

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля Психология образования  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
**АРИСТОВОЙ ВИКТОРИИ ВАЛЕРЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.Ю.Фадеева

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов  
2017

## Введение

Развитие ребенка представляет собою переход от одного возрастного периода к следующему периоду. Юношество – важная ступень развития человека. Юношеский возраст в частности соответствует возрасту учащихся 10-11 классов. Данный период сопровождается не только физиологическими, но и психическими изменениями. Дети в старших классах готовятся к единому государственному экзамену – важному событию в их жизни, что вызывает повышенную тревожность. В настоящее время растет число старшеклассников, отличающихся беспокойством и тревожностью перед сдачей экзаменов.

Психологический словарь дает следующее определение тревожности: «Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которое представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы» [1, с. 23]. Выбранная нами тема актуальна, потому что число учащихся в старших классах, озабоченных сдачей итоговых экзаменов увеличивается, что вызывает тревогу, неуверенность и страх. Повышение уровня тревожности отрицательно сказывается на процессах формирования здоровой личности, профессионального самоопределения, которые проходят с значительными трудностями.

Исследованием тревожности занимались многие российские ученые, такие как М.В. Осорина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, А.Захаров и другие. И сегодня проблеме тревожности уделяется немало внимания. Например, В.Я. Ткаченко и Л.С. Брусиловский, Г.П. Шипулина считают, что для коррекции тревожных состояний детей эффективна комплексная арт-терапия с использованием не только музыки, но и рисунка [29]. Исследованием психофизиологического воздействия музыки на организм человека занимались Е.В. Мацышина, Е. Словицкая, А.А. Осипова; Д. Скартелли

изучал связь между прослушиванием музыкальных произведений и снижением тревожности. Однако остается не достаточно изученным воздействие музыкотерапии, как средства коррекции тревожности у старшеклассников, что затрудняет организацию помощи учащимся в избавлении от тревожности

Практическая неразработанность проблемы в сочетании с ее высокой личностной и социальной значимостью на практике обусловили ее выбор в качестве проблемы исследования.

На наш взгляд, музыкотерапия, включающая в себя не только слушание музыки, но и исполнение песен, способствующих созданию положительного настроения у учащихся, может способствовать решению задач, связанных со снижением уровня тревожности у учащихся 10-11 классов.

**Цель** работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу коррекции тревожности старшеклассников с помощью музыкотерапии.

**Объектом исследования** является тревожность как аспект эмоционально-волевой сферы.

**Предмет исследования** – процесс преодоления тревожности старшеклассников с помощью музыкотерапии.

Соответственно определены **задачи исследования:**

1. Теоретический анализ проблемы исследования.
2. Изучить тревожность старшеклассников.
3. Разработать программу коррекции тревожности старшеклассников с помощью метода музыкотерапии.
4. Выявить эффективность экспериментальной работы по коррекции тревожности старшеклассников.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что процесс преодоления тревожности у старшеклассников будет более эффективным, если разработать и реализовать коррекционную программу на основе музыкотерапии, проектируемую с учетом следующих условий:

- использование специальных методических приёмов работы (подбор и прослушивание произведений от «простых» к «сложным» по тембровой и ладовой окраске);
- создание благоприятные атмосферы для занятий с учащимися музыкотерапии.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме; метод наблюдения; метод сравнительного анализа; эмпирические методы: методика определения уровня тревожности О. Кондаша; методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб». В нем приняли участие учащиеся 10-11 классов. Выборка составила 60 человек. Из них – 30 девочек, 30 мальчиков.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что полученные результаты могут быть интересны для людей, работающих в системе образования.

**Структура работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников и приложений. Во введении обоснованы актуальности исследования, определены его цель, объект, предмет, гипотеза и исследовательские задачи. В первой главе представлены результаты теоретического исследования по проблеме коррекции тревожности у старшеклассников.

Вторая глава посвящена описанию результатов эмпирического исследования тревожности старшеклассников, экспериментальной работы, а также описанию программы формирующего эксперимента и анализу эффективности применения музыкотерапии для коррекции тревожности у старшеклассников. Список литературы состоит из 38 источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Первая глава «Теоретический анализ особенностей коррекции тревожности у старшеклассников средствами музыкотерапии»** посвящена раскрытию теоретических основ проблемы. В *параграфе 1.1 «Основные аспекты проблемы тревожности старшеклассников»* раскрывается понятие тревожности, и отражаются причины тревожности старшеклассников. К. Изард понимает тревожность как свойство эмоционально-чувственной сферы, имеющее астенические, негативные эмоции, причина появления которых часто не осознается [9, 18]. Ч. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин оценивают тревожность как характеристику личности, выступающую как предрасположенность к восприятию большого числа объективно безопасных событий в качестве угрозы. По словам Р. С. Немова тревожность - свойство индивида, приводящее в состояние повышенного беспокойства, страха и тревоги в отдельных социальных ситуациях [19, 3]. В. В. Давыдов считает тревожность как индивидуальную личностную особенность, которая дает повышенную склонность к беспокойству во многих жизненных ситуациях, в том числе и там, где объективно нет причин для угрозы и страха [11, 8].

Уровень тревожности показывает индивидуальную чувствительность к стрессу, к ощущению большинства жизненных событий как угрожающих. Высокий уровень тревожности определяет проявление психологического неблагополучия. Оно может быть вызвано невротическим конфликтом, эмоциональными и невротическими срывами, психосоматическими заболеваниями [27, 36]. Высокая степень тревожности может быть связана также с боязнью потери собственного престижа, самоуважения. Как устойчивое свойство личности - это повышенная склонность испытывать тревогу в случае реальных или воображаемых опасностей. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога часто носит субъективный характер по отношению к тому или иному событию. Внешние проявления тревожности выражены в общей дезорганизации деятельности, нарушении ее

направленности и продуктивности. Однако тревожность первоначально не является негативной стороной личности. Нормальная степень тревожности - естественное состояние для индивида.

Проводимые исследования по выявлению тревожности среди учащихся показали, что уровень тревожности немного снижается при переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту, соответствующему старшим классам, но повышается в выпускном классе. В подростковом возрасте различий между юношами и девушками по показателю тревожности не обнаруживается, хотя в старших классах более тревожными оказываются девушки [19, 24].

Старшеклассник, который находится в школе в состоянии душевного равновесия и психологического комфорта, наиболее социально адаптирован, у него нет нарушений основных психических функций, таких как память, мышление, внимание, мышление, восприятие, эмоции.

Проблемы учеников старших классов связаны в основном со страхом и тревогой по самоутверждению среди своих сверстников, с проблемой определения будущей профессии, а также с учебой. Тревожность сама по себе – это эмоциональное проявление ощущения внутреннего напряжения. В состоянии повышенного уровня тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников можно отнести к факторам риска. Высокая тревожность у старшеклассников может стать предшественником различных нарушений невротического характера, расстройства психики и здоровья. Поэтому для классных руководителей и учителей информация об эмоциональном состоянии старшеклассников имеет важное значение.

Тревожность школьников нельзя отнести к числу проблем, касающихся только современной психологии. В разные эпохи у мыслителей тех времен возникали вопросы о взаимоотношении учеников и учителя, об эффективности учебного процесса. В своих исследованиях философы рассматривали влияние результатов педагогической деятельности и

отношение к ней учеников [2, 15]. По мере развития общества и человечества проблема высокого уровня тревожности детей до сих пор не теряет актуальности. В современном мире количество учеников, имеющих склонность к тревожности, постоянно увеличивается. Здесь есть и объективные причины, связанные с постоянно усложняющимися социальными отношениями и с внутренними, которые связаны непосредственно с психологическими особенностями ученика.

*Параграф 1.2* раскрывает понятие музыкотерапии как метода коррекции.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. У музыкотерапии есть два аспекта:

- это направление медицины, методология которого основана на использовании музыки в лечебно-профилактических целях;
- система психосоматической регуляции функций человеческого организма, в основе которой лежит позитивное влияние акустических волн, организованных в гармонизированную музыкальную структуру. Воздействие происходит на физическую, психоэмоциональную, духовную сферы [5,18].

Специальные физиологические эксперименты выявили влияние музыки на различные системы человека. Исследователи Бине, Картье (1896), Менц (1895) показали, что музыка ускоряет сердечные сокращения, повышает темп респирации. Было выявлено усиливающее воздействие музыки на пульс, дыхание в зависимости от параметров ее высоты, силы тембра и звука [6, 5].

В параграфе 1.3. -« **Использование музыкотерапии для коррекции эмоциональных состояний старшеклассников**» описываются особенности применения данного метода для коррекции тревожности у старшеклассников. В современном представлении музыкотерапия выступает как технология, используемая в медицинских, развивающих, коррекционных и воспитательных направлениях. Исследования в данной области изучают

возможности влияния музыкального воздействия на личность человека с помощью медицинских, педагогических, психотерапевтических методов.

**Во второй главе «Экспериментальная работа с использованием музыкотерапии, направленная на коррекцию тревожности у старшеклассников»** – приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

В *параграфе 2.1. «Описание выборки и методик исследования тревожности у старшеклассников»* описывается база исследования и выбранные методики для исследования. В *параграфе 2.2. «Анализ исследования особенностей проявления тревожности у старшеклассников»* приводятся данные исследования. Данный параграф содержит описание результатов проведенного исследования – полученных данных об уровне тревожности старшеклассников.

Для наиболее детального изучения личностной тревожности старшеклассников нами была проведена методика Ч. Д. Спилбергера. Данная методика помогла нам изучить индивидуальную предрасположенность к тревожности. Высокий показатель личностной тревожности показали 62 % опрошенных – 42% юношей и 58% девушек. Высокий показатель ситуативной тревожности показали 34% человек из них 26% юношей и 74% девушек. Юноши, находящиеся в данной категории, проходят адаптацию в новых классах, поэтому они все имеют высокий уровень тревожности. Анализируя результаты, приходим к выводу, что ситуативная и личностная тревожность у девушек выше, чем у юношей.

Методика О. Кондаша помогла выявить детей с высоким уровнем самооценочной, школьной и личностной тревожности. Нами был проведен анализ результатов, полученных с помощью методики О.Кондаша, который помог сформировать экспериментальную группу старшеклассников с разным уровнем тревожности.

Таким образом, 60 % старшеклассников имеют высокий показатель тревожности, уровень тревожности, находящийся в пределах нормы – 30 %, низкий уровень тревожности – 10 %.

В данной период жизни старшеклассников, когда возрастает ответственность и зависимость от мнения окружающих, у учащихся часто возникают комплексы, которые влекут за собою высокую самооценочную тревожность. Самооценка человека складывается в результате соотношения уровня притязаний и успешно выполненной работы. Иногда результат не соответствует ожиданию. При столкновении с неудачей юноши подавляют свои эмоции, погружаясь в себя, тогда как девушки наоборот дают своим эмоциям выход, что способствует эмоциональной разгрузке.

В число учащихся с высоким показателем школьной тревожности входят вновь прибывшие из других школ старшеклассники, которые поменяли классную среду и преподавателей в результате распределения на профили. У некоторых из этих испытуемых происходит адаптация, так как они начали свое обучения не с начала года, поменяли класс в течение 3 четверти. Другие испытуемые прибыли из сельских школ и затрудняются при взаимодействии с коллективом и преподавательским составом. Данные учащиеся так же показали высокую межличностную тревожность.

Гормональные изменения в организме подростков становятся причиной повышенной чувствительности, что приводит к конфликтным ситуациям. Стрессовые ситуации, в которых находятся старшеклассники, ставят перед необходимостью критически оценивать свои способности, что понижает самооценку учащихся, а соответственно вызывает повышение тревоги и страх, что они не оправдают ожиданий. Межличностная тревожность у юношей составляет 28%, тогда как у девушек – 27 %. Данный показатель связан с важностью в данном возрасте для учащихся выстраивать межличностные отношения со сверстниками, найти поддержку и единомышленников. Как показали результаты исследования, юношам

гораздо чаще свойственно беспокоиться о межличностных отношениях. Школьная тревожность отмечается у 26 % девушек и 26 % юношей.

Таким образом была сформирована экспериментальная группа А в составе 30 человек, имеющих высокие показатели тревожности, с которой проводилась коррекционная работа, и группа Б, состоящая из 30 человек, которой работа не проводилась (контрольная группа).

Экспериментальная группа состояла из 30 человек. На этапе проведения констатирующего эксперимента были получены следующие данные (см. диаграмма 4): общий показатель тревожности в экспериментальной группе (группа А) составил 81 %. Уровень межличностной и самооценочной тревожности в группе А до эксперимента у девушек составил 27 %, у юношей уровень самооценочной и межличностной тревожности – 28 %. Наиболее высокие показатели у юношей и девушек наблюдаются при страхе услышать за спиной смех и показаться маленькими.

Уровень школьной тревожности у девушек и юношей составил 26%. Наиболее тревожны для юношей ситуации, когда они не понимают объяснения учителя и пишут контрольную работу, а так же при ожидании родителей с родительского собрания. Среди девушек наблюдается высокий показатель тревоги, когда они ожидают отметку после написания контрольной работы или когда им противоречат, не соглашаются с их мнением.

Вычислим эмпирическое значение  $U$  по формуле 1 –  $U_{\text{эмп}} = \frac{n_1 * n_2 - T_x}{n_x * (n_x + 1)}$

где  $n_1$  – объем выборки № 1,

$n_2$  – объем выборки № 2,

$n_x$  – объем максимальной выборки;

$T_x$  – наибольшая сумма рангов.

При помощи сравнительного анализа между выборками юношей и девушек в экспериментальной группе с помощью  $U$ -критерия Манна-Уитни

не было обнаружено статистически значимых различий в группе А по шкалам школьной тревожности ( $U_{эмп}=111$ ), межличностной тревожности ( $U_{эмп}=94,55$ ) и самооценочной тревожности ( $U_{эмп}=109$ ).

Общий уровень тревожности в контрольной группе В составил 76 %. Уровень межличностной и самооценочной тревожности в контрольной группе В, где работа не проводилась, у девушек составил 28 %, у юношей уровень самооценочной тревожности – 25 %, уровень межличностной тревожности – 27 %. Уровень школьной тревожности в группе В составил 10 % у девушек и 15 % у юношей. Наиболее высокие показатели у юношей и девушек наблюдаются при ответе на вопрос, связанный с публичными выступлениями.

Сравнительный анализ между выборками юношей и девушек в контрольной группе (В) с помощью U-критерия Манна-Уитни показал, что между выборками не наблюдается статистически значимых различий по шкалам школьной тревожности ( $U_{эмп}=106$ ), межличностной тревожности ( $U_{эмп}=84,5$ ) и самооценочной тревожности ( $U_{эмп}=106$ ).

Данные расчеты позволяют нам сделать вывод, что уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности девушек не отличается от уровня тревожности юношей, как в группе А, так и в группе В.

Сравним общие показатели уровней тревожности в группе А и В до начала эксперимента, используя U-критерий Манна-Уитни. Результаты ранжирования отражены в таблице. Таким образом, полученный показатель  $U_{эмп}=442,5$ , который находится вне зоны значимости, подтверждает, что нет значимых различий между группой А и В до начала эксперимента и показатель тревожности в группах одинаково высокий.

Итак, сравнение данных контрольной и экспериментальной групп показало, что между ними не было обнаружено статистически значимых отличий, поэтому можно заключить, что данные группы являются однородными, не отличаются между собой по уровню тревожности на начало эксперимента.

Проведенное исследование позволило выявить ряд закономерностей и разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов-психологов школы. Была разработана программа для коррекции тревожности старшеклассников. Данная программа занятий составлена с учетом индивидуальных особенностей, с целью снятия тревожности у старшеклассников, описанная в *параграфе 2.2*.

**Цель программы** – создать условия для коррекции тревожности у старшеклассников методом музыкотерапии.

**Задачи программы:**

- снятие эмоционального напряжения у испытуемых;
- развитие музыкально – эстетического слуха старшеклассников;
- оптимизация творческих сил учащихся.

*Параграф 2.3* содержит сравнительный анализ результатов исследования уровня тревожности по О. Кондашу, полученные после проведения контрольного эксперимента для экспериментальной группы.

В современных условиях одной из главных проблем все чаще выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье объективно является одним из важных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, влияющих на работоспособность успешное проявление себя в социуме, большую роль играет проявление тревожности среди взрослых и детей. Тревожность выступает свойством личности. Она содержит такие личностные элементы как беспокойство, чувство страха, мнительность, напряженность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников является фактором риска.

Вопрос, рассматриваемый в дипломной работе, об уменьшении тревожности среди учащихся старших классов средствами музыкотерапии, имеет большое значение. Проблема тревожности старшеклассников может выступить катализатором социальной дезадаптации ученика, оказывая отрицательное влияние на многие сферы его жизнедеятельности: не только непосредственно на учебу, но и общение со сверстниками, в том числе вне школьного времени, на здоровье и общее психологическое состояние.

Существует специфическое проявление тревожности у старшеклассников - это так называемая тревожность выпускника, которая возникает у школьника, когда, с одной стороны, идет завершение определенного периода жизни, идет подготовка к выпускному экзамену и неизвестное будущее, с другой стороны. Данный вид тревожности возникает у учащихся 9-х классов, уменьшается у десятиклассников и значительно возрастает в 11 классе.

По результатам проведенного эмпирического исследования выяснили, что уровень тревожности у учащихся 10 -11 классов является высоким. Наибольший показатель тревожности наблюдается по шкале межличностной тревожности, что связано с изменением состава классного коллектива и

преподавательского состава, а соответственно старшеклассникам тяжело строить межличностные отношения.

В ходе экспериментальной работы была разработана и апробирована программа музыкотерапии, состоящая из 20 сеансов. Каждое занятие включало в себя работу с различными композициями, выстроенными по принципу усиления эмоциональной окраски музыки. Сравнение результатов констатирующего и контрольного экспериментов показало статистически значимые различия, что свидетельствует об эффективности разработанной программы.

Таким образом, музыкотерапия может стать эффективным психотерапевтическим методом, который использует музыку в качестве коррективы тревожного поведения у старшеклассников. Многочисленные способы применения музыкотерапии предусматривают как целостное использование только музыкальных произведений в качестве ведущего фактора воздействия (занятие по прослушиванию музыки, индивидуальному или групповому музицированию), так и дополнительным приемом для других коррекционных методов с целью усиления их воздействия и повышения эффективности.

Проведенное исследование позволило определить некоторые практические рекомендации:

- полученные результаты проведенного исследования могут использоваться психологами-педагогами образовательных учреждений при изучении проблемы тревожности учеников;
- выявление школьными психологами высокого уровня тревожности учащихся старших классов поможет своевременно проводить коррекционно-профилактическую работу по снижению тревожности старшеклассников;
- использование музыкальной терапии по исправлению психологического состояния у тревожных старшеклассников может включать как индивидуальную работу с каждым ребёнком, а также

коллективные занятия, направленные на актуализацию тревоги и снижение ее уровня;

- проведение в рамках школьных занятий дополнительного «музыкального часа» с использованием специально подобранных музыкальных произведений.

Данный параграф содержит описание сравнительного анализа результатов исследования уровня тревожности с помощью опросника О. Кондаша, полученных после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольных группах, с целью оценки эффективности программы коррекции тревожности у старшеклассников с помощью музыкотерапии.

После проведения эксперимента были получены следующие показатели в группе А. Общий показатель тревожности в группе А составил 50%. Школьная тревожность у девушек и юношей снизилась и составила – 16 % у девушек и 15 % у юношей. Межличностная тревожность у девушек составляет 19 %, у юношей – 16 %. Самооценочная тревожность у девушек составила 27 %, у юношей – 16 %.

С помощью сравнительного анализа между выборками юношей и девушек в экспериментальной группе (А), используя U-критерий Манна-Уитни не было обнаружено статистически значимых различий по шкалам самооценочной тревожности ( $U_{\text{эмп}}=54,5$  при 0,01) и межличностной тревожности ( $U_{\text{эмп}}=61,5$  при 0,05), так же по шкале школьной тревожности статистически значимых различий обнаружено не было ( $U_{\text{эмп}}=94,5$  при 0,05), что позволяет сделать вывод, что между уровнем тревожности между девушками и юношами нет значимой разницы по всем трем шкалам.

В группе В (контрольной) показатели уровня тревожности оказались следующими. Общий показатель тревожности в группе В составил 70 %. Уровень школьной тревожности у юношей и девушек – 12 %, самооценочная тревожность у девушек составила 25 %, у юношей – 30%. Межличностная тревожность девушек составила 25 %, у юношей – 29%.

Сравнительный анализ между выборками юношей и девушек в экспериментальной группе с помощью U-критерия Манна-Уитни показал, что между выборками не наблюдается статистически значимых различий по шкалам школьной тревожности ( $U_{\text{эмп}} = 107$ ), межличностной тревожности ( $U_{\text{эмп}} = 106$ ) и самооценочной тревожности ( $U_{\text{эмп}} = 84,5$ ). Данные расчеты позволяют нам сделать вывод, что уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности девушек не отличается от уровня тревожности юношей в контрольной группе.

Сравнение общих показателей тревожности в экспериментальной (А) и контрольной (В) группах до и после эксперимента указывает на значимое понижение уровня тревожности в группе А в отличие от группы В. С целью проверки эффективности проведенной работы, был проведен сравнительный анализ уровня тревожности в экспериментальной (А) и контрольной (В) группах после проведения коррекционной работы с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты ранжирования представлены в таблице. Результаты сравнительного анализа между экспериментальной и контрольной группами ( $U_{\text{эмп}}=15$ ) показали, что между группами наблюдается статистически значимое различие. Данный факт подтверждает эффективность проведенной коррекционной работы в экспериментальной группе (А), где показатель тревожности значительно снизился в отличие от группы В, где уровень тревоги снизился незначительно.

Из расчетов следует, что полученное эмпирическое значение для испытуемых в экспериментальной (А) группе до эксперимента и после его проведения имеет статистически значимые различия, то есть полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эмп}} = 15,5$ ) находится в зоне значимости. (см. приложение С). При сравнении показателей контрольной (В) группы до и после эксперимента получили эмпирическое значение, находящееся в зоне неопределенности ( $U_{\text{эмп}} = 321,5$ ), что свидетельствует о незначительных изменениях в контрольной группе. В отличие от контрольной группы в экспериментальной группе старшеклассников

снизился уровень школьной тревожности, а именно учащиеся стали меньше переживать, отвечая перед учителем, меньше тревожиться, если за их действиями кто-то наблюдает. Снизился так же уровень межличностной тревожности, старшеклассники стали более открытыми и доверительно относящимися друг к другу. Снизился показатель личностной тревожности, связанной со сравнением себя с другими и принятием решения.

### Список использованных источников

1. Андреева, А.Д. Психология здоровья детей и подростков в контексте психологической службы / А.Д. Андреева. – М. Просвещение, 2012. с. 250.
2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб., 2014. С.145.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Божович Л. И. М.,2012. с.167.
4. Грицай, Л.А. Культурологический подход как методологическая основа процесса формирования личности старшеклассников в образовательно-воспитательном пространстве современной школы // Культура и образование. 2013. № 2 (2). С. 7.
5. Данилова, Н.Н. Психофизиология / Данилова Н.Н. М. Аспект пресс, 2014. с.235  
Жавинина, О., Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. 2013. № 5. С.23-24.
6. Здравомыслов, А. Г. Социология конфликта / А. Г. Здравомыслов. М.: Флинта, 2014. С.563.
7. Изард, К. Е. Эмоции человека./ К. Е. Изард. М. : Директ-Медиа, 2011. с.954.
8. Киселева, П. В тональности до-мажор // Учительская газета. 2014. С.120-126.
9. Козырев, Г. И. Введение в конфликтологию / Г. И. Козырев. М. ВЛАДОС, 2011. с.154.
10. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – СПб. : Питер, 2012. №1. С. 44-48.
11. Леонов, Н.И. Конфликты и конфликтное поведение / Н.И. Леонов. - СПб. : Питер, 2005. с.240.
12. Малкова ,Т.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Т. Малкова // Вопросы психологии. 2011. №4 (11). С.12-13.

13. Маркус, Л.И. Излечивает гнев и заполняет время .Сделай сам. -2010. № 3.С.111.
14. Микляева ,А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2014. с.248.
15. Мэй, Р. Проблема тревоги / пер. с англ. А. Г. Гладкова. М. : Флинта, 2012. –с.432.
16. Назайкинский ,Е.В. О психологии музыкального восприятия М., Музыка, 2012. с.384 .
17. Неймарк, М. З. Аффекты у детей и пути их преодоления. / М. З. Неймарк // Советская педагогика. 2013 №5 с. 38-40.
18. Немов, Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов - М.: Владос, 2012. с.220.
19. Обухова, Л. Ф. Детская возрастная психология: учеб. пособие / Л.Ф. Обухова. - М. : Педагогическое общество России, 2014. с.442 .
20. Овчинникова ,Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2014. с.34.
21. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. М., 2012 с.169-177.
22. Осипова ,А.А. Введение в теорию психокоррекции. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2013.с.320.
23. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.с.176.
24. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. с.304.
25. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – СПб.: Питер, 1998. № 2. С. 22-27.

26. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова. М. : Просвещение., 2002.с. 258.
27. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского, СПб.: "Питер", 2002. с.1024.
28. Романова, Т.А. Музыкаотерапия и танцетерапия в воспитательной работе с детьми/Рязанский заочный институт (филиал) Московского государственного университета культуры и искусств/Романова Т.А.//РБК.2014.№2(4)С.8-9.
29. Симонов, П. В. Темперамент. Характер. Личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. М.: Наука, 2014. с.348.
30. Словицкая, Е. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека [Электронный ресурс] Режим доступа. URL: <http://solowej-slowik.ru/psichologija/referaty/muzikoterapija>
31. Спилбергер, Ч. Д. Исследование тревожности [Электронный ресурс] - Режим доступа. URL <http://vsetesti.ru/228/>.
32. Стандартизация методик диагностики тревожности Спилберга-Ханина и Дж.Тейлор / [Ю.А. Зайцев](#), [А.А. Хван](#) // Психологическая диагностика : Научно-методический и практический журнал / Ред. [М.К. Акимова](#), [В.Г. Колесников](#). 2011. №3.2012. С.19-34.
33. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности/ Фельдштейн Д.И. - М.: Просвещение, 2015. с.352.
34. Хухлаева, О.В. Психология подростка/ Хухлаева О.В. М.: Академия, 2013. с.160.
35. Шанских, Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе.2013. № 5.С.121.
36. Шушарджан, С.В. Музыкаотерапия: история и перспективы // Искусство в школе.2014.№2.С.156.
37. Шушарджан, С.В. Музыкаотерапия: история и перспективы [Электронный ресурс] Режим доступа. URL<http://health2000.agava.ru/pole/arts/musikter.htm>

38. Яковенко, Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. - М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2014. С.11