

УДК 316.6

DOI: 10.34670/AR.2022.19.30.044

Применение музыкальной терапии в работе с тревожным состоянием подростков в период самоизоляции

Беляева Оксана Анатольевна

Магистрант,
Институт педагогики и психологии,
Московский педагогический государственный университет,
119435, Российская Федерация, Москва, Малая Пироговская ул., 1/1;
e-mail: oa_belyaeva1@student.mpgu.edu

Макарова Елена Юрьевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии развития личности,
Институт педагогики и психологии,
Московский педагогический государственный университет,
119435, Российская Федерация, Москва, Малая Пироговская ул., 1/1;
e-mail: eyu.makarova@mpgu.su

Выражаем благодарность филиалу центра арт-терапии «Самопознание» г. Москвы в лице директор Горохова Павла Александровича, предоставившего возможность проведения курса музыкальной терапии с подростками.

Аннотация

В период широкого распространения COVID-19 семьи оказались в сложных условиях самоизоляции. Этот опыт оказался для многих семей травматичным, так как вынудил людей долгое время оставаться на одной территории без возможности социального взаимодействия. Недостаток личного пространства, необходимость онлайн-занятий школьников и удаленной работы взрослых на фоне страха заразиться незнакомой болезнью провоцировали тревогу. Наибольшие сложности возникли в неблагополучных и дисфункциональных семьях, где возросло число конфликтов и ситуаций насилия. Статья посвящена психологической работе с эмоциональным состоянием подростков 15-16 лет методом музыкальной терапии в период самоизоляции с применением дистанционных технологий. Описаны основные сложности семей в период самоизоляции, дана характеристика подросткового возраста, описаны возможности применения искусства в работе с эмоциональным состоянием; выделен метод музыкальной терапии как оптимальный при работе с подростками. Подробно изложена программа работы с подростками учетом дистанционного формата и оценена ее эффективность с помощью методов математической статистики.

Для цитирования в научных исследованиях

Беляева О.А., Макарова Е.Ю. Применение музыкальной терапии в работе с тревожным состоянием подростков в период самоизоляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 387-400. DOI: 10.34670/AR.2022.19.30.044

Ключевые слова

Стресс, самоизоляция, арт-терапия, музыкальная терапия, подростки, коррекция эмоционального состояния.

Введение

В период широкого распространения COVID-19 семьи оказались в сложных условиях самоизоляции. Этот опыт оказался для многих семей травматичным, так как вынудил людей долгое время оставаться на одной территории без возможности социального взаимодействия. Недостаток личного пространства, необходимость онлайн-занятий школьников и удаленной работы взрослых на фоне страха заразиться незнакомой болезнью провоцировали тревогу. Наибольшие сложности возникли в неблагополучных и дисфункциональных семьях, где возросло число конфликтов и ситуаций насилия. Согласно исследованиям [Макарова, Цветкова, www], проведенным в период пандемии, многие семьи почти не использовали такой важный инструмент управления тревогой, как физическая нагрузка. Люди «залипали» на старых способах поведения, которые позволяли им справиться со стрессом в докованные времена, но не помогали в период самоизоляции, так как это была совершенно новая ситуация, требующая новых способов совладания. Кроме того, в ситуации монотонности повседневной жизни у многих отсутствовали навыки саморегуляции эмоционального состояния.

Литературный обзор

Наиболее сложным периодом развития исследователи называют подростковый возраст. Он является одним из сензитивных периодов, в котором возрастает необходимость в автономии и самостоятельности в личной и школьной жизни. Основным новообразованием периода называют приобретение чувства взрослости, которое выражается в формировании временной перспективы, а также предвосхищение уровня притязаний собственного уровня развития. Наблюдается перестройка учебной деятельности, идет развитие познавательного интереса и активности за счет расширения связей с окружающим миром, взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что требует от ребенка расширения имеющихся знаний, навыков и умений. Находясь дома в период самоизоляции, подростки оказались лишены необходимой свободы действий и привычных социальных связей. Родительский контроль за их деятельностью стал круглосуточным, у них не было возможности отдохнуть от членов семьи и уединиться. Тревожность родителей относительно школьной успешности детей увеличилась в связи с открывшейся им возможностью непосредственно наблюдать школьные занятия. Многих родителей не устроило качество онлайн-образования и отстраненность подростков в период проведения онлайн-уроков, что оказалось дополнительным фактором давления.

Все эти факторы сыграли огромную роль в увеличении уровня тревожности и агрессивности у подростков.

Все чаще ученые указывают на возможности искусства в коррекции психических процессов. Еще Л.С. Выготский говорил о положительном влиянии искусства на развитие проблемных детей, отмечая особую роль художественной деятельности в развитии психических функций, а также активизации творческих проявлений. «Терапевтические и коррекционные возможности искусства касательно лиц с эмоциональными нарушениями связаны с тем, что оно является источником новых позитивных переживаний, рождая новые креативные потребности и пути их удовлетворения» [Выготский, 1987].

В настоящее время существуют самые разные направления арт-терапии. Популярность этого метода возрастает с каждым годом [Копытин, 2010; Платонова, 2014; Фрейд, 1995]. Мы считаем, что в период самоизоляции музыка является самым доступным и универсальным средством, способствующим эмоциональной разрядке. Для музыки характерна определенная знаковая система или язык, создающий некий объем средств выразительности.

Исследователи музыки выделяют сложность музыкального языка, связанной с большим количеством информации в произведениях, признавая фактор воздействия музыки. Также музыкальное воздействие оказывает психологический эффект за счет [Фомин, Зотова, 2018]:

- Эмоциональной насыщенности, так как язык музыки – это специфический эмоциональный язык, который при помощи чувств передает отражение, силу, содержание чувств человека, вызывая эмоциональное переживания, обходя его контроль.
- Межнациональности, то есть уникального свойства музыкального языка, которое заключается в том, что музыка не создает лингвистических барьеров, и суть музыкального произведения может быть понята людьми разной культуры, национальности, религии.
- Абстрактности, что проявляется в том, что язык музыки создает образы вне опоры на содержание определенного предмета, отличаясь высокой обобщенностью.
- Ассоциативности, а именно чувства, которые вызваны музыкой, могут порождать ассоциации, суть которых пропорциональна жизненному опыту человека.
- Синестичности, что позволяет создавать эффект соощущений, как обонятельных, так и визуальных.
- Эстетичности, которая проявляется в том, что музыкальный язык передает разнообразные стороны действительности.

В исследовании Д.А. Гусевой, Дж. Морено было доказано, что громкость музыки может передавать различные изобразительные моменты, душевное волнение, снимать эмоциональное напряжение и воздействовать на другие эмоциональные состояния [Морено, 2009; Гусева, 2016]. По мнению С.Н. Беляевой-Экземплярской [Беляева-Экземплярская, 1974] и Л.Л. Бочкаревой [Бочкарев, 2008] широта границ и сила психологического воздействия музыки связаны с потребностью личности именно в музыке, «что определено не только психологическим, но и эмоциональным эффектом музыкального звучания, личностным смыслом музыки. За счет личностного смысла музыка взаимодействует с разнообразными жизненными контекстами, сопровождая социализацию, способствуя становлению личности, оказывая влияние на творческие, нравственные и интеллектуальные способности.» Терапия музыкой или музыкотерапия включает в себя арсенал различных средств, а именно: «медицинских, педагогических, психотерапевтических, что сформировало особое направление в науке, как коррекционная музыкотерапия» [Медведева, 2002; Брусиловский, 1985]. Музыкотерапия оказывает положительное влияние в коррекции личностных особенностей,

эмоциональных состояний подростков [Мифтахова, 2019].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей динамики эмоциональных состояний подростков, которые проходят курс музыкальной терапии (на примере тревожных состояний).

Гипотеза: мы предполагаем, что в результате коррекции эмоциональной сферы за счет применения музыкальной терапии у подростков произойдет снижение тревожности и агрессивности.

Исследование проводилось на базе Центра арт-терапии «Самопознание». В исследовании приняли участие 40 подростков 15-16 лет, среди них 21 девушка и 19 юношей.

Материалы и методы

Для реализации целей исследования была разработана онлайн-программа коррекции тревожных состояний подростков. Для исследования эффективности программы использовались методики оценки уровня агрессивности и тревожности перед началом программы музыкальной терапии и через три недели после ее окончания. Данные были обработаны с применением критерия Вилкоксона.

Задачи программы музыкальной терапии:

- Снижение напряжения, тревожности.
- Расширение диапазона осознаваемых и неосознанных эмоций.
- Отработка навыков рефлексии.
- Формирование навыка анализировать эмоции и чувства других людей.
- Развитие навыков саморегуляции через снятие мышечного напряжения.
- Расширение эмпатии.

Разрабатывая программу, мы опирались на положения Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева [Ананьев, 1928], В.В. Медушевского [Медушевский, 1992] о психологическом воздействии музыки на личность. Также мы опирались на труды В.Г. Иванченко, А.Г. Костюка, Л.Я. Дорфмана, где сказано, что музыка может применяться как средство регулирования эмоций.

Основное условие, которое реализовывалось при проведении занятий – это онлайн формат в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране. Поэтому применялись современные интерактивные технологии проведения тренингов, а именно: создание виртуальных комнат через Zoom, использование всевозможных интернет-ресурсов.

Занятия проводились как в групповой, так и индивидуальной форме. Групповая работа применялась с целью расширения границ эмоционального опыта, который важен для конструктивного общения. Всего с целью большей эффективности в группе было не более 6 подростков.

Программа была рассчитана 9 недель, всего было проведено 9 занятий, по одному занятию в неделю.

Всего в программе было реализовано три блока:

- Коррекция эмоций и снятие напряжения.
- Коррекция тревоги.
- Развитие эмпатии.

Тематическое планирование представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Тематическое планирование

Блок работы	№ пп	Цель	Применяемые упражнения	Применяемая музыка
Коррекция негативных эмоций и снятие напряжения	1	Развитие способности понимать эмоции, снятие эмоционального напряжения, формирование навыков саморегуляции, самостоятельного преодоления негативных чувств, проработка агрессивных тенденций в поведении, понимание и преодоление необоснованного гнева.	Вводная часть: Музыкальные зарисовки Основной этап занятия: Медитативные упражнения Заключительный этап занятия: Танец шторма Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. Музыкальный материал: В. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады». А. Вивальди – «Шторм». Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание «Практика ECSTATIC DANCE» (Телесная практика. Внимание к себе и своему телу. Умение слушать и откликаться на внутренний импульс. Соединение мысли, тонуса тела, душевного состояния) по 20 минут в день с ведением дневника ощущений
	2	Расширение возможности осознания собственных негативных эмоций, в частности, гнева, снижение эмоционального напряжения, развитие способности к межличностному взаимодействию, стабилизацию уровня психофизиологической активности.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Послушай свой гнев Основной этап занятия: Дирижер Заключительный этап: Сочини свой танец Рефлексия занятия	Ударные, колокольчики, бубны, фортепиано. Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. И. С. Бах – «Шутка». Д. Маруа и группа Space – «Космическая опера №3». Г. Миллер и его оркестр – «Лунная серенада». В. Мей – «Буря». Ottawan – Hands Up. Вальс «Под небом Парижа». Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание «Практика ECSTATIC DANCE»
	3	Развитие способности к дифференциации эмоций и экспрессивному выражению своего эмоционального состояния. Расширить картину мира подростка.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Огонь и лед Основной этап занятия: Колокольный звон Заключительный этап: Крылья Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. Русские традиционные колокольные звоны, колокольные звоны золотого кольца России, благовест, праздничный и проводной звон, звон к утрени. Ф. Шопен – Etude No. 2 in A minor; А. Сальери – «Симфония Венеция». Каждый участник должен интуитивно

Блок работы	№ пп	Цель	Применяемые упражнения	Применяемая музыка
		Формирование навыков саморегуляции. Развитие мышечной ловкости и эмоциональной стабильности.		дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание «Практика ECSTATIC DANCE»
Снятие тревожных состояний	1	Развитие способности к дифференциации эмоций и экспрессивному выражению своего эмоционального состояния, формирование динамики эмоционального состояния, снижение тревожности, спонтанное выражение эмоций, формирование позитивного эмоционального настроения	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Огонь и лед Основной этап занятия: Музыкальный сон Заключительный этап: Волшебный салют Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. «Утро» Э. Грига к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт» С. В. Рахманинов – «Итальянская полька Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание: медитации под музыку 20 минут. Ведение дневника наблюдений
	2	Расширение спектра переживаемых человеком эмоций, формирование навыков эмоциональной экспрессии. Формирование навыков саморегуляции. Развитие способности дифференцировать эмоции.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Музыкальные превращения Основной этап занятия: Колокольный звон Заключительный этап: Рисуем музыку Рисуем чувства. Рефлексия занятия	С каждой группой составлялся плейлист заранее. Были подобраны известные песни, которые каждый участник знает. Русские традиционные колокольные звоны, колокольные звоны золотого кольца России, благовест, праздничный и проводной звон, звон к утрени. Р. Шуман – «Грезы». Л. Бетховен – Соната №17 для фортепиано. П. И. Чайковский – «Танец маленьких лебедей». Рисуем страх . Г. Холст – «Планеты». Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание: медитации под музыку 20 минут. Ведение дневника наблюдений
	3	ослабление эмоции гнева, тревоги, развитие навыков управления отри-	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Музыкальный спор Основной этап занятия:	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. Классическая музыка, а также музыка из

Блок работы	№ пп	Цель	Применяемые упражнения	Применяемая музыка
		цательными эмоциями, снижение эмоционального напряжения, улучшение эмоционального состояния, формирование навыков регуляции.	Музыкальные картинки Заключительный этап: «Движение в ритме звучащих ударных музыкальных инструментов» Рефлексия занятия	серии «Звуки живой природы», «Дыхание моря», «Рассвет в летнем лесу», «Шум дождя», «Звенящий ручей». Японские барабаны Д. Гершвин – «Рапсодия в стиле блюз». Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте» Домашнее задание: медитации под музыку 20 минут. Ведение дневника наблюдений
Развитие эмпатии	1	Развитие способности к дифференциации эмоций, снижение эмоционального напряжения, развитие навыков управления отрицательными эмоциями, снижение эмоционального напряжения, улучшение эмоционального состояния, формирование навыков регуляции.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Музыкальные зарисовки Основной этап занятия: Музыкальные картинки Заключительный этап: Танцы-противоположности Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. Классическая музыка, а также музыка из серии «Звуки живой природы», «Дыхание моря», «Рассвет в летнем лесу», «Шум дождя», «Звенящий ручей». Русский народный танец «Барыня» в обработке вокального квартета «Аккорд». SOBAPASK Джуджяларим (современная обработка). П. Мориа – «Одинокий пастух». Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте». Домашнее задание: наблюдать за людьми на протяжении дня и подбирать ассоциации с событиями музыкой. Вести дневник.
	2	Снятие эмоционального напряжения, проработка эмоционального чувствования, развитие эмпатии.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Любовь и Ярость Основной этап занятия: 1. Слушаем музыку 2. Рисуем чувства Заключительный этап: Этюды Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. Н. А. Римский-Корсаков – «Шехерезада». М. Милетич – «Роботы». Радость: Ф. Мендельсон – Симфония для струнного оркестра №5 (Реформаторская). Этюд «Чудо». Д. Д. Шостакович – «Лирический вальс» из джазовой сюиты 2. Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте». Домашнее задание: наблюдать за людьми на протяжении дня и подбирать ассоциации с событиями музыкой. Вести дневник.

Блок работы	№ пп	Цель	Применяемые упражнения	Применяемая музыка
	3	Снятие эмоционального напряжения, проработка эмоционального чувствования, развитие эмпатии. Закрепление отработанных навыков.	Обсуждение домашнего задания Вводная часть: Огонь и лед Основной этап занятия: 1. Слушаем музыку 2. Рисуем чувства Заключительный этап: Музыка в красках, формах и линиях Рефлексия занятия	Применение звука тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона и других. В. А. Моцарт – Рондо ре мажор. К. Миллекер – Вальс Лауры. Рисуем спокойствие. Р. Воан Уильямс – Фантазия на тему Greensleeves. Собрание музыки Ханса Зиммера. Каждый участник должен интуитивно дать послушать участникам занятия музыку, которая лучше всего отображает состояние «в моменте».

Каждое занятие включало в себя три части:

Вводная часть, где группа была настроена на совместную работу, был установлен эмоциональный контакт между подростками, была создана доверительная атмосфера. Для того, чтобы снять эмоциональное напряжение применялись релаксационные игры и упражнения.

Основная часть, где реализовывалась основная смысловая нагрузка всего занятия. В основной части предусматривалась два варианта применения музыки, а именно: как основного средства воздействия, то есть при включении определенного музыкального произведения подростки прослушивали проведение, определяли эмоциональное содержание произведения, выделяли темп, ритм, описывали структуру произведения. Далее, музыка дополнительно сопровождала дополнительные упражнения. Например, при рисовании чувств мы включали подросткам Р. Воан Уильямс – «Фантазия на тему Greensleeves», либо применяли звуки тамтамов, барабанов, маракасов, колокольчиков, цимбал, ксилофона для телесной разрядки и снятия напряжения, либо применяли звуки природы, слушали спокойную классическую музыку с целью формирования навыка регуляции эмоционального состояния, снятия психоэмоционального напряжения. Музыка также применялась для того, чтобы развить навыки эмоциональной компетентности подростков, их способность к эмпатии за счет анализа музыкального произведения. По мере реализации основного блока дополнительно в занятия включались полифункциональные упражнения, которые решали задачи индивидуального, точечного воздействия на подростков.

Завершающий этап занятий, который был направлен на рефлекссию собственных переживаний, создания чувства принадлежности к группе, формирования самооценности и закрепления эмоционально положительного настроения.

Результаты исследования

Для выявления динамики эмоционального состояния подростков, нами были использованы следующие методики: 1) методика диагностики уровня школьной тревожности, SAS Б. Филлипса и 2) методика по выявлению агрессивности А. Басса, А. Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) адаптация А.А. Хвана. Подростки прошли диагностическое исследование дважды: до проведения музыкальной терапии и через три недели после ее окончания. При статистических расчетах использовался критерий Вилкоксона.

Сначала представим динамику уровня средних значений выраженности тревожности

подростков на констатирующем и контрольном этапах (Рисунок 1).

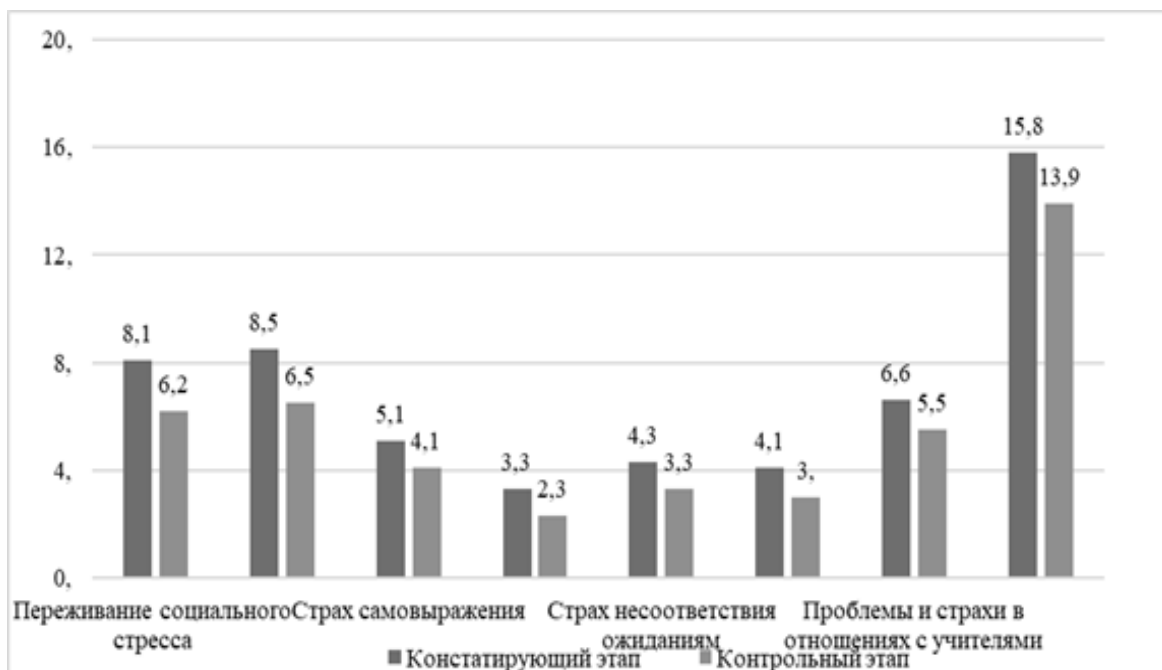


Рисунок 1 - Динамика средних значений тревожности подростков в результате курса музыкальной терапии

Далее представим динамику средних значений показателей агрессивного поведения подростков (Рисунок 2).

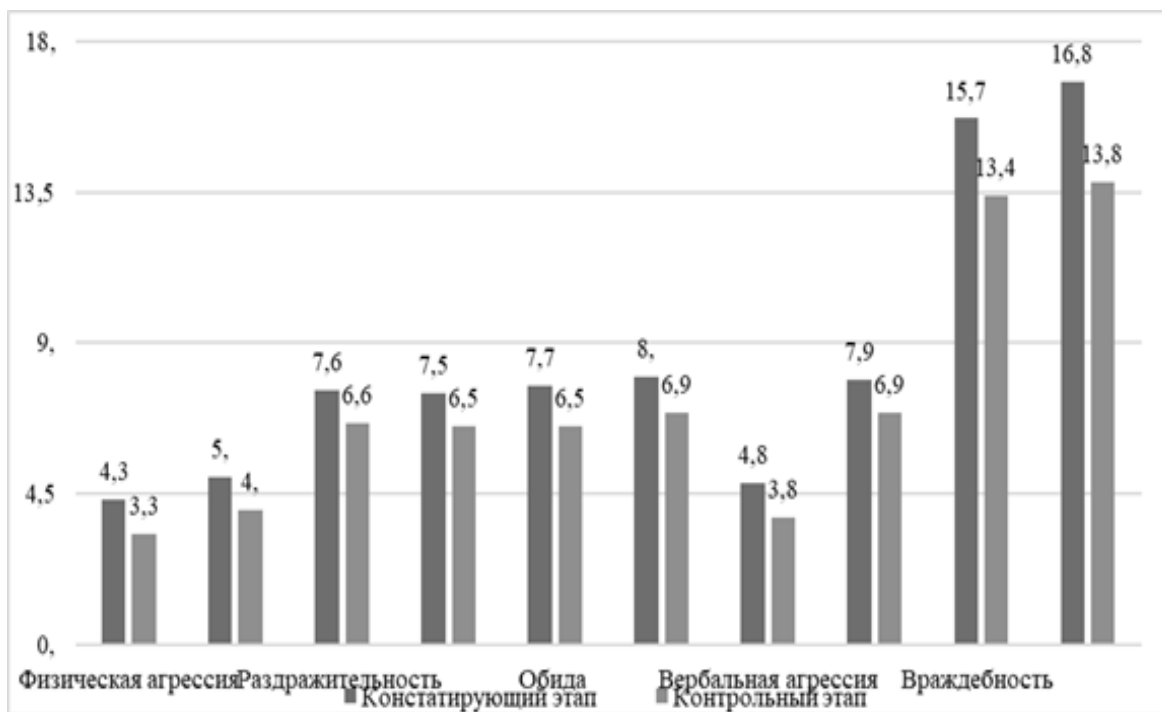


Рисунок 2 - Динамика средних значений показателей агрессивного поведения подростков в результате курса музыкальной терапии

На рисунке 3 можно видеть динамику выраженности уровней тревожности подростков до и после проведения курса музыкальной терапии.

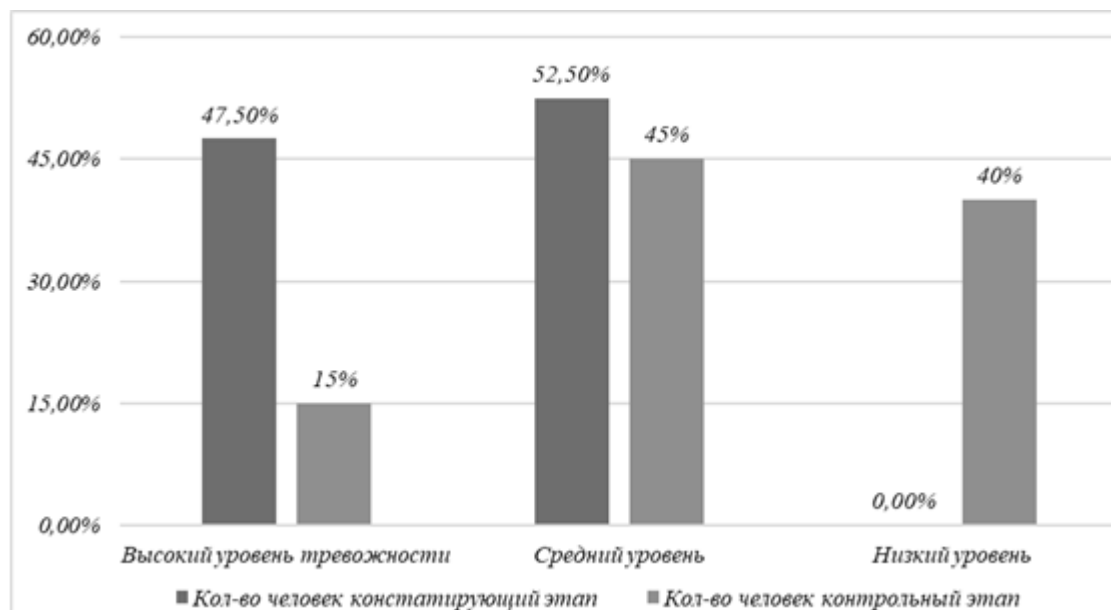


Рисунок 3 - Динамика выраженности уровней тревожности подростков в результате курса музыкальной терапии

Далее представим результаты статистической обработки данных. В таблице 1 приведен статистический расчет значимости показателей динамики тревожных состояний у подростков.

Таблица 2 - Статистический расчет значимости динамики показателей тревожности

Компоненты тревожности	Критерий Вилкоксона	$p \leq$
Переживание социального стресса	-5,78	0.01
Фрустрация потребности достижения успеха	-6,12	0.01
Страх самовыражения	-6,3	0.01
Страх ситуации проверки знаний	-6,2	0.01
Страх несоответствия ожиданиям	-6,2	0.01
Низкая физиологически сопротивляемость стрессу	-6,2	0.01
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	-6,3	0.01
Общий показатель тревожности	-6,1	0.01

В таблице 2 представлены результаты статистической обработки данных показателей агрессивного поведения подростков:

Таблица 2 - Статистический расчет значимости показателей агрессивного поведения подростков

Компоненты агрессивного поведения	Критерий Вилкоксона	$p \leq$
Физическая агрессия	-5.6	0.01
Косвенная агрессия	-5.7	0.01
Раздражительность	-5.7	0.01
Негативизм	-5.6	0.01
Обида	-5.7	0.01

Компоненты агрессивного поведения	Критерий Вилкоксона	$p \leq$
Подозрительность	-6.1	0.01
Вербальная агрессия	-6.2	0.01
Чувство вины	-6.1	0.01
Враждебность	-5.7	0.01
Агрессивность	-5.8	0.01

Таким образом, мы подтвердили, что в результате коррекционных онлайн-занятий музыкальной терапией у подростков снизился уровень агрессивности и тревожности.

Обсуждение

В рамках реализации программы мы использовали рецептивную форму музыкальной терапии, которая предполагает прослушивание специально подобранных музыкальных произведений с целью вызвать определенное эмоциональное и эстетическое переживание. Далее мы обсуждали ассоциации, переживания, фантазии, которые возникали в процессе слушания. В программе применялись различные варианты рецептивной музыкальной терапии, а именно музыка, которая вызывала широкий спектр эмоций, например для формирования осознания печали мы использовали И.С. Баха «Вторую часть концерта №5» или Э. Грига «Смерть», для осознания и вчувствования в гнев, тревогу применяли быструю минорную музыку, например К. Дебюси «Сирены» или «Шаги на снегу», для того, чтобы подростки осознали элегическое, спокойное настроение применяли медленную мажорную музыку, например М. Равеля «Павана» или Ф. Шуберта «Аве Мария», для того, чтобы осознать радость и веселье применялись быстрые мажорные мелодии, например Л. Бетховена финалы V и IX симфоний.

Процесс отреагирования эмоционального состояния всегда происходил в рамках нашей программы за счет рисования, так как подростки с высоким уровнем агрессивности, тревожности как правило испытывают сложности вербализации своих переживаний.

Основная идея реализованной программы заключалась в том, чтобы у эмоционально нестабильных, агрессивных или тревожных подростков достигалось состояние катарсиса за счет развития процессов анализа, чувствования, сопереживания, понимания эмоций через музыкальное воздействие. Достижение катарсиса происходило за счет поэтапного изменения музыкального воздействия, а именно на первом этапе подростки слушали музыку, которая была адекватна эмоциональному состоянию, далее слушали другое музыкальное произведение, противоположное по эмоциональному содержанию и на третьем этапе слушали максимально сильное по эмоциональному воздействию произведение. Например: первый этап А. Вивальди фрагмент «Времена года», далее Н. Паганини концерт для скрипки с оркестром, далее «Шутка» И.С. Баха, «Менуэт» Л. Боккерини и завершение «Мелодией» К.В. Глюка.

Заключение

Таким образом, музыкальная терапия может эффективно применяться в коррекции эмоциональных состояний подростков.

Библиография

1. Ананьев Б.Г. Опыт экспериментального изучения влияния музыки на поведение // Вопросы науки о поведении ребенка и взрослого. Владикавказ, 1928. С. 24.
2. Беляева-Экземплярская С.Н. Заметки о психологии восприятия времени в музыке // Проблемы музыкального мышления. М.: Русский книжник, 1974. 115 с.
3. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М.: Классика-XXI, 2008. 350 с.
4. Брусиловский Л.С. Руководство по психотерапии: Музыкалотерапия. Ташкент, 1985. 224 с.
5. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Педагогика, 1987. 344 с.
6. Гусева Д.А. Влияние музыки на психофизиологию // Концепт. 2016. Т. 11. С. 1361-1365.
7. Копытин А.И. Системная АРТ-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 2010. 51 с.
8. Макарова Е.Ю., Цветкова Н.А. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19. URL: <http://e-scio.ru/>
9. Медведева О.В. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. М.: Академия, 2002. 224 с.
10. Медушевский В.В. Двойственность музыкальной формы и восприятие музыки // Музыкальная психология. М., 1992. С. 84-91.
11. Мифтахова З.З. Влияние музыкальной терапии на изменение психического состояния детей подросткового возраста // Исследования молодых ученых. Казань: Молодой ученый, 2019. С. 67-69.
12. Морено Дж. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама. М.: Когито-Центр, 2009. 142 с.
13. Платонова А.В. Арт-терапия в работе психолога // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2014. № 1 (4). С. 71-73.
14. Фомин А.В., Зотова М.А. Воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека и его творческий потенциал как компонент содержания музыкально-педагогического образования // Музыкальное искусство и образование. 2018. № 2 (22). С. 100-111.
15. Фрейд З. Художник и фантазирование. М.: Республика, 1995. С. 129-134.

The use of music therapy in working with the anxiety of adolescents during the period of self-isolation

Oksana A. Belyaeva

Graduate Student,
Institute of Pedagogy and Psychology,
Moscow Pedagogy State University,
119435, 1/1, Malaya Pirogovskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: oa_belyaeva1@student.mpgu.edu

Elena Yu. Makarova

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of Psychology
of Personality Development,
Institute of Pedagogy and Psychology,
Moscow Pedagogy State University,
119435, 1/1, Malaya Pirogovskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: eyu.makarova@mpgu.su

Abstract

During the period of widespread COVID-19, families found themselves in difficult conditions of self-isolation. This experience turned out to be traumatic for many families, as it forced people to stay in the same territory for a long time without the possibility of social interaction. The lack of personal space, the need for online classes for schoolchildren and remote work for adults against the background of fear of contracting an unfamiliar disease provoked anxiety. The greatest difficulties arose in dysfunctional and dysfunctional families, where the number of conflicts and situations of violence increased. The article is devoted to psychological work with the emotional state of adolescents aged 15-16 by the method of music therapy during the period of self-isolation using remote technologies. The main difficulties of families during the period of self-isolation are described, the characteristics of adolescence are given, the possibilities of using art in working with the emotional state are described; the method of music therapy is singled out as optimal when working with adolescents. It is shown in this research that the program of work with teenagers is described in detail, taking into account the distance format, and its effectiveness is assessed using the methods of mathematical statistics.

For citation

Belyaeva O.A., Makarova E.Yu. (2022) Primenenie muzykal'noi terapii v rabote s trevozhnym sostoyaniem podrostkov v period samoizolyatsii [The use of music therapy in working with the anxiety of adolescents during the period of self-isolation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 387-400. DOI: 10.34670/AR.2022.19.30.044

Keywords

Stress, self-isolation, art therapy, music therapy, teenagers, emotional state correction.

References

1. Anan'ev B.G. (1928) Opyt eksperimental'nogo izucheniya vliyaniya muzyki na povedenie [Experience of experimental study of the influence of music on behavior]. In: *Voprosy nauki o povedenii rebenka i vzroslogo* [Questions of science about the behavior of a child and an adult]. Vladikavkaz.
2. Belyaeva-Ekzemplarskaya S.N. (1974) Zametki o psikhologii vospriyatiya vremeni v muzyke [Notes on the psychology of time perception in music]. In: *Problemy muzykal'nogo myshleniya* [Problems of musical thinking]. Moscow: Russkii knizhnik Publ.
3. Bochkarev L.L. (2008) *Psikhologiya muzykal'noi deyatel'nosti* [Psychology of musical activity]. Moscow: Klassika-XXI Publ.
4. Brusilovskii L.S. (1985) *Rukovodstvo po psikhoterapii: Muzykoterapiya* [Guide to Psychotherapy: Music Therapy]. Tashkent.
5. Fomin A.V., Zotova M.A. (2018) Vozdeistvie muzyki na psikhoemotsional'noe sostoyanie cheloveka i ego tvorcheskii potentsial kak komponent sodержaniya muzykal'no-pedagogicheskogo obrazovaniya [The impact of music on the psycho-emotional state of a person and his creative potential as a component of the content of musical and pedagogical education]. *Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie* [Musical Art and Education], 2 (22), pp. 100-111.
6. Freud S. (1995) *Khudozhnik i fantazirovanie* [Artist and fantasizing]. Moscow: Respublika Publ.
7. Guseva D.A. (2016) Vliyanie muzyki na psikhofiziologiyu [Influence of music on psychophysiology]. *Kontsept* [Concept], 11, pp. 1361-1365.
8. Kopytin A.I. (2010) *Sistemnaya ART-terapiya: teoreticheskoe obosnovanie, metodologiya primeneniya, lechebno-reabilitatsionnye i destigmatiziruyushchie efekty. Doct. Dis.* [Systemic ART-therapy: theoretical justification, methodology of application, treatment and rehabilitation and destigmatizing effects. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
9. Makarova E.Yu., Tsvetkova N.A. *Psikhologicheskie osobennosti reaktsii na stress, obuslovlennyy rezhimom samoizolyatsii v period pandemii COVID-19* [Psychological features of reactions to stress caused by the regime of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. Available at: <http://e-scio.ru/> [Accessed 04/04/2022]

10. Medushevskii V.V. (1992) Dvoistvennost' muzykal'noi formy i vospriyatie muzyki [Duality of musical form and perception of music]. In: *Muzykal'naya psikhologiya* [Musical psychology]. Moscow.
11. Medvedeva O.V. (2002) *Muzykal'noe vospitanie detei s problemami v razviti i korrektsionnaya ritmika* [Musical education of children with developmental problems and corrective rhythm]. Moscow: Akademiya Publ.
12. Miftakhova Z.Z. (2019) Vliyanie muzykal'noi terapii na izmenenie psikhicheskogo sostoyaniya detei podrostkovogo vozrasta [The influence of music therapy on the change in the mental state of adolescent children]. In: *Issledovaniya molodykh uchenykh* [Studies of young scientists]. Kazan: Molodoi uchenyi Publ.
13. Moreno J. (2009) *Vklyuchi svoyu vnutrennyuyu muzyku: Muzykal'naya terapiya i psikhodrama* [Turn on your inner music: Music therapy and psychodrama]. Moscow: Kogito-Tsentr Publ.
14. Platonova A.V. (2014) Art-terapiya v rabote psikhologa [Art therapy in the work of a psychologist]. *Vestnik Soveta molodykh uchenykh i spetsialistov Chelyabinskoi oblasti* [Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk Region], 1 (4), pp. 71-73.
15. Vygotskii L.S. (1987) *Psikhologiya iskusstva* [Psychology of art]. Moscow: Pedagogika Publ.