

УДК 371.78

Пупышева А.В.*(г. Москва)*

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки в образовательное пространство современной школы, а также дана обобщённая характеристика потенциальных возможностей этой методики. Раскрываются особенности организации, основные этапы, квалиметрические и количественные результаты экспериментального исследования эффективности разработанной методики.

Ключевые слова: методика педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств, экспериментальная проверка, уроки музыки в общеобразовательной школе, проблема психоэмоциональных нарушений у детей, область музыкальной терапии, вокалотерапия.

A. Pupyshova*(Moscow)*

THE RESULTS OF ADOPTION IN COMPREHENSIVE SECONDARY
SCHOOLS THE METHOD OF USING MUSIC FOR PEDAGOGICAL
PREVENTION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S
PSYCHO-EMOTIONAL DISORDERS

Abstract. The article presents the results of implementing into educational space of modern school a new method of pedagogical prevention of junior schoolchildren's psycho-emotional disorders through music. Besides, the article summarizes the characteristics of this method potentiality. The author describes the peculiarities of the organization, the main stages, qualimetric and quantitative results of the experimental study of the efficiency of this method.

Key words: method of pedagogical prevention of psycho-emotional disorders, experimental verification, music lessons at a comprehensive secondary school, the problem of children's psycho-emotional disorders, the area of music therapy, vocal-therapy.

По данным статистических исследований Министерства здравоохранения РФ 2011 г. около 19% детей младшего школьного возраста имеют неблагоприятное эмоциональное состояние, повышенное число страхов, невротические симптомы, психические расстройства и расстройства в поведении [8]. Причём среди детей младшего школьного возраста мальчики в 2,6 раза чаще, чем девочки, испытывают отрицательные эмоциональные состояния. По данным «АиФ. Здоровье», почти 90% школьников Москвы испытывают перегрузки и нервное истощение [1].

Разработка методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки в условиях общеобразовательной школы продиктована необходимостью создания благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребёнка, оказания ему специальной психолого-педагогической помощи. Данная методика представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности.

Актуальность педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников обусловлена потребностью формирования новых научных теорий, оптимизацией педагогического процесса. Эти аспекты выявлены в ходе практической деятельности: преодоления неуспеваемости, необходимой интенсификации и снятия учебных перегрузок в процессе перехода к новому учебному содержанию, устранения методических недостатков (увлечённость каким-либо одним методом), исключения формализма в оценке результатов и качества успеваемости [3]. Стало очевидным, что необходимо естественное динамическое усиление тех побуждений, которые по своему содержанию могут служить исходным пунктом формирования требуемой направленности мотивации учащихся [2].

Для осознания сущности изучаемого вопроса следует определить содержание таких понятий, как «психоэмоциональные расстройства» и «психоэмоциональное состояние».

В современной Международной классификации психических болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) под психоэмоциональные расстройства отведена целая рубрика. В ней собраны заболевания и клинические состояния, при которых расстройства психоэмоциональной сферы являются ведущими в картине душевных страданий человека. **Психоэмоциональные (аффективные) расстройства** – общее название группы психических расстройств, связанных с нарушениями в эмоциональной сфере. Симптомами являются повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, ослабление памяти и внимания, бессон-

ница, подавленность, агрессивность, депрессивные состояния, снижение работоспособности, снижение любознательности.

Психоэмоциональное состояние — особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и её благоприятному для здоровья осуществлению.

В данной статье под методикой педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки понимается совокупность принципов, методов, приёмов, техники, процедур и организации собственно исследовательской работы. Эти принципы направлены на сохранение психоэмоционального здоровья младших школьников на уроках музыки, т. е. на гигиеническое нормирование учебной нагрузки в соответствии с возрастными возможностями школьников; рациональное составление хода урока; увеличение двигательной активности и правильное распределение её в режиме урока; индивидуальный подход в обучении каждого ученика; развитие мотивации к обучению; своевременное выявление признаков нарушения психического и соматического здоровья учащихся; педагогическая коррекция выявленных отклонений у младших школьников и др. Методика состоит из 4-х последовательных этапов: организационного, диагностического, практического и обобщающего. Подробное описание методики и её реализация представлены в опубликованных ранее статьях [9; 10].

Внедрение методики происходило в естественных условиях в ГБОУ СОШ № 513 города Москвы (132 учащихся), МОУ начальная школа — детский сад № 115 города Ярославля (78 учащихся), МОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 82 города Ярославля (50 учащихся). Использование данных школ позволило расширить область применения методики не только в общеобразовательных школах, но и коррекционных школах-интернатах.

В эксперименте принимали участие школьники младших классов со 2 по 4. С целью получения достоверных результатов эксперимента для каждого экспериментального класса был использован один кон-

трольный – итого по 6 классов (3 экспериментальных и 3 контрольных) в каждой школе. В контрольную группу вошли 120 учащихся (9 классов) и в экспериментальную группу 120 (9 классов). Все учащиеся, привлечённые к участию в педагогическом эксперименте, находились в одинаковых условиях школьного режима и учебно-воспитательного процесса. Исходный уровень психоэмоционального состояния, который был зафиксирован в экспериментальных и контрольных классах, оказался низким (среднее арифметическое значение – 63,8%). Данные показывают, что экспериментальные и контрольные классы имели примерно одинаковые показатели психоэмоционального состояния и эмоционального развития.

Анализ проведённых тестирований и поведения детей на уроках музыки до введения в содержание образовательного процесса разработанной методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки показал: заинтересованность в уроках музыки слабая; агрессивные проявления детей по отношению к одноклассникам на уроках музыки и после них чётко выражены; положительные эмоции демонстрировали отдельные учащиеся; дисциплина ненадлежащая – дети постоянно разговаривают и не реагируют на замечания учителя; 63,8 % детей как экспериментальных, так и контрольных классов имеют низкий уровень психоэмоционального состояния.

На констатирующем этапе эксперимента для определения исходного уровня психоэмоционального состояния было осуществлено тестирование на уроках музыки с использованием следующих инструментов: рисуночные тесты (автор – А.Л. Венгер [4]) – исследование отклонений и психоэмоциональных расстройств по Д. Дилео [6] и тест на определение психологического климата класса, проведённый экспертной комиссией.

Рисуночными тестами были исследованы уровни психоэмоциональных состояний каждого ученика (высокий, средний, низкий, выделенные и разработанные автором), выявлены основные психодиагностические свойства личности [5].

Характеристика уровней психоэмоционального состояния учащихся [9]:

1. **ВЫСОКИЙ:** уровень агрессии в норме; средний уровень психической активности; достаточная личностная адаптированность ребёнка в социуме. В конфликтной ситуации ребёнок принимает вину или ответственность за исправление возникшей ситуации. Он пытается найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.

Эти дети обычно спокойны, уравновешенны, дисциплинированы и трудолюбивы. При выполнении доступных им заданий они достаточно внимательны и организованны. Они эмоционально привязаны к членам семьи, учителям, сверстникам. Как правило, охотно помогают по дому, радуются успехам в школе и огорчаются при неудачах. Им свойственно чувство застенчивости, стыда. Определённая сохранность эмоциональной сферы и личности в целом облегчает понимание ситуации, способствует ориентировке в окружающем, усвоению навыков поведения. У детей наблюдается достаточная сохранность эмоциональной сферы.

2. СРЕДНИЙ: высокий уровень личностной тревожности; низкий уровень эмпатии; неадекватная самооценка; слабый контроль над своими эмоциями; ограниченный набор поведенческих реакций.

Преобладание тенденции ожидаемой агрессии извне, тревожность ребёнка по поводу агрессивного поведения окружающих; уровень психической активности низкий; формирование социально-психологической дезадаптации. Конфликтная ситуация носит незначительный характер. Ребёнок склонен отрицать собственную вину, отказывается нести ответственность за содеянный проступок. У детей наблюдается вялость, пассивность, двигательная заторможенность, автоматическая подчиняемость.

3. НИЗКИЙ: прямая вербальная агрессия (кричит, обзывается, ругает взрослых и детей), прямая физическая агрессия (провоцирование драки), смещенная косвенная агрессия (направлена на повреждение предметов). Превалирование истинно агрессивного поведения.

В конфликтной ситуации ребёнок склонен к агрессии: в состоянии аффекта нападает на обидчиков или «вымещает злобу» на случайные лица или попавшиеся под руку предметы. Из-за неустойчивости внимания и некритичности мышления такие дети учатся обычно плохо. У них преобладает импульсивность, расторможенность, суетливость, эйфорический фон настроения, постоянная отвлекаемость на любые раздражители и побочные ассоциации. Своеобразие речи проявляется в сочетании её внешнего богатства с непониманием смысла, штампами, резонёрским и бездумным повторением чужих высказываний и предложений.

Для определения уровня психоэмоционального состояния класса в каждой школе была сформирована экспертная комиссия¹. Каждому

¹ Экспертная комиссия была создана в каждой школе в составе 4-х человек: завуч младших классов, завуч по учебно-воспитательной работе, классный руководитель первого класса, представитель из родительского комитета.

эксперту был выдан бланк экспертной оценки уровня психоэмоционального состояния младшего класса, на основании которого они оценивали уровень психоэмоционального состояния класса в процессе обучения на уроках музыки.

Мнение экспертов об оценке психоэмоционального состояния класса определялось с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена:

$$R = 1 - \frac{6 \times \sum d_f^2}{n(n^2 - 1)}$$

R – коэффициент ранговой корреляции Спирмена;
n – число сравниваемых пар величин двух переменных;
d_f² – квадрат разностей рангов этих величин.

Полученное значение корреляционных коэффициентов – в пределах от 0,87 до 0,91 что показывает высокую степень согласованности мнений экспертов в оценке. Расчет был произведен на <http://planetcalc.ru/987/> [Электронный ресурс].

Тест на определение психологического климата класса, проведенный экспертной комиссией, подтвердил результаты рисуночного теста (см. табл. 1).

Показатели исходного уровня психоэмоционального состояния экспериментальных и контрольных классов показаны в табл. 1.

Занятия проводились 1 раз в неделю – 36 часов за год. Контрольные и экспериментальные классы занимались по существующей программе по музыке для общеобразовательных школ: «Музыка. 1–4 классы» – Г.П. Сергеева, Е.Д. Критская, Т.С. Шагина (СОШ № 513 и МОУ начальная школа-детский сад № 115) и «Программа для 1–4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида» – В.В. Воронкова (МОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 82). В экспериментальных классах в традиционную учебную программу была включена методика педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников, разработанная в соответствии с исходными данными констатирующего

Таблица 1

**Исходный уровень психоэмоционального состояния
экспериментальных и контрольных классов**

<i>Средняя общеобразовательная школа № 513</i>		
Класс \ Тест	1 тест – рисуночный	2 тест – экспертной комиссии
2А экспериментальный	60,9% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-38,8 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
2В контрольный	60,9% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-34,5 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
3Б экспериментальный	57,1% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 32 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
3В Контрольный	52,4% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 34 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
4А экспериментальный	54,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-33,8 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
4В контрольный	50% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-32,8 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
<i>Начальная школа - детский сад № 115</i>		
Класс \ Тест	1 тест – рисуночный	2 тест – экспертной комиссии
2 экспериментальный	61,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 29,5 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
2А контрольный	53,8% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-25,8 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
3 экспериментальный	57,1% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	-25,2 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса

Окончание табл. 1 на стр. 8

Окончание табл. 1

Класс \ Тест	1 тест – рисуночный	2 тест – экспертной комиссии
4 экспериментальный	58,3% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 24 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
4А контрольный	58,3% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 23,7 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
<i>Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида №82</i>		
Класс \ Тест	1 тест – Рисуночный	2 тест – экспертной комиссии
2А экспериментальный	87,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 47,7 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
2Б контрольный	87,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 46,3 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
3 экспериментальный	77,8% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 45,7 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
3И контрольный	88,9% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 49,8 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
4 экспериментальный	62,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 49,7 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
4И контрольный	62,5% учащихся с низким уровнем психоэмоционального состояния	- 46,7 баллов - Низкий уровень психоэмоционального состояния класса

этапа эксперимента и характеристиками уровней психоэмоциональных расстройств [9].

Далее представлена статистическая проверка и стандартизация результатов анализа тестов.

Приведенные диаграммы на рисунках 2–7, наглядно иллюстрируют динамику психоэмоциональных изменений у младших школьников в результате использования системы упражнений, которые занимают всего 10 минут урока музыки.

Рис. 2. Динамика изменения высокого уровня психоэмоционального состояния в ГБОУ СОШ № 513

Средняя общеобразовательная школа № 513
Высокий уровень психоэмоционального состояния

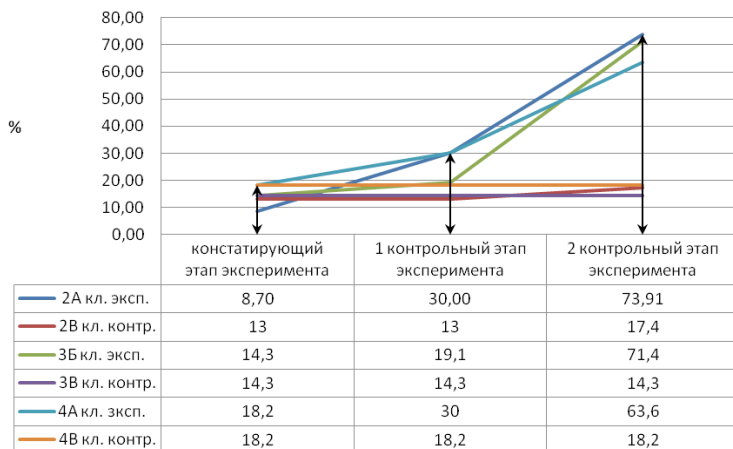


Рис. 3. Динамика изменения низкого уровня психоэмоционального состояния в ГБОУ СОШ № 513

Средняя общеобразовательная школа № 513
Низкий уровень психоэмоционального состояния

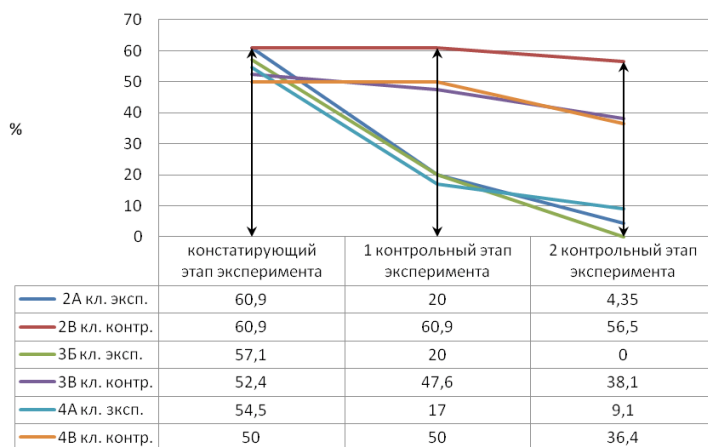


Рис. 4. Динамика изменения высокого уровня психоэмоционального состояния в МОУ начальная школа - детский сад № 115

Начальная школа - детский сад № 115
Высокий уровень психоэмоционального состояния

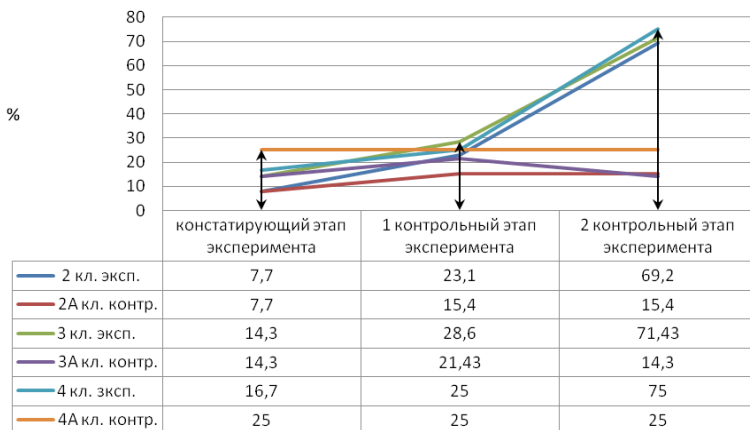


Рис. 5. Динамика изменения низкого уровня психоэмоционального состояния в МОУ начальная школа - детский сад № 115

Начальная школа - детский сад № 115
Низкий уровень психоэмоционального состояния

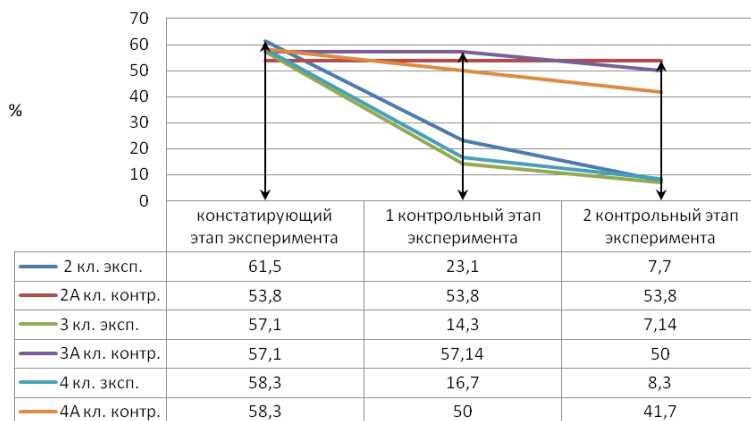


Рис. 6. Динамика изменения высокого уровня психоэмоционального состояния в МОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 82

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида №82
Высокий уровень психоэмоционального состояния

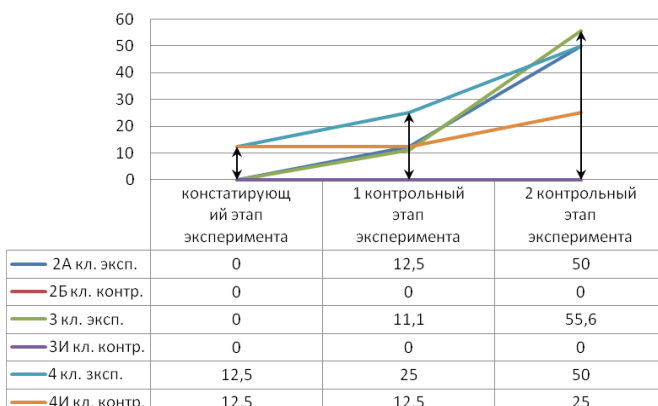
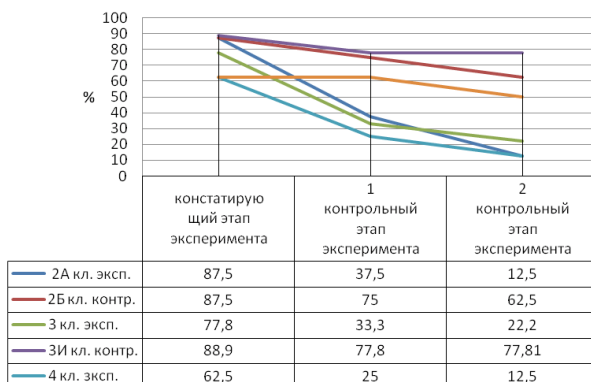


Рис. 7. Динамика изменения низкого уровня психоэмоционального состояния в МОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 82

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида №82
Низкий уровень психоэмоционального состояния



Таким образом, в процессе проведения эксперимента. Выявлено, что музыкальное искусство в сочетании с методиками арттерапии и артпедагогике способно положительно воздействовать на психоэмоциональное состояние младших школьников.

1. Получена положительная динамика по всем критериям.
2. Все негативные психоэмоциональные проявления, которые наблюдались у младших школьников до проведения экспериментальной работы, были нейтрализованы. Все остальные проявления были заметно улучшены. Все это свидетельствует о том, что психотерапевтический потенциал музыкального искусства может быть успешно использован на уроках музыки.

Полученные результаты обследования детей, которые принимали участие в эксперименте, говорят о пользе профилактической работы в этом направлении и оформлены в диаграммах. Рассматривая результаты тестирования в середине и в конце эксперимента видим динамику снижения у детей агрессивности, тревожности и других отрицательных эмоциональных состояний.

В самом начале прохождения занятий, в период педагогической профилактики, дети использовали тревожные цвета в рисуночном тесте. По прошествии занятий с применением методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки, на контрольных тестированиях в экспериментальных классах, линии и цвета в рисунках детей стали заметно мягче, спокойнее. В завершение эксперимента в детских рисунках поменялись в лучшую сторону и сюжет, и содержание, работы стали приобретать радостную и светлую окраску.

Анализ изменений в показателях уровней психоэмоциональных состояний младших школьников в конце эксперимента свидетельствует о том, что в контрольных классах достоверных изменений за период опытно-исследовательской работы не произошло, в экспериментальных классах произошли достоверные изменения уровней психоэмоциональных состояний. Высокий уровень психоэмоционального состояния показали 51,8 % учащихся в экспериментальных классах (14,4 % в контрольных классах), а именно:

– СОШ № 513 *высокий* уровень повысился в среднем на 55,9 % (в контрольном классе на 1,5 %), *низкий* уровень снизился в среднем на 53% (в контрольном классе на 10,8 %);

– МОУ начальная школа-детский сад № 115 *высокий* уровень поднялся в среднем на 59 % (в контрольном классе на 2,7 %), *низкий* уровень снизился в среднем на 51,3 % (в контрольном классе на 7,9 %);

– МОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 82 *высокий* уровень поднялся в среднем на 47,7 % (в контрольном классе на 4,2 %), *низкий* уровень снизился в среднем на 60,2 % (в контрольном классе на 12,3 %).

Дети в экспериментальных классах стали свободнее от эмоциональной напряжённости, скованности, приобрели больше уверенности в себе. Внешним критерием эффективности проведения педагогического эксперимента выступил отзыв классных руководителей начальной школы и родителей учеников, которые отметили положительное эмоциональное самочувствие детей экспериментальных классов за прошедшее время, при этом анализ результатов исследования показал, что дети коррекционной школы-интерната более всего нуждаются в таком подходе для повышения качества обучения (высокий уровень составил 51,9 %, а это большая редкость для детей с диагнозами «умственная отсталость лёгкая, умеренная, тяжёлая»).

Реализация методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников средствами музыки в условиях общеобразовательной школы обеспечила не только высокий уровень психоэмоционального состояния учащихся, но и улучшение качества организации уроков музыки, повышение познавательной активности учащихся.

Литература:

1. *АиФ. Здоровье* [Электронный ресурс]: журнал № 35. – Режим доступа: <http://www.aif.ru/health/article/29020>
2. *Асеев В.Г.* Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
3. *Бабанский Ю.К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
4. *Венгер А.Л.* Психологические рисуночные тесты. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
5. *Гильбух Ю.З.* Психодиагностика в школе. – М.: Знание, 1989. – 80 с.
6. *Дилео Д.* Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 272 с.
7. *Дубровина И.В.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. – М.: Академия, 1999. – 160 с.
8. *Министерство здравоохранения РФ* [Электронный ресурс]: статистика 2011 г. – Режим доступа: <http://www.rosminzdrav.ru/docs/>
9. *Пупышева А.В.* Педагогическая профилактика психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки // Теория и практика общественного развития №3 – 2012. – Краснодар: ООО Издательский дом «ХОРС». – С.126-129; <http://www.teoria-practica.ru/-3-2012/pedagogics/pupyшева>

10. *Пупышева А.В.* Технология реализации педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки в общеобразовательной школе // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2; <http://www.science-education.ru/108-8527>