримані результати були оброблені за допомогою математичної програми «Статистика».

Результати дослідження. Стан школярів під час відповіді або перевірки знань, як і будь-який стрес-стан, супроводжується вираженими емоційними реакціями. При цьому ступінь і тривалість емоційного збудження залежать як від об'єктивно діючих чинників, так і від індивідуально-типологічних особливостей особи.

Як видно з табл. 1, психологічне тестування обстежуваних, проведене на початку експерименту за допомогою методу Кондаша, свідчить про непоганий психоемоційний стан школярів ($4,75 \pm 0,10$ бала). При цьому суб'єктивна оцінка їх самопочуття склала $4,99 \pm 0,25$ бала. Рівень ситуаційної тривожності за шкалою Кондаша склав в середньому $47,67 \pm 3,8$ бала.

Тестування обстежуваних, проведене на початку експерименту за допомогою методу САТ (табл. 2), виявило високий рівень тривожності ($7,12 \pm 0,56$ бала), що свідчить про наявність внутрішньо особових конфліктів у дітей, також, низький рівень конкурентоспроможності

(4,44±0,12 бала), що є наслідком низької впевненості у собі (6,38±0,43 бала).

Усе вищевикладене узгоджується з даними, отриманими за методикою Спілберга.

Таблиця 1

Величини усереднених показників психологічного тестування учнів за методом Кондаша (M±m)

Показники	До музичної психокорекції	Після музичної психокорекції
Самопочуття	4,99±0,25	5,24±0,22
Настрій	4,75±0,10	5,03±0,25
Рівень ситуативної тривожності	47,67±3,8	38,35±3,0*

Примітка. * – $p < 0,05$

Таблиця 2

Величини показників психологічного тестування учнів за методом CAT (Children's Apperception Test) (M ± m)

Показники	До музичної психокорекції	Після музичної психокорекції
Тривожність	7,12±0,56	3,11±0,71**
Конкурентність	4,44±0,12	6,42±0,14*
Впевненість у собі	6,38±0,43	7,72±0,54

Примітка. * – $p < 0,05$

Таблиця 3

Величини дослідних показників психологічного тестування учнів за методом Спілберга (M ± m)

Показники	До музичної психокорекції	Після музичної психокорекції
Тривожність	46,7±2,47	35,4±2,71**
Фрустрованість	34,6±1,88	28,4±3,31
Агресивність	42,8±1,99	32,2±2,11*
Ригідність	32,4±1,97	29,5±2,84

Примітка. * – $p < 0,05$

Як видно з табл. 3, на початку експерименту у дітей відмічається високий рівень тривожності (46,7±2,47 бала), та високий рівень агресивності (42,8±1,99 бала).

Все це свідчить, про несприятливий, афектний стан психіки дітей. Наявності загрози самооцінці, та не знаходження собі місця в соціумі, що занадто потребує нервової енергії.

Результати, отримані наприкінці експерименту, є досить приємними.

Якщо враховувати, що ригідність – це неготовність особи до змін програми дій відповідно з новими ситуаційними потребами, а фрустрованість – це розчарування і відчай, то ми можемо спостерігати сприятливу тенденцію до адаптування психіки дітей, зниженню рівня тривоги ще під час проходження реабілітаційної програми на основі музичної психокорекції.

Після проходження музичної психокорекції у дітей покращилися самопочуття (5,24±0,22 бала) та настрої (5,03±0,25 бала). Сприятливо достовірно знизився рівень ситуативної тривожності (38,35±3,0 бала) порівняно з рівнем ситуативної тривожності на початку експерименту (47,67±3,8 бала).

Рівень тривожності нижче за середній спостерігався у 63,7% дітей, а це на 25,6% більше ніж на початку експерименту. Так само спостерігається зниження відсотка дітей з середнім рівнем тривожності до 34,2%.

Після проходження музичної психокорекції у дітей достовірно підвищується рівень конкурентоспроможності (6,42±0,14 бала), та достовірно знижується рівень тривожності (3,11±0,71 бала) порівняно з рівнем тривожності на початку експерименту (7,12±0,56 бала). Також відмічається достовірне зниження рівня агресивності (32,2±2,11 бала) порівняно з рівнем агресив-

ності на початку експерименту ($42,8 \pm 1,99$ бала); зниження рівнів тривожності ($35,4 \pm 2,71$ бала), фрустрованості ($28,4 \pm 3,31$ бала), ригідності ($29,5 \pm 2,84$ бала) відповідно до початкових рівнів.

З поданих вище результатів, можна зробити висновок, що після проходження музичної психокорекції у дітей спостерігалось ефективно зниження рівнів тривожності, ригідності, та фрустрованості, що є афектними станами для психіки. Також у дітей покращувалися самопочуття, настрої й конкурентоспроможність, що є наслідком підвищення рівня впевненості у собі та зросту самооцінки.

Висновки. Отримані експериментальні дані підтверджують безсумнівну ефективність музичної психокорекції, як медико-психологічної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня, яка може бути запропонована в шкільній практиці.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що на цей час зростає кількість дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня. У зв'язку з цим виникає необхідність в розробці реабілітаційної програми засобів психологічної корекції тривожних станів у дітей.

2. Аналіз показників психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня, до застосування музичної психокорекції, як засобу медико-психологічної реабілітації, свідчать про високий рівень ситуативної тривожності, агресивності, ригідності психіки дітей при низькому рівні впевненості у собі та при низькій самооцінці. Проведення програми сприяло суттєвій оптимізації психоемоційного стану.

3. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати ефективність застосування музичної психокорекції, як засобу медико-психологічної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня.

Перспективи подальших досліджень. Результати роботи можуть бути рекомендовані для практичного використання при роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які страждають тривогою середнього ступеня.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю.И. Психофизиология: Учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2003. – 496 с.
2. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. – К.: ЕксОб, 2003. – 304 с.
3. Пеньковська Н.М. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами // Практична психологія та соц. робота. – 2006. – № 10. – С. 60–72.
4. Пилипенко Н.М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 6. – С. 49–58.
5. Пилипенко Н.М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 62–63.
6. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / [Н.Ю. Максимова, І.Ф. Манілов, А.М. Грись та ін.]; за ред. Н.Ю. Максимової. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 258 с. ISBN 978-966-189-144-8
7. Хьюстон М. Введение в социальную психологию. Европейский поход: Пер. с англ. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 622 с.