

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті описано особливості застосування методу музикотерапії для зниження агресивності юнаків. Визначено, що саме в юнацькому віці агресивність переходить на новий етап, від її розвитку залежить якість спрямованості особистості в майбутнє та вибудовування життєвої перспективи. Описано метод музикотерапії, який здатний стабілізувати психофізіологічний стан, та знизити агресивність. Представлено результати експериментального дослідження агресивності у юнаків (агресивної поведінки, агресивності у міжособистісних стосунках, нестриманості юнаків) на основі якого було розроблено психокорекційну програму «Оптимізація рівня агресивності юнаків засобами музикотерапії». Викладено результати повторної діагностики агресивності юнаків після впровадження програми. Зазначено, що після проходження «музикотерапії» в експериментальній групі інтенсивність зрушень значуща в напрямку зменшення агресивності.

Виявлено особливості застосування музикотерапії в юнацькому віці, щодо подолання проявів агресивності: використання групового та індивідуального способу прослуховування, особливо подобається прослуховування у навушниках; використання індивідуальних тематичних «плей-листів», медитації під релаксуючу музику, прослуховування класичної музики; використання сучасних засобів отримання музики – ютуб, фейсбук, та інші.; заняття спортом під енергійну музику з метою звільнення від негативних емоцій. Підсумовуючи можна сказати, що використання методу музикотерапії є ефективним в роботі з юнаками щодо зниження їх агресивності.

Ключові слова: метод музикотерапії; юнацький вік; агресивність; корекційна програма; рівні агресивності; особливості застосування музикотерапії.

Постановка проблеми та її актуальність. В Україні під час стрімкого розвитку громадянського суспільства в умовах війни, економічної нестабільності, постійних змін відчувається підвищений інтерес до феномену агресії, який стає гострою психологічною проблемою особистості у суспільстві, особливо серед осіб юнацького віку. Музикотерапія як метод групової психокорекції особистісних якостей набуває в останні роки окремого наукового інтересу як психотерапевтичний інструмент для зниження агресивності особистості. Юнацький вік надзвичайно значущий для розвитку емоційної сфери людини, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя, які надалі стануть фундаментом його емоційності в зрілі роки. Актуальною проблемою є виявлення особливостей застосування методу музикотерапії для зниження агресивності в осіб юнацького віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення особливостей застосування методу музикотерапії, її позитивного впливу при встановленні і зміцненні міжособистісних контактів, адаптації особистості до умов, в яких вона знаходиться активно розроблялась на початку століття (Блаво Рушель, 2002). Українські вчені Л. Зац, О. Жавініна (Жавініна О., Зац Л., 2003), Т. Яковенко (Яковенко Т., 2004) С. Шабутін (Шабутін С., 2008), Г. Шанських (Шанських Г., 2003) розробили методики музикотерапії, які уособлюють ізольоване і цілісне застосування музики в контексті основного і провідного засобу впливу (слухання музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності. В юнацькому віці агресія в завдає суттєвої шкоди як юнакам так і їх ближньому оточенню, породжуючи внутрішні та міжособистісні конфлікти. Музика традиційно вважається одним з найпотужніших засобів емоційної регуляції психічної діяльності (Петрушин В., 2018).

Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей застосування методу музикотерапії для зниження агресивності юнаків.

Відповідно до мети нашого дослідження було підібрано **методики:** виявлення агресії Л. Г. Почебут – (тип агресивної поведінки), оцінки агресивності у стосунках – тест А. Ассінгера та методика «Агресивна поведінка» (С. Ільїн та П. Ковальов), що виявляє рівень стриманості. Вивчення рівня агресивності та загального психічного стану особистості здійснювалося на основі групи студентів 3 курсів гуманітарних спеціальностей ФЛСК НАУ. У дослідженні брало участь 40 осіб, з них 12 хлопців та 28 дівчат. Вік респондентів 19-21 роки.

Викладення основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводилося в три етапи, де на першому етапі було визначено рівень агресивності у осіб юнацького віку. Метою другого етапу є розробка та впровадження корекційної програми для зниження рівня агресивності у юнаків. Завершальний етап спрямований на перевірку ефективності впровадженої корекційної програми та надання практичних рекомендацій юнакам щодо подолання рівня агресивності за допомогою музикотерапії

Для визначення типу агресивної поведінки юнаків ми обрали методику Тест-опитувальник агресії Л. Г. Почебут. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісний розподіл показників типу агресивної поведінки у юнаків

Тип поведінки	Рівень агресивності		
	Кількість респондентів у %		
	Низький	Середній	Високий
Вербальна агресія	59	24	17
Фізична агресія	75	19	6
Предметна агресія	61	26	13
Емоційна агресія	55	27	18
Самоагресія	79	16	5

Узагальнюючи отримані результати, ми визначили загальний рівень агресивної поведінки юнаків. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Узагальнені показники рівнів агресивної поведінки юнаків

Рівень агресивності	К-сть респондентів у %
Високий	20
Середній	25
Низький	55

Згідно отриманих результатів, можемо констатувати те, що основна частина юнаків показали низький рівень агресивності, що свідчить про емоційну стабільність, вміння тримати емоції під контролем, стримано і коректно виражати власні думки. Високий рівень агресивності було зафіксовано у переважній меншості юнаків, що вказує на особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими та може вказувати на відхилення у формуванні особистості (закритості для досвіду, нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих тощо).

За результатами тесту А. Ассінгера, який дозволяє визначити коректність у відношенні з оточуючими та легкість у спілкуванні з нею було отримано наступні кількісні показники у таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісні показники рівнів агресивності юнаків у міжособистісних стосунках

Рівень агресивності	К-сть респондентів у %
Високий	22
Середній	23
Низький	55

Дослідження показало, що ті респонденти, що мають середній, та високий рівні агресивності, частіше за інших стають жертвами конфлікту. Низький рівень агресивності у стосунках вказує на вміння слухати свого опонента, здатність приймати різну точку зору, вміння поступатися та йти на компроміс, а також, уникати небажаних конфліктних ситуацій.

За результатами методики «Агресивна поведінка» Є. Ільїна та П. Ковальова, яка дозволяє визначити схильність респондента до певного типу агресивної поведінки, рівеню стриманості, було виявлено кількісні показники, таблиця 4.

Таблиця 4

Кількісні показники рівнів нестриманості юнаків

Рівень нестриманості	К-сть респондентів у %
Стриманий	72
Нестриманий	28

Загалом представлені результати за поданими методиками дають підставу для розробки, організації та проведення корекційної програми щодо зниження рівня агресивності юнаків методом музикотерапії, спрямованої на релаксацію, зменшення напруги та встановлення міжособистісних відносин серед осіб юнацького віку за допомогою використання музикотерапії. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 15 осіб, котрі отримали найвищі показники по діагностичним методикам (за показниками: високий рівень прояву агресивної поведінки, високий рівень агресивності юнаків у міжособистісних стосунках, нестриманість в агресивній поведінці)

На підставі отриманих даних було розроблено психокорекційну програму «*Оптимізація рівня агресивності юнаків засобами музикотерапії*». Метою корекційної програми виступає профілактика проявів агресивних станів у майбутньому, навчання юнаків методам релаксації через музикотерапію, зменшення існуючого рівня агресивності та соціальної напруги. Відповідно до мети, було виділено такі завдання корекційної програми: зменшення рівня агресивності; навчання релаксації через музикотерапію; профілактика появи агресії. Використане обладнання: музикальні інструменти, папір формату А4, олівці, магнітофон. Результати які очікуються: зменшення рівню соціальної агресивності; корекція емоційного стану; навчання методам музикальної релаксації. Організація та форма проведення: програма розрахована на 8 занять по 30-60 хвилин кожне, заняття проводиться по 2 рази на тиждень; форма занять індивідуальна та групова.

З метою доведення ефективності впроваджені нами корекційної програми на зниження рівня агресивності юнаків методом музикотерапії, було проведено контрольний зріз рівня агресивності юнаків експериментальної групи. В результаті проведення повторної діагностики було виявлено той факт, що рівень агресивності юнаків зменшився, що вказує на позитивну динаміку змін. Для більш детального аналізу проведемо порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Так, за методикою «Тест-опитувальник агресії» Л. Г. Почебут, було виявлено позитивну динаміку зниження рівня агресивності юнаків. Порівняльні показники методики до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 5.

Таблиця 5.

Показники рівнів агресивності до та після реалізації програми

Рівень агресивності	Кількість респондентів (%)	
	до	після
Низький (0-10)	55	55
Середній (11-24)	25	40
Високий (25 \geq)	20	5

Показники даної таблиці вказують на те, що рівень агресивності юнаків помітно знизився. Так, у більшості юнаків експериментальної групи після реалізації та впровадження психокорекційної програми агресивність набула середнього рівня вираженості, що вказує на позитивну динаміку змін. В контрольній групі частка юнаків з низьким рівнем агресивності залишилася незмінною. Однак, при повторному проходженні методик, декілька респондентів вказали, що спокійніше почали ставитись до різного виду подразників, більш впевнено себе почували та менше переймалися кінцевим результатом. Це може залежати від індивідуальних характеристик, настрою респондентів, умов в яких відбувався експеримент, а також від сприятливого психологічного клімату під час проходження експерименту.

За результатами методики А. Асінгера «Оцінка агресивності у відносинах» також можна спостерігати позитивні зміни зниження рівня агресивності респондентів у міжособистісних стосунках. Кількісні показники даної методики подано в таблиці 6.

Таблиця 6.

Показники рівнів агресивності у міжособистісних стосунках до та після реалізації програми

Рівень агресивності	Кількість респондентів (%)	
	до	після
Низький (35 \leq)	55	55
Середній (36-44)	23	35

Високий (45≥)	22	10
---------------	----	----

Показники даної таблиці свідчать про те, що майже половина юнаків які показали високий рівень прояву агресивності в міжособистісному спілкуванні, після впровадження психокорекційної програми виявили середній рівень, що вказує на збільшення вірогідності адекватної реакції респондентів на конфліктні ситуації, розуміння і прийняття протилежної думки співрозмовника, схильність до вирішення конфліктної ситуації методом компромісу та легкість в налагоджуванні міжособистісних контактів.

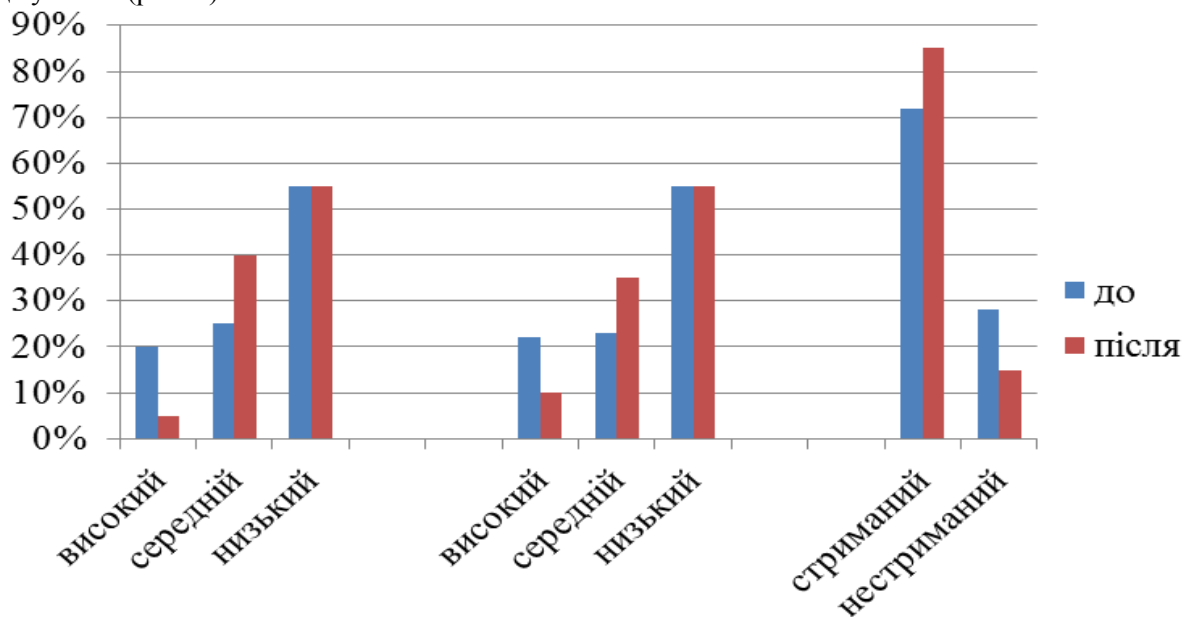
За результатами методики Є. Ільїна та П. Ковальова «Агресивна поведінка» можна констатувати позитивні зміни щодо зменшення рівня нестриманості осіб юнацького віку. Кількісні показники даної методики подано в таблиці 7.

Таблиця 7.

Рівень нестриманості	Кількість респондентів (%)	
	до	після
Стриманий (0-20)	72	85
Нестриманий (20≥)	28ф	15

Показники даної таблиці вказують на те, що половина респондентів у яких до проведення корекційної програми був нестриманий рівень агресивної поведінки, перейшли до стриманого рівня вказаної ознаки, що вказує на появу саморегуляції, зменшення агресивних реакцій, формування навичок безпечного і адекватного вираження гніву, розвиток до самоаналізу власних вчинків.

Загалом, слід зазначити, що проведена нами корекційна програма на зниження рівня агресивності юнаків методом музикотерапії є досить продуктивною. Позитивна динаміка її впливу підтверджується отриманими результатами під час проведення контрольного опитування досліджуваних (рис. 1.).



Методика Л.Г. Почебут Методика А. Асінгера Методика «Агресивна поведінка»

Рис.1. Рівні прояву агресивності юнаків до та після впровадження корекційної програми

Отже, проаналізовані деталі використання отриманих результатів можна викласти у конкретних висновках.

Висновки дослідження.

- Ефективним засобом в боротьбі з агресивними проявами є використання класичної музики, монотонних мотивів, етнічної музики, але гучність необхідно налаштовувати так, щоб звук був на «фоні». Саме така гучність буде здійснювати релаксуючий вплив на підсвідомість юнаків, проходячи через їх свідому частину, тобто не відволікаючи від щоденних справ, тренінгу і іншого. Музикотерапевтична «скарбничка» обов'язково повинна складатися з таких митців як Моцарт,

Бах, Шуберт, Бетховен, Чайковський, Шуман. Дія класичної музики направлена на розслаблення, зняття втоми, заспокоєння, вона покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

- Для протистояння стресу, тривожності та агресивності корисним буде слухання аудіозаписи з композиціями, складеними з співу пташок у поєднанні з церковним співом та класичною музикою.

- Наступним необхідним моментом є залучення юнаків до спорту адже саме фізичні навантаження допомагають виплеснути негативні емоції, краще робити кардіотренування під жваву та ритмічну музику з швидким темпом.

- Робити монотонну роботу краще з музикальним супроводом, який людина сама може обирати залежно від свого музикального смаку. В моменти роздратованості, люті та гніву жвава та іронічна музика може допомогти юнакам зрозуміти наскільки цей момент швидкоплинний та наскільки юнак в своїй люті виглядає нерозумно та смішно.

Загалом, саме в юнацькому віці агресивність переходить на новий якісний етап, від її розвиненості залежить якість спрямованості особистості в майбутнє та вибудовування життєвої перспективи. Відповідно до цього, у ході дослідження, було з'ясовано, що агресивна поведінка юнаків – складний процес, у якому беруть участь багато факторів. Виявлено активний вплив музичного мистецтва на емоційну сферу юнака. Представлено сучасний метод музикотерапії, який здатний стабілізувати психофізіологічний стан особистості, та знизити її агресивність.

Після впровадження психокорекційної програми «*Оптимізація рівня агресивності юнаків засобами музикотерапії*», при проведенні повторної діагностики агресивності юнаків було доведено, що в експериментальній групі по всіх трьох методиках інтенсивність зрушень значуща в напрямку зменшення рівня агресивності юнаків. Виявлено особливості застосування музикотерапії в юнацькому віці, щодо подолання проявів агресивності.

У розробленій програмі успішно використано і може бути рекомендовано до впровадження такий спосіб прослуховування як груповий та індивідуальний, особливо подобається прослуховування у навушниках. Також найбільш популярне серед юнаків виявлено використання індивідуальних тематичних «плей-листів», медитації під релаксуючу музику, прослуховування класичної музики. Юнакам подобається: використання сучасних засобів отримання музики – ютуб, фейсбук, та інш.; відвідування різного напрямку музичних заходів; та заняття спортом під енергійну музику з метою звільнення від негативних емоцій. Підводячи підсумок можна сказати, що проведена нами корекційна програма на зниження рівня агресивності юнаків методом музикотерапії є досить продуктивною, а метод музикотерапії загалом ефективний в роботі з юнаками щодо зниження їх рівня агресивності.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

1. Блаво Рушель, (2002). Музыка здоровья. Москва : Диля.
2. Жавініна О., (2003). Музичне виховання: пошуки і знахідки. Мистецтво в школі, 5.
3. Петрушин, В. И. (2018). Музыкальная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт.
4. Шанских Г. (2003). Музыка як засіб корекційної роботи. Мистецтво в школі.
5. Шабутін С. (2008). Зцілення музикою. Тернопіль: Підручники і посібники.
6. Яковенко Т. Е. (2004). Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". Москва : Первое сентября, Чистые пруды.

REFERENCES

1. Blavo Rushel, (2002). Muzyka zdorovia. Moskva : Dylia.
2. Zhavinina O., (2003). Muzychne vykhovannia: poshuky i znakhidky. Mystetstvo v shkoli, 5.
3. Petrushyn, V. Y. (2018). Muzykalnaia psykhohohyia : uchebnyk y praktykum dlia akademycheskoho bakalavryata. 4-e yzd., pererab. y dop. Moskva : Yzdatelstvo Yurait.
4. Shanskykh H. (2003). Muzyka yak zasib korektsiinoi roboty. Mystetstvo v shkoli.
5. Shabutyn S. (2008). Ztsilennia muzykoiu. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky.
6. Iakovenko T.E. (2004). Muzyka y zdorove cheloveka: Festyval pedahohycheskykh ydei "Otkrutui urok" / T.E.Iakovenko. Moskva : Pervoe sentiabria, Chystue prudu.

MUSIC THERAPY AS A METHOD OF PSYCHO-CORRECTING AGGRESSION IN ADOLESCENTS

***Summary.** This article describes the particularities of applying the music therapy method to reduce aggression in adolescents. It was determined that in the adolescent age, aggressiveness reaches a new level, and its development bears upon the quality of the personality's orientation toward the future and development of his or her life prospects. The music therapy method capable of stabilizing psychophysiological state and reducing aggression was described. Results of an experimental study of aggression in adolescents (aggressive behavior, aggression in interpersonal relationships, unrestraint in adolescents) and the psycho-correctional program "Optimizing the level of aggression in adolescents using music therapy" developed on the basis of this study were presented. Results of the follow-up diagnostics of aggression in adolescents after implementation of this program were laid out. It was noted that after the experimental group underwent music therapy, the intensiveness of shift toward reduction of aggression was significant.*

The following particularities of applying music therapy in the adolescent age for the purpose of overcoming manifestations of aggression have been discovered: the use of the group and individual listening method (the listening in headphones is especially liked); the use of individual thematic "playlists", meditation under relaxing music, listening to classical music; the use of modern methods of finding music (YouTube, Facebook and other); doing physical exercises under energetic music to vent negative emotions. In sum, the use of the music therapy method proves effective when working with adolescents on reducing their aggression.

***Keywords:** music therapy method; adolescent age; aggressiveness; psycho-correctional program; aggression levels; particularities of applying music therapy.*