

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЗЫКИ В КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Шутова Н. В.¹, Баранова Ю.М.¹

¹ *ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Россия (603950, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1), e-mail: july-baranov@mail.ru*

Целью настоящего исследования явилось изучение эмоциональных проявлений подростков, имеющих и не имеющих Интернет-зависимость, а также разработка программы, направленной на преодоление проявлений эмоционального неблагополучия у подростков, имеющих интернет - зависимость посредством специально организованного музыкального воздействия. В экспериментальном исследовании приняли участие 116 учащихся 7-8 классов в возрасте 13-14 лет. Сравнительный анализ результатов эмоциональных проявлений подростков, имеющих и не имеющих Интернет-зависимости, позволил выявить достоверные различия между подростками экспериментальной и контрольной групп по показателям проявлений тревожности, агрессивности и эмоциональной устойчивости ($p \leq 0,05$). Разработанная психокоррекционная программа, в основу которой легло специально организованное музыкальное воздействие, включала в себя групповые коррекционно-развивающие занятия с подростками (в течение учебного года) и состояла из четырех этапов.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, социальные Интернет-сети, музыкальная терапия, информационно-психологическая безопасность.

ART THERAPY FEATURES MUSIC IN THE CORRECTION OF NEGATIVE EMOTIONAL EXPRESSIONS ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTION

Shutova N.V.¹, Baranova Y. M.¹

¹ *Nizhny Novgorod State Pedagogic University n.a. Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russia, (603950, Nizhny Novgorod, Uljanova street, 1), e-mail: july-baranov@mail.ru*

The theme of the present article is study of emotional manifestations of adolescents with and without Internet addiction, as well as the development of programs aimed at overcoming manifestations of emotional problems in adolescents with Internet addiction through specially organized musical influence. In the experimental study involved 116 teens at the age of 13-14 years. The study found that a comparative analysis of the results of emotional expressions adolescents with and without Internet addiction, revealed significant differences between adolescents experimental and control groups in terms of manifestations of anxiety, aggression, and emotional stability ($p \leq 0,05$). The psychological program consisted of group development sessions with adolescents during the school year and consisted of four stages.

Keywords: Internet addiction, online social networks, music therapy, information-psychological security.

Развитие информационных технологий в настоящее время идет большими темпами и характеризуется охватом всех сфер жизнедеятельности общества. Значительная часть социальной активности современных людей реализуется посредством использования Интернет-технологий и взаимодействия в Интернет-сообществах.

Чрезмерно насыщенное использование социальных Интернет-сетей приводит не только к Интернет-зависимости, но также, что наиболее важно, может привести к неправильной расстановке приоритетов и ценностей в процессе социализации. Поэтому в настоящее время первостепенное значение имеет не только изучение факторов и угроз

Интернет-воздействия, но и разработка механизмов защиты человеческой психики и, прежде всего, детской психики, от влияния негативных факторов информационных технологий.

Особое место среди психологических коррекционных методов принадлежит музыкальной терапии. Во многих исследованиях по музыкотерапии (И. Р. Темкин, В. И. Петрушин, В. С. Шушарджан, Н. В. Шутова) в качестве арттерапевтических возможностей музыки выделяют следующие: регуляция психоэмоционального состояния; приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения: коррекция коммуникативной функции. Психокоррекционный эффект музыки заключается в возможности невербального реконструирования психотравмирующей для подростка ситуации моделировании его положительного эмоционального состояния и настроения. Музыка дает возможность нивелировать агрессию тревогу страхи и гармонизировать внутренний мир ребенка.[3]

Целью исследования явилось изучение эмоциональных проявлений подростков, имеющих и не имеющих Интернет-зависимость, а также разработка программы, направленной на преодоление проявлений эмоционального неблагополучия у подростков, имеющих интернет - зависимость посредством специально организованного музыкального воздействия.

В исследовании приняли участие: 116 учащихся 7-8 классов в возрасте 13-14 лет, из них: 69 учащихся МБОУ СОШ № 45 г. Нижнего Новгорода и 47 учащихся МБОУ СОШ № 55 г. Нижнего Новгорода. Среди них 56 % мальчики и 44 % - девочки.

Методы исследования:

С целью изучения эмоциональных проявлений подростков, имеющих и не имеющих Интернет-зависимость нами были использованы следующие методики: шкала личностной тревожности А. М. Прихожан, опросник агрессивности Басса-Дарки, методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин). Для определения уровня Интернет-зависимости использовался тест на Интернет-зависимость К. Янг в адаптации В. А. Буровой (Лоскутовой). На этапе формирующего эксперимента в качестве основного использовался метод музыкальной терапии и средства музыкального воздействия.

Результаты исследования и их обсуждение

На этапе констатирующего эксперимента, в результате комплексного анализа экспериментальных материалов по Интернет-зависимости и теста К. Янг, нами были выделены 2 группы испытуемых: в экспериментальную группу вошли подростки, имеющие Интернет - зависимость – 51 человек (44%), в контрольную группу вошли подростки, не имеющие Интернет-зависимости - 65 человек (56%).

При сравнении значений общей тревожности были выявлены статистические различия между экспериментальной и контрольной группами ($p \leq 0,05$). Сравнительная характеристика результатов экспериментальной и контрольной групп подростков показала, что на фоне статистически незначимых различий в показателях магической ($p \leq 0,1$), различия между самооценочной ($p \leq 0,01$), межличностной ($p \leq 0,01$), школьной ($p \leq 0,05$) и общей тревожностью ($p \leq 0,05$) можно считать статистически значимыми.

На основе опросника на выявление агрессивности Басса – Дарки было выявлено, что физическая агрессия, негативизм, подозрительность и чувство вины являются характерными особенностями эмоционально-личностных проявлений подростков, имеющих Интернет-зависимость. Отсутствие высоких значений в проявлениях враждебности, включающих в себя обиду и подозрительность, связано с дистанцированностью Интернет-зависимых подростков от других людей и поглощенностью виртуальным миром. Высокие показатели проявлений агрессивности, включающей в себя физические реакции, требующие активности, в основном связаны с общей расторможенностью и высокой готовностью к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, прежде всего, связанном с невозможностью выхода в Интернет.

По итогам анализа результатов исследования стрессоустойчивости подростков, были сделаны выводы, что подростки, имеющие Интернет-зависимость, находятся в состоянии высокой эмоциональной напряженности и в состоянии стресса. Для подростков, обладающих высокой эмоциональной напряженностью характерны несформированные системы управления и контроля своей деятельности: неверное предвидение и оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях. Поэтому, можно сделать вывод, что подростки данной группы необходимы специальные психологические мероприятия, направленные на снижение эмоциональной напряженности и обучение приемам и техникам саморегуляции и борьбы со стрессом.

Таким образом, полученные в ходе констатирующего эксперимента показатели негативного эмоционального самочувствия (тревожности, фрустрационных реакций, поведенческих нарушений) у подростков имеющих интернет-зависимость свидетельствуют о незрелости у большинства из них эмоциональной сферы, а также о необходимости организации специальной коррекционно-развивающей работы с ними.

Обратимся к программе формирующего эксперимента.

Психокоррекционный процесс включал в себя групповые коррекционно-развивающие занятия с подростками (в течение учебного года) и состоял из четырех этапов.

Первый этап – «организационный». Коррекционно-развивающая работа (4 занятия) была подчинена формированию межличностного взаимодействия подростков, их эмоциональному раскрепощению, адаптации к психокоррекционному процессу. На данном этапе решались следующие психокоррекционные задачи:

- установление эмоционально-позитивного контакта между подростками;
- развитие коммуникативных навыков, сплочение группы;
- развитие позитивного отношения к сверстникам;
- формирование позитивного отношения к образу «Я».

Проведение ориентировочных занятий включало в себя использование разнообразных музыкальных игр, способствующих решению поставленных задач. Например: «Вокальные приветствия» являются своеобразным ритуалом каждого занятия, создающим атмосферу торжественности и доброжелательности; «Звуковой автопортрет», «Я весь состою из звуков», «Мелодизация собственных имен» способствуют развитию экспрессии и самоидентификации подростков; «Музыкальные каракули», «Музицирование» используются как инструмент развития ценных социальных качеств подростков – терпения, доброжелательности, умения слышать окружающих.

Второй этап – «когнитивно-терапевтический» (10 занятий). На этом этапе осуществлялась основная коррекционная работа и решались следующие задачи:

- снятие эмоционального напряжения у подростков;
- формирование умения различать и сравнивать разнообразные эмоциональные состояния;
- развивать умение понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих;
- учить отреагированию чувств и переживаний, связанных с прошлым негативным эмоциональным опытом.

Терапевтические когнитивно-обучающие занятия были разбиты на два блока с учетом поэтапности погружения в коррекционно-развивающий процесс.

Занятия, входящие в первый блок были направлены на отреагирование подростками чувств и переживаний, связанных с прошлым негативным опытом (страхами, тревогой, агрессией). Главная задача этих занятий – конкретизация подростками воображаемой угрозы, определение ее источника. Конкретизация негативных эмоций, связанных с прошлым опытом подростков, происходит с использованием в процессе работы кукол-марионеток. Включение их в коррекционный процесс позволило подросткам выражать такие сложные эмоции, как гнев, страх, растерянность, грусть, другие переживания, а также мечты и фантазии. Эмоции, проецируемые подростками на куклу, сопровождалась музыкой,

идентичной этим эмоциям. Практика показала, что, когда неясные чувства, эмоции получают определенное обозначение, подросток вырабатывает способность к их трезвой оценке, к «изоляции» аффекта. «Материализованные» тревоги и страхи, получившие звуковое, музыкальное сопровождение, позволяют им спокойно их оценить и произвести с ними определенные манипуляции.

Занятия, входившие во второй блок, были направлены на снятие эмоционального напряжения у подростков через достижение состояния мышечной релаксации и эмоционального комфорта с помощью использования специально подобранных музыкальных программ. Музыкально-релаксационные техники позволяют им символически на уровне чувств и образности создать модель выхода из состояния напряженности, пережить «разрядку» непосредственно как реальный, ощутимый физически процесс. Являясь «метафорическим сообщением» о новых возможностях преодоления негативных эмоциональных состояний, музыка способствует вхождению ребят в новое, безопасное психологическое пространство.

Занятия третьего «конструктивно-формирующего» этапа (6 занятий) были ориентированы на обучение подростков социальным формам поведения и решение следующих психокоррекционных задач:

- нормализации самооценки и формированию позитивного образа «Я»;
- повышению чувства уверенности в себе;
- обучению взаимодействию в группе;
- формированию навыков социального поведения.

Для решения поставленных задач используется техника «Музыкальные диалоги». Подросткам предлагается через импровизацию на ударных музыкальных инструментах (барабанах, бубнах, колокольчиках, треугольниках) осуществить «музыкальный диалог». Через музыкальную экспрессию они (часто неосознанно) создают «поведенческие модели», которые используют в повседневной жизни, у одних это выражается в склонности к лидерству и грубому подавлению «собеседника» (громкое, грубое, доминантное исполнение), у других – в подчинении и страхе обратить на себя внимание (тихое, осторожное, неуверенное исполнение). В процессе обсуждения с подростками их «диалогов» выясняется, кому же удалось услышать собеседника, осуществить взаимодействие, что нужно для равноправного общения. Весь процесс занятий направлен на развитие у них конструктивных поведенческих навыков, диалогического общения, умения гармонично выстраивать отношения с окружающими. В результате занятий нерешительным и замкнутым подросткам удастся справиться со страхом «инициативы», стать более активными, а агрессивным и конфликтным, развить самоконтроль поведения.

Четвертый «закрепляющий» этап (4 занятия) предполагал закрепление умений подростков в дифференциации и релаксировании различных эмоциональных состояний, проверялась степень овладения ими способами снятия эмоционального напряжения.

Основными задачами на данном этапе были:

- закрепление у подростков навыков позитивной коммуникации;
- обобщение сформированных адекватных способов реагирования и поведения в психотравмирующих ситуациях;
- формирование эмоционального контроля и сдерживания негативных эмоций;
- перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь.

Положительная реконструкция психоэмоционального состояния подростков на этих занятиях осуществлялась средствами хорового пения. В содержание занятий включались песни жизнеутверждающего характера, а также формулы песенного самовнушения предложенные В. И. Петрушиным [2] нацеленные на формирование у подростков таких принципов отношения к окружающей жизни, которые бы способствовали гармонизации их внутреннего мира, стойкости при неудачах, формировали защиту от негативных мыслей, развивали умение радоваться жизни. Направленность песен-формул может быть разнообразной: это формулы «психологической устойчивости», «расслабления и успокоения», «защиты от беспокойства и плохих мыслей», «радости», «уверенности в себе».

Заключение

Таким образом, сравнительный анализ результатов эмоциональных проявлений подростков, имеющих и не имеющих Интернет-зависимости, позволил выявить достоверные различия между подростками экспериментальной и контрольной групп по показателям проявлений тревожности, агрессивности и эмоциональной устойчивости ($p \leq 0,05$), что позволяет сделать вывод о необходимости проведения психологических мероприятий, направленных на снижение негативных эмоциональных проявлений у подростков, формирование эмоционального интеллекта, а также обучение эффективным и социально-приемлемым способам выражения агрессии и борьбы со стрессом, что будет способствовать, в том числе повышению информационно-психологической безопасности подростков в сети Интернет. Полученные данные позволяют сделать выводы, что формирующаяся в данный возрастной период (13-14 лет) «Я-концепция» как система внутренних согласованных представлений о себе, претерпевает изменения после постоянного конструирования «виртуального Я». Стремление постоянно самопрезентовать себя в Сети, посредством фотографий, текстов, картинок, статусов, и наблюдение за самопрезентациями френдов усиливает обеспокоенность своими индивидуальными особенностями, своим физическим «Я». Подростки с Интернет-зависимостью испытывают большее эмоциональное напряжение

при межличностном общении в реальной жизни, им сложнее устанавливать новые контакты и поддерживать бесконфликтные взаимоотношения со сверстниками.

Разработанная психокоррекционная программа, в основу которой легло специально организованное музыкальное воздействие, включала в себя групповые коррекционно-развивающие занятия с подростками (в течение учебного года) и состояла из четырех этапов. Первый этап – «организационный», направленный на формирование межличностного взаимодействия подростков, их эмоциональному раскрепощению, адаптации к психокоррекционному процессу. Второй этап – «когнитивно-терапевтический» способствующий решению следующих задач: снятие эмоционального напряжения у подростков, формирование умения различать и сравнивать разнообразные эмоциональные состояния, развивать умение понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих, учить отреагированию чувств и переживаний, связанных с прошлым негативным эмоциональным опытом. Занятия третьего «конструктивно-формирующего» этапа были ориентированы на обучение подростков социальным формам поведения. Четвертый «закрепляющий» этап предполагал закрепление умений подростков в дифференциации и релаксировании различных эмоциональных состояний, проверялась степень овладения ими способами снятия эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Наумова Т. А. Образ «Я» интернет-зависимых и интернет-независимых агентов: Автореф. дис. канд. псих. наук. - Ярославль, 2007. – 19 с.
2. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия : теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
3. Шутова Н.В. Интегрированное психическое развитие проблемных детей средствами музыкального воздействия. – М.- Н. Новгород, 2008. – 49 с.
4. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998. – 363 с.
5. Young K. S. Treatment outcomes with Internet Addicts // CyberPsychology & Behavior. – 2007. Vol. 10, № 5.– P. 13-19

Рецензенты:

Дмитриева Е.Е., д.псх.н., профессор, заведующая кафедрой психологии труда и управления НОУ ВПО «Нижегородский институт менеджмента и бизнеса», г. Нижний Новгород.

Кручинин В.А., д.псих.н., профессор, зав. кафедрой психологии, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», г. Нижний Новгород.