

МУЗЫКА КАК ИНСТРУМЕНТ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ

Ваниева А. Г. (школьник)¹

Научный руководитель – учитель математики Певнева Т. В.¹

¹ГБОУ школа № 246

Alisa.lin16@mail.ru

Введение

В современном мире подростки сталкиваются с высоким уровнем стресса [1, 2]. Риск развития стресса среди подростков сопряжен с рядом факторов: давление со стороны общества (навязанные критерии успешности современного человека); высокий уровень требований и многозадачность в образовательной сфере; сложности в коммуникации как среди сверстников, так и со взрослыми; внутренние переживания, связанные с индивидуальными особенностями личности, а также чрезмерное использование цифровых технологий в ежедневной жизни. Все это создает постоянную эмоциональную нагрузку, которая легко может привести к тревожности, депрессивному состоянию, а также к более тяжелым психологическим проблемам [3].

Основная часть

В нынешней ситуации остро встает вопрос о поиске доступного и эффективного способа для эмоционального контроля над личностью, в частности подростка. Одним из самых простых и универсальных решений этой проблемы для молодого поколения является музыка. Музыка – неотъемлемая часть жизни для большого количества людей. Это не просто фон из мелодии и слов, это язык эмоций, который способен влиять на наше состояние. Музыка может заряжать энергией, отвлечь от навязчивых мыслей, заставить задуматься о чем-то важном, помочь понять свои чувства и многое другое. Для каждого человека музыка несет свое особое значение, поэтому она может быть персонализированным и доступным способом саморегуляции.

Цель работы: исследовать способность музыки как инструмента борьбы со стрессом у подростков и на основе опроса подростков разработать памятку действий в данном направлении.

Задачи работы:

1. Разработать опросный лист для подростков с целью выявления рисков развития стресса и их отношения к музыке как к инструменту борьбы со стрессом;
2. Провести опрос с учетом разработанного опросного листа с использованием платформы Google.
2. Провести анализ результатов проведенного опроса. Сделать выводы об основных функциях музыки в борьбе со стрессом.
4. На основе аналитики опрошенных и научных источников составить памятку для подбора музыки в стрессовых случаях.

Выводы

В ходе работы был проведен опрос о зарождении и проявлении стресса у подростков. На основании результатов опроса и научных сведений по данной проблеме были выявлены положительные функции музыки как доступного инструмента борьбы

со стрессом. Разработана памятка действий в стрессовых ситуациях, где собраны не только рекомендации по подбору музыки для уменьшения стресса, но и советы о том, как улучшить ее положительный эффект на подростка.

Литература

1. Захарова И.Н., Ершова И.Б., Творогова Т.М., Глушко Ю.Г. Стресс у детей и подростков — проблема сегодняшнего дня// Медицинский совет. 2021; (1): С. 237–246. doi: 10.21518/2079-701X-2021-1-237-246
2. Панчук Е.Ю., Абрамов О.Л., Маркин А.В. Стресс у подростков и студентов: особенности проявления и способы преодоления. Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. 2024. Том 1. С. 465-469. <https://doi.org/10.36629/2686-7788-2024-1-465-469>
3. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся// Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 4. С. 148-160.