



**Губина Светлана Тельмановна**  
Кандидат психологических наук, доцент,  
специалист в области арттерапии

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ

**С.Т. Губина**  
**ДИАГНОСТИКА**  
**И КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ**  
**С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНЫХ**  
**СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

(монография)

ISBN 978-5-907063-22-8



9 785907 063228

Moscow,  
BIBLIO-GLOBUS,  
2018

Москва  
БИБЛИО-ГЛОБУС  
2018



Издательский дом  
БИБЛИО-ГЛОБУС

**С.Т. Губина**

**ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ  
С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНЫХ  
СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

*монография*

**Svetlana T. Gubina**

**Diagnostics and correction of personality  
through musical means**

Москва  
БИБЛИО-ГЛОБУС  
2018

УДК 159.98:78.05

ББК 88.4

Г93

### Рецензенты:

**Баранов Александр Аркадьевич** – доктор психологических наук, профессор, Директор института педагогики, психологии и социальных технологий ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет».

**Копытин Александр Иванович** – доктор медицинских наук, профессор кафедры психологии ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования».

**Буксикова Ольга Борисовна** – доктор искусствоведения, профессор кафедры хореографического творчества ГБОУ ВО «Белгородский государственный институт искусств и культуры».

**Губина С.Т.**

**Г93** Диагностика и коррекция личности с помощью музыкальных средств воздействия [Текст]: монография / С.Т. Губина. – М.: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. – 316 с.

ISBN: 978-5-907063-22-8

doi: 10.18334/9785907063228

В монографии представлены результаты изучения потенциала применения музыки как средства воздействия в практической психологии. Предлагается инструкция к применению проективной психодиагностической методики МАСТ (Музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест), разработанной автором.

Монография будет интересна практикующим психологам, специалистам в области психодиагностики, интересующимся проективной психологией, а также профессиональным музыкантам, которые мотивированы в изучении перцептивных процессов восприятия музыки.

ISBN 978-5-907063-22-8 © Губина С.Т., 2018

© Оформление, дизайн обложки

ООО Издательство «БИБЛИО-ГЛОБУС», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, ОБЪЯСНЯЮЩИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКИ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ .....	16
1.1. Предпосылки изучения влияния восприятия музыки на развитие личности .....	16
1.2. Анализ типологий музыкальных предпочтений, представленных в науке .....	26
1.3. Типы бытийного и дефицитарного восприятия музыки (феноме- нологический подход) .....	32
1.4. Перспективы использования музыкального воздействия в диаг- ностике и коррекции личности .....	39
1.4.1. Музыка в качестве стимульного материала в проективной методике .....	39
1.4.2. Перспективы применения музыкального воздействия в инди- видуальной и групповой работе психолога .....	43
ГЛАВА 2. ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА МАСТ (МУЗЫКАЛЬНЫЙ АССОЦИАТИВНЫЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫЙ ТЕСТ) .....	54
2.1. Сущность и структура методики МАСТ .....	54
2.2. Категории анализа МАСТ .....	57
2.2.1. Общие категории анализа .....	57
2.2.2. Частные категории анализа .....	63
2.2.3. Некоторые особенности интерпретации тестовых показа- телей .....	72
2.3. Надёжность, валидность, стандартизация.....	72
2.4. Исследование взаимосвязи МАСТ с другими мерами оценки....	75
2.4.1. Взаимосвязь МАСТ с личностными опросниками.....	75
2.4.2. Взаимосвязь МАСТ с проективной методикой ТАТ .....	78

2.5. Потенциал методики МАСТ .....	83
2.6. Технология тестирования .....	88
2.7. Применение МАСТ: исследование переживаний динамики жиз- ненного времени .....	90
ГЛАВА 3. ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ .....	98
3.1. Организация пространства тренинга: условия и принципы .....	98
3.2. Особенности выстраивания обратной связи .....	104
3.3. Циклы музыкальных коррекционно-развивающих упражнений: тематика и цели .....	110
3.3.1. Цикл № 1 .....	112
3.3.2. Цикл № 2 .....	120
3.3.3. Цикл № 3 .....	125
3.3.4. Цикл № 4 .....	131
3.4. Применение музыкальных упражнений для профилактики и кор- рекции психического выгорания .....	138
3.5. Применение музыкальных упражнений в психотерапии суици- дальных рисков: коррекция аттитюдов смерти .....	144
3.6. Связь интернет-зависимости и тенденции к саморазрушению: применение музыки в коррекции восприятия «реальности» .....	157
ГЛАВА 4. МУЗЫКА КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ .....	169
4.1. Музыка в экзистенциальном консультировании .....	169
4.1.1. Коррекция предельных беспокойств: механизмы музыкального воздействия .....	169
4.1.2. Музыка как фон в консультировании осознания ответственно- сти и свободы выбора .....	174
4.1.3. Музыка как фон в консультировании восприятия ритма внут- реннего времени .....	178

4.2. Применение музыки в психологическом консультировании семьи: коррекция страхов супружеской измены .....	180
4.3. Применение музыки в качестве фона для решения частных консультационных и терапевтических задач .....	189
4.3.1. Взаимодействие в ракурсе индуктора и реципиента: влияние фоновой музыки на качество убеждения.....	189
4.3.2. Этническая музыка как средство активизации образов архетипического содержания .....	198
4.4. Ресурсная музыка в арт-терапии .....	204
4.4.1. Приёмы принятия переживаний и контроля их динамики.....	204
4.4.2. Коррекция деструкции пищевого поведения: арт-терапия для изменения Образа-Я.....	208
4.4.3. Программа арт-терапии «Волшебное отражение» (с применением музыкальных средств).....	214
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА В СФЕРЕ ИСКУССТВА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ .....	257
5.1. Перспективы разработки направления в подготовке специалистов культуры и искусства: арт-терапия.....	257
5.2. Самосознание артистов академического хора: образы-Я в контексте «реального» и «идеального».....	263
Заключение.....	274
Библиографический список .....	278
Приложения.....	291

В книге представлены результаты изучения потенциала применения музыки как средства воздействия, применяемого в практической психологии. В основе исследования лежит авторская концепция типологии восприятия музыки, по которой разработана проективная психодиагностическая методика МАСТ (Музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест): предлагается инструкция к применению. Автор описывает сценарии музыкальных упражнений, применяемые в тренинге и в процессе психологического консультирования (с примерами конкретных случаев). Книга будет интересна практикующим психологам, специалистам в области психодиагностики, интересующимся проективной психологией, а также профессиональным музыкантам, которые мотивированы в изучении перцептивных процессов восприятия музыки.

**Ключевые слова:** восприятие музыки, проективная психодиагностическая методика, музыкальные психологические средства воздействия.

## **DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF PERSONALITY THROUGH MUSICAL MEANS**

CONTENTS .....	11
Introduction .....	16
CHAPTER 1. Theoretical and methodological foundations explaining the mechanisms of the use of music in the diagnosis and correction of personality .....	26
1.1. Prerequisites for the study of the impact of music perception on personality development .....	32
1.2. Analysis of typologies of musical preferences presented in science.....	
1.3. Types of existential and deficient perception of music (phenomeno- logical approach).....	39
1.4. Prospects for the use of musical influence in the diagnosis and correction of personality .....	39
1.4.1. Music as a stimulus material in the projective technique.....	39
1.4.2. Prospects for the use of musical influence in the individual and group work of a psychologist .....	43
CHAPTER 2. Projective psychodiagnostic technique MAST (Musical Associative Self-Actualization Test) .....	54
2.1. Essence and structure of the MAST technique .....	54
2.2. MAST analysis categories.....	57
2.2.1. General analysis categories .....	57
2.2.2. Private analysis categories .....	63
2.2.3. Some features of the test indicators interpretation.....	72
2.3. Reliability, validity, standardization .....	72
2.4. Study of the relationship between MAST and other assessment measures .....	75
2.4.1. Relationship between MAST and personal questionnaires.....	75

2.4.2. Relationship between MAST and the projective technique TAT ...	78
2.5. Potential of MAST technique.....	83
2.6. Testing technology .....	88
2.7. MAST application: study of experiences of the lifetime dynamics.....	90
CHAPTER 3. Training session using musical means.....	98
3.1. Organization of training space: conditions and principles.....	98
3.2. Features of creating feedback.....	104
3.3. Cycles of musical correctional and developmental exercises: themes and goals.....	110
3.3.1. Cycle № 1 .....	112
3.3.2. Cycle № 2 .....	120
3.3.3. Cycle № 3 .....	125
3.3.4. Cycle № 4 .....	131
3.4. Use of musical exercises for the prevention and correction of burnout .....	138
3.5. Use of musical exercises in suicidal risks psychotherapy: correction of death attitudes.....	144
3.6. Relationship between Internet addiction and the tendency to self-destruction: the use of music in correcting the perception of reality .....	157
CHAPTER 4. Music as an aid in psychological counseling.....	169
4.1. Music in existential counseling .....	169
4.1.1. Correction of limiting anxieties: mechanisms of musical influence .....	169
4.1.2. Music as a background in counseling awareness of responsibility and freedom of choice.....	174
4.1.3. Music as a background in counseling perception of the rhythm of inner time.....	178
4.2. Application of music in the psychological counseling of the family: the correction of the adultery fears.....	180
4.3. Application of music as a background for solving private consulting and therapeutic tasks.....	189

4.3.1. Interaction from the perspective of the inductor and the recipient: the influence of background music on the quality of conviction .....	189
4.3.2. Ethnic music as a means of activating images of archetypical content .....	198
4.4. Resource music in art therapy .....	204
4.4.1. Methods of acceptance of experiences and controlling their dynamics.....	204
4.4.2. Correction of eating disorders: art therapy for changing Self-Image .....	208
4.4.3. The Magic Reflection Art Therapy Program (using music).....	214
CHAPTER 5. Psychology of work in art: prospects for developing methods and means of psychological assistance .....	257
5.1. Prospects for the development of directions in the training of specialists in culture and art: art therapy .....	257
5.2. Self-Conscious of Artists of the Academic Choir: Self-Images in the Context of "Real" and "Ideal" .....	263
Conclusion .....	274
Bibliography .....	278
Annexes .....	291

We present in the book the results of the study of the potential of the use of music as a means of influence applied in practical psychology. The study is based on the author's concept of a typology of music perception, according to which we developed the projective psycho-diagnostic technique MAST (Musical Associative Self-Actualization Test) and we offer instruction manual. The author describes the scenarios of musical exercises used in the training and during psychological counseling (with examples of specific cases). The book will be interesting to practicing psychologists, specialists in psychodiagnostics, interested in projective psychology, and to professional musicians who are motivated to study the perceptual processes of music perception.

**Keywords:** music perception, projective psychodiagnostic technique, musical psychological means

## Введение

Обращение к проблеме разработки психодиагностического и психотехнического инструментария с применением музыкальных средств является итоговым этапом многолетней работы автора в области исследований психологии восприятия музыки, что позволило структурировать результаты в единую логическую связь имеющихся в науке теоретических и методологических наработок. Ключевой идеей к проводимой работе было то, что существующие разночтения в области психологии восприятия музыки не позволяют рассматривать субъект и объект восприятия музыки органически взаимосвязанно как компоненты одного и того же фрагмента человеческого бытия. *В первой главе* книги автором была предпринята попытка теоретического анализа с позиции онтологического (бытийного) видения проблемы в контексте направлений: процессуально-динамического (развёртывание во времени); ценностно-смыслового (получение актуальных содержаний и смыслов); коррекционно-развивающего (развитие личности и применение в психологической практике). С позиции феноменологического подхода с учётом принципов субъектности и изоморфизма (К. Рождерс, А. Маслоу, 1999) появилась возможность исследования особенностей восприятия музыки с помощью анализа субъективных *проекции* на музыку. Такой контекст обозначил перспективы изучения потенциала применения фрагментов музыки в проективном исследовании в качестве стимульного материала. В имеющихся разработках терапии искусством отмечено, что именно музыка обладает более мощным стимульным воздействием, чем другие виды искусств (живопись, скульптура и др.), вызывая переживания, основанные на спонтанных визуализациях (Буш, 2002).

*Во второй главе* подробно описывается ход разработки проективной методики «Музыкальный ассоциативный самоактуализаци-

онный тест» (МАСТ), где была предпринята попытка интеграции идиографического и номотетического подходов. Следует отметить, что в истории психодиагностики имеются примеры плодотворной интеграции этих подходов, например «диалогическая модель» Хуберта (Лаак Ян Тер, 1996), или результаты, полученные с помощью методики Роршаха, располагаются на двух осях-подходах (номотетический-идиографический), где схемы интерпретации согласуются с традиционной точкой зрения на данную методику как проективную (Бурлачук, 2003. С. 316). Исследователь в области проективной психологии Л. Абт рассуждал, что при изучении личности возникают оба вида данных, и необходимо разрабатывать такие способы их интерпретации, которые позволяют обсуждать различные подходы (Абт, 2010). Исходя из вышесказанного, предлагается подробное описание категорий анализа теста как общих и частных. Процедура тестирования заключалась в том, что испытуемым предлагалось прослушать фрагменты музыки (без вербальных средств), оценивая их по 10-балльной шкале. Предлагалось описать телесные ощущения, образы и «картины в голове» и эмоции. Теоретической основой послужила концепция бытийного и дефицитарного восприятия мира (Маслоу, 1999), на основе которой были представлены два профиля: «бытийного восприятия музыки» и «дефицитарного восприятия музыки». В тексте второй главы можно видеть сопоставление результатов МАСТ с другими методиками (применялся метод ранговой корреляции Спирмена). Бытийное восприятие музыки имеет прямую связь с проявлением независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне, а дефицитарное восприятие музыки имеет прямую связь с неадаптивными и неэффективными психологическими защитами, такими как рационализация, отрицание, вытеснение. Интересный факт, что дефицитарное восприятие музыки имеет обратную связь с восприятием процесса жизни и эмоциональной насыщенностью жизни, а также с наличием локуса контроля жизни. Таким образом, полученные связи дают основания для вывода, что

разработанные критерии методики МАСТ действительно измеряют качества личности в контексте самоактуализации. В прил. 1, 2 собраны примеры вербальных ассоциаций на музыку, а также результаты самоанализа из бланков тестируемых.

*Третья глава* книги посвящена применению музыкальных средств в процессе тренинга. В качестве психотехнического инструментария предлагаются авторские сценарии музыкальных коррекционно-развивающих упражнений. Каждый из циклов имеет конкретную цель экзистенциального качества. В данной главе, помимо подробного описания техники применения упражнений, есть примеры работы с различными категориями участников тренинга. Вниманию читателя представляются результаты работы со специалистами помогающих профессий, а также опыт работы в контексте терапии суицидальных рисков и интернет-зависимости. Остановимся подробнее на целях и задачах каждого цикла музыкальных упражнений. Например, цикл № 1 направлен на осознание (переживание) бессмысленности удерживания неактуально-ценностного личностного содержания. Задачей представляется с помощью музыкальных и звуковых средств создать предпосылки (на основе переживаний характерных образов) на переосмысление проблем экзистенциальных беспокойств. Цикл № 2 направлен на формирование субъективной открытости (автономности). Задачей является с помощью музыкальных средств активизировать переживания эмпирической свободы с последующим анализом этого состояния. В цикле № 3 задания направлены на сосредоточенность на настоящем, возможность переживать прошлый опыт как настоящий. Задача следующая: создать условия для возможности фиксирования внимания участников на переживаниях полярностей: «второстепенного-главного»; «общего-частного»; «фигуры-фона». Итоговым является цикл № 4, цель которого – акцентировать внимание участников на постепенном вхождении в новый актуальный образ «Я». Задача: ориентировать участников с помощью музыкального воздействия на формирование субъектив-

ного образа «Я-идеального», согласно тому, насколько они чувствуют ту или иную актуальную потребность.

Перспективы применения фрагментов музыки в практике психологического консультирования описаны в *четвертой главе*. Здесь же речь идёт о применении музыки как ресурсной составляющей в структуре арт-терапевтического процесса. Представлены сценарии авторских упражнений с использованием музыки, которые направлены на концентрирование внимания на значимых переживаниях. Логика в том, что арт-терапевтическое пространство создаёт предпосылки видения себя художником – «хозяином создаваемого», где музыка выступает в качестве средства активизации творчества. Программа с применением методов арт-терапии состоит из трёх блоков. В качестве примера отметим, что упражнения из Блока № 1 направлены на обучение свободному взаимодействию с художественными материалами и анализу собственных эмоций (названия: «Проективный рисунок», «Круги и каракули» и др.). Если говорить о Блоке № 2, то речь идёт о развитии навыков адаптивных стратегий совладания с помощью приёмов аналитической арт-терапии («Создание пучка», «Создание талисмана», «Моя история – мой миф» и др.). Итоговым является Блок № 3, где проводится коррекция Образа-Я своего тела («Моё тело – мой остров», «Символический автопортрет-ассамбляж» и др.). В прил. 3 можно увидеть работы участников арт-терапевтических занятий.

*Пятая глава* посвящена исследованиям психологии труда в сфере искусства, в ней рассматриваются вопросы поддержания психологического здоровья. Речь идёт о рисках профессионального выгорания и деформации, поскольку данная категория специалистов подвержена критическим (кризисным) состояниям в творчестве, эмоциональным «срывам», деструктивным решениям проблем через алкоголизацию, уход (замыкание) в себя, суицидальное поведение и др. В итоге наблюдается парадокс невозможности использования создающего потенциала искусства самими исполнителями по принципу «сапожников без сапог».

В *заключении* приводятся основные итоги работы и намечаются перспективы дальнейшего изучения научных проблем по теме исследования. Необходимо выразить искреннюю благодарность участникам тренингов и тестирования, результаты которых позволили найти ряд ответов на исследовательские гипотезы. Безусловно, предлагаемая книга является скромной попыткой автора ответить на некоторые вопросы в области проективной психологии восприятия музыки, однако хочется верить, что представленные материалы окажутся полезными для читателей и войдут в базу необходимых прикладных инструментов в их практической деятельности.

С Благодарностью и наилучшими пожеланиями,

Губина С.Т.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, ОБЪЯСНЯЮЩИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКИ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ

## 1.1. Феноменологические предпосылки изучения влияния восприятия музыки на развитие личности

Мировой опыт исследований влияния музыки широко представлен фактами успешного использования её для нормализации душевного состояния людей. Попытки объяснить данное явление представляют пёструю картину, составленную из различных методов, подходов, направленных на упорядочивание потока эмпирических данных. Такого рода ситуация связана с различиями вследствие жёсткого разграничения субъекта и объекта восприятия музыки, где чаще всего воспринимающий (человек, группа людей и др.) рассматривается подобно регистрирующему прибору, а музыка (произведение, фрагмент и др.) – воздействующему из среды внешнему агенту. В большинстве исследовательские акценты делаются на содержательной (информационной) составляющей музыкального восприятия, нежели динамической, поскольку поиск механизмов, прослеживающих и фиксирующих динамику субъективных перцептивных процессов в момент музыкального воздействия, является сложной и трудоёмкой задачей. Что касается поведенческой составляющей восприятия музыки, то она рассматривается в одной внешней (средовой) плоскости с опорой на такие ограничители, как время, выяснение вопроса последовательности операций: что первично, а что вторично и т.д. В результате создаётся картина обезличенности изучаемого процесса, вырванного из контекста жизни, поскольку не учитываются качественные преобразования личности как следствие *взаимодействия* с музыкой. Понятия, приёмы и методы, получаемые в результате исследований, являются малоприменимыми друг к другу и развиваются в дальнейшем автономно, порождая научное противоречие и дополнительную проблему совместимости через противопоставление гносеологической парадигмы онтологической.

Исходя из вышесказанного, *актуальным* является изучение влияния смысловых содержаний и свойств личности на «рождение», «преобразование» содержаний чувственных образов под воздействием воспринимаемой музыки, где на первый план выходит **проблема поиска исследовательских механизмов, позволяющих рассматривать субъект и объект восприятия музыки органически взаимосвязанно как компоненты одного и того же фрагмента человеческого бытия.** Изучение индивидуальных особенностей восприятия музыки с помощью анализа и синтеза субъективных *проекций на музыку* даёт возможность избежать «линейных» представлений о причинно-следственных отношениях в перцептивном процессе.

Музыке свойственна формально-информирующая функция, обладающая стимульной «размытостью» (малой структурированностью) содержания перцептивного образа. Можно предположить, что если рассмотреть субъективные реакции на музыку как *проекции*, обусловленные индивидуальной готовностью личности к восприятию, где значение имеет воспринимаемое *качество* музыки как *единицы среды*, если рассуждать, что среда не прямо действует на индивида, а через его выработанные отношения, следовательно, выявив отношение, можно определить *качество сознания* в некоторый момент его существования, то появляется возможность для исследования, на *что* направлено восприятие человека при его взаимодействии с тем или иным фрагментом музыки. Это открывает перспективы для изучения, *как* происходит в отдельно взятом сознании структурирование личностно-значимой информации, получаемой под воздействием музыки.

Тенденции онтологического (бытийного) видения проблемы проглядывают в идеях и концепциях учёных различных эпох и направлений, которые будут рассмотрены нами ниже. Теоретический анализ структурируется соответственно в трёх аспектах процесса восприятия музыки: *процессуально-динамическом* (развёртывание во времени); *ценностно-смысловом* (получение актуальных содер-

жаний и смыслов); *коррекционно-развивающем* (развитие личности и применение в психологической практике).

### **Процессуально-динамический аспект восприятия музыки**

С точки зрения музыкальной значимости звука время составляет протяжённую (процессуальную) основу её существования. Отсюда восприятие музыки – это восприятие *времени* звука, совпадающего с актуальным (настоящим) *временем* субъекта, поскольку *настоящее* – это единственная подвижная область в жизненном пути субъекта, в которой осуществляется активность. М. Хайдеггер высказывал мысль о том, что «действительность» заключается не в результативности акта, а в «выходе к предстоянию и предлежанию» (Хайдеггер, 2007). Это наиболее наглядно понятно, если соотносится с природой феномена музыки. Например, восхищаясь музыкой, мы концентрируем внимание не на конкретных звуках, а на своём удовольствии от слушания – это говорит о том, что при восприятии чего-либо мы воспринимаем само *наше* восприятие (*нашу* направленность на объект). Если речь идёт о субъективной направленности на психический акт восприятия музыки, то подразумевается внутреннее (феноменологическое) её *переживание*, которое обусловлено полимотивированной потребностью в информации из окружающей среды, которая получается в чувственной форме. Отсюда, звук может быть воспринят как *музыкальный* только тогда, когда он будет нести в себе *субъективное переживание чувства упорядоченности* (Шиманек, 1980). Образно говоря, «*субъективной музыкой*» может быть абсолютно всё, что соответствует индивидуальному восприятию естественно-гармоничной упорядоченности, – шум ветра, дождя, шелест травы, смех ребёнка, голос любимого человека и т.д. Отсюда, музыкально развитый человек имеет тонкое чувство переживания индивидуального жизненного стиля.

Субъективная «восприимчивость» или «невосприимчивость» той или иной музыки всегда конкретна и эмоционально ярко выражена. Внешнее восприятие музыки (её когнитивное регистрирование) исключает её воздействие как *феномена музыки* вообще (в любом

случае это будет фиксироваться как шум, звон, стук, но не музыка). Есть существенная разница между «внешним» и «внутренним» качеством восприятия музыки. В первом случае речь идёт об *объекте* (музыке, которая воздействует и вследствие этого её слушают, анализируют и т.д.), а во втором – о *направленности* на объект (психическом акте восприятия музыки переживания, ощущения и др.). Отсюда, следуя феноменологической логике: рассуждать о музыке как о феномене мы можем только с учётом внутренних психических процессов воспринимающего субъекта, в противном случае она будет расцениваться линейно как внешний (средовой) объект воздействия.

Музыка обладает таким уникальным свойством, как *интонационность*, о которой говорят как об «искусстве интонируемого тона», выражаемой в *текучести и протяжённости*. Музыкальная интонация, по Асафьеву, – это «живая» речь, у которой есть способность «как бы мускульно сокращаться и расширяться, наполняться и сжиматься» (Асафьев, 2012). Глобально мыслил Ф.В. Шеллинг, отмечая, что музыка – это форма искусства, с которой к субъекту проходит важнейший опыт переживания чувства «реального формирования». Он считал, что первоосновой всего является *неразличимость (звон)*, тогда *облечение* или музыкальное звучание – это процесс формирования (формообразования) из неразличимости (Шеллинг, 1996). Музыка подчиняется метру, который соответствует пульсу жизнедеятельности биологической системы, и существуют основные ритмы (универсальные), которые оказывают на наше поведение характерное успокаивающее или активизирующее влияние. Доказано, что музыка эмоционально воздействует на человека особенно глубоко и воспринимается гораздо быстрее, чем другие искусства (Эйбл-Эйбесфельдт, 1995; Каган, 1991). Стремление двигаться под музыку основывается на взаимодействии мозговых центров слуха с так называемыми проективными двигательными актами, представляющими наиболее могущественное средство выражения ощущений и других душевных состояний. Это объясняется тем, что музыка подчинена метру и рит-

му, который можно обозначить как процесс *развёртывания* («развёртки» целостной структуры, свойства которой не выявляются до начала процесса). Отсюда, переживание (чувствование) ритма – это психический акт переживания изменения в процессе «развёртывания». Феноменологическая суть процесса музыкального развития выражается в метроритмической кривой, состоящей из застывших прочерков, которые высвечиваются на неподвижном фоне непрерывно перемещающимися точками. Движение можно представить схематически точками, которые, по сути, есть успокоенное на какой-то миг изменение, которое можно описать как «нечто движущееся и в каждый момент есть то же самое и уже другое, что оно не находится в данном состоянии, а проходит через это состояние» (Алякринский, Степанова, 1985. С. 9).

### **Ценностно-смысловой аспект восприятия музыки**

Гармония и тембр не имеют строго фиксированных выразительно-смысловых значений и воспринимаются каждым человеком по-разному. Следуя логике феноменологии, мозг есть *условие* для восприятия музыки, но вовсе не *предмет* музыки, который воспринимается при помощи мозга. Например, Г.-Ф. Гегель находил значение музыки в том, что она имеет свойство давать возможность человеческому мышлению выходить за пределы определенного содержания, то есть фиксировать его внимание на особых представлениях, пробуждать чувства вокруг этих представлений, формируя новый взгляд на восприятие мира. Он называл музыку «стихийной силой», которая имеет уникальное свойство «захватывать целиком», активизируя при этом идеи, в которых заключены истинные интересы духа. Музыка наполняет своим содержанием субъективную внутреннюю жизнь, экстериоризируя её во внешние образы, а данное содержание выступает как «сообщение живого субъекта», в которое он вкладывает весь свой внутренний мир (Гегель, 2018).

Таким образом, музыкальное восприятие – это процесс восприятия СЕБЯ как становления во времени. Субъект получает опыт че-

рез рефлексирование в процессе интенционального (внутреннего) акта переживания «МУЗЫКИ СЕБЯ». Это создаёт условия для САМОВОСПРИЯТИЯ непосредственной «очевидности» единства важной для субъекта истины и сущности данного момента, которое не является плодом рассуждения, вывода или рационального познания. Данный механизм доступно описан Лосевым: «Внутреннее волнение человек переживает потому, что музыка даёт ему не какой-нибудь устойчивый и неподвижный, хотя и самый прекрасный образ, но рисует ему само происхождение этого образа, рисует его возникновение, хотя тут же и его исчезновение» (Лосев, 1991. С. 53-54). Отсюда, формирование субъективных смыслов определяется содержанием чувственных образов, ассоциаций, возникающих на фоне воздействия музыки. В науке исследовано, что в каждом актуальном восприятии важную роль играет апперцепция, стереотипы, которые образовались у слушателя. Чем более они усвоены, тем легче можно предугадать ход мелодии и др. В итоге «положительные реакции возникают тогда, когда вновь воспринятая музыка оправдывает ожидания и согласуется с прежним опытом» (Готсдинер, 1993. С. 88). Этого недостаточно для описания механизма *включения* установок в динамику того или иного перцептивного образа на музыку, а также остаётся неясным способ формирования установки до того, как она заполняет своим содержанием («ведёт») перцептивный процесс. На сегодняшний день наукой достаточно «размыто» определено, *что* и *как* регулирует субъективное ценностно-смысловое содержание музыкального восприятия. Например, предлагается взять за основу идею «базисных форм» архетипической природы, которые представляются платформой для перевода музыкального содержания во внемузыкальное. Их универсальность соответствует древнейшим звуковым знакам, обладающим семантическим наполнением и зафиксированным в генетической памяти человечества (Кирнарская, 1997), которые эмпирически доказать проблематично, когда речь заходит о специфике, качестве и динамике их развёртывания в отдельно взятом сознании.

Если рассуждать с позиции теории информации, то получение субъектом ценностно-значимой информации через музыку представляет собой преобразование предшествующей когнитивной схемы восприятия в последующую – новую. Ещё А. Эйнштейн рассуждал, что познавательная ценность любых логических систем невозможна без приобретения их субъективного содержания через чувственные ощущения, которые нельзя вскрыть логическим исследованием (Эйнштейн, 1965). Отсюда, трудность изучения данного преобразования связана с интерактивной (продуктивной) природой информации, поскольку судить о ней можно только «по получению», когда акт кодирования (декодирования) сигналов завершён (например, фрагмент музыки прослушан и можно проанализировать впечатления). В социологических, психологических исследованиях часто осуществляются линейные изучения «срезов» (промежуточных результатов) перцептивной субъективной динамики в процессе восприятия музыки. В результате предлагаются классификации, типологии и категории слушателей, описания их «нормативного – ненормативного» восприятия и т.д. Односторонность такого рода исследований заключается в том, что «они различаются не степенью близости к некоторому эталону, а своеобразием установок, запросов и потребностей, с которыми индивид подходит к произведениям искусства» (Иванченко, 2001. С. 169). Отсюда, как отмечалось выше, открытыми остаются исследовательские вопросы, связанные с изучением механизмов, определением субъективных критериев *качества* воспринимаемой музыки и их связи с характеристиками личности.

### **Коррекционно-развивающий аспект восприятия музыки**

Восприятие музыки – это *форма самовыражения*, независимо от поставленных задач в процессе музыкальной деятельности сочинителя, слушателя или исполнителя, где ведущим является критерий индивидуальных субъективных предпочтений. На сегодняшний день в современной художественной и научно-психологической практике является доказанным наличие общих основ в восприятии самых

несхожих музыкально-стилевых систем, объединённых качеством «подлинности» искусства (Валькова, 1992, Илле, Сакмаров, 1989). Отмечено, что подлинность проявляется в том, что восприятие музыки происходит комплексно (целостно), опираясь на жизненный опыт внемузыкального восприятия, активизируя метафорическое мышление. Благодаря чему появляется возможность созерцать свою субъективную реальность в виде образов на музыку. Отсюда, музыка может нести коррекционно-развивающий эффект – давать опыт переживаний, которые раскрывают стороны душевной жизни личности, не существовавшие вне музыки. Например, С. Гроф исследовал испытуемых под воздействием ЛСД, отмечал, что они проявляли гиперсензитивность к звукам вообще. Шумы из окружающей среды, такие как, например, вытекающая вода, воспринимались как музыкальная иллюзия. Во время сеансов испытуемые слушали музыку «всем своим существом», словно музыка резонирует со всем их телом, включая при этом мощные эмоции. «Одно из самых общих заявлений, которые обнаруживаешь в отчётах испытуемых относительно сеансов ЛСД, относится к переживанию, что в день сеанса они действительно слушали музыку впервые в своей жизни» (Гроф, 1994. С. 47).

Развивающая сторона музыкального воздействия может быть рассмотрена с позиции естественной науки, акцентируя внимание на том, что человеческая структура – это «генетический оркестр», некое гармоническое единство, подобное хору, где эпигенез представляет собой систему знаковых структур по типу нотной записи (Гаряев, 1994). Человеческому организму свойственно стремление к покою – равновесности, личностной «симметричности», тогда как «асимметричность» решается им за счёт вынесения (выведения) вовне «продукта» попытки решения проблемы своей неравновесности. Результатом «внутренней переработки» являются продукты художественного творчества, произведения искусства, исследовательские работы и др. Таким образом, музыкальное произведение – это «продукт»

решения проблемы внутриличностной неравновесности композитора. Что касается слушателя, то восприятие музыки возможно, когда субъект проявляет организмическую открытость переживаниям, где музыкальный опыт представляет собой индивидуальный процесс формирования гештальтов, в котором раскрывается и отражается личность (Allesch, 1982; Петросьян, 2003). «Освобождение» от асимметричности, согласно принципу развития, является показателем (изменения) перехода на новое качественное личностное содержание (личностный рост). Необходимо отметить, что в современной науке проблема исследования психологии труда композитора является изученной в основном в параллели с анализом качества создаваемых им музыкальных «продуктов». Практически не уделяется внимание процессу его личностного развития: приобретаемым смыслам, убеждениям и др. В итоге композитор рассматривается как потенциальный создатель «продукта», а профилактика и коррекция его личностных проблем уходит на дальний план.

Для воспринимающего субъекта музыка может выполнять функцию *социальной и индивидуальной поддержки* при совладании с жизненными трудностями. Музыка выступает в качестве стимула, моделирующего в сознании актуальный образ (ситуацию, человека и др.) и связанные с ним переживания, благодаря чему человек вступает с ним в виртуальное личностно-значимое взаимодействие. Например, Л. Леви-Брюль описывал церемонию ритуальной пляски у туземцев, психологические особенности которых он изучал. Он отмечал, что ритуальный танец носит функцию решения проблемы защищенности первобытного человека от не поддающихся предвидению угроз сверхъестественного мира, которым живет их сознание (Леви-Брюль, 1999). Психотерапевтический механизм заключается в том, что реальное психодраматическое переживание «Себя» как «устрашающего» образа в экстатическом состоянии даёт чувство успокоения и уверенности за счёт ощущения родства (единения) с ранее чуждым и противопоставляемым. Ритуальный танец и пение

как ритмо-динамическое действо создаёт эффект переживания «Себя» *в настоящем субъективном времени, как законченного образа*. Законченность является важнейшим психотерапевтическим фактором, указывающим на то, что данный образ теряет свою субъективно-временную актуальность. В итоге человек освобождается от тревоги и страха, которые вызваны сознательной дифференциацией на «своё» и «чужое», где чуждое – враждебное, которое может нанести вред. Такой приём аналогичен современному коррекционному методу «антиципирующего совладания», который используется в профилактике стресса, когда проводится сознательное манипулирование стрессовыми факторами с целью постепенной адаптации человека к ним (Анциферова, 1994).

В современной психологии использование музыки в качестве *средства (инструмента)* для коррекции внутриличностных психических процессов традиционно принято называть «музыкальной психотерапией». Наиболее встречающиеся психотехнические приёмы работы с музыкой представляются следующим образом.

1. Музыка используется как психорезонирующее средство в аналитической психотерапии. Воздействие направлено на активизацию глубинных процессов сознания, где внимание уделяется резонансу возникающих образов под воздействием музыки со звучащими гармоническими формами (Pontvik, 1958).

2. Музыка применяется в качестве клинического средства в практике традиционного психоанализа для воспроизведения в памяти слушателя эмоционально травмирующих ситуаций, которые в процессе терапии доводятся до катарсической разрядки (Декер-Фойгт, 2003; Schwabe, 1974; Hegi, 1986; Mote-Haberdela, 1972).

3. Музыка выполняет функцию вспомогательного средства на фоне использования психотропных веществ (например, ЛСД) в трансперсональной психотерапии (Гроф, 1994, С. 47).

4. Музыка направлена на то, чтобы усилить эффект расслабления в сеансах релаксации (Hatta, Nakamura, 1991; Jones, Field, 1999).

5. Музыка как стимулирующее средство в занятиях аутогенной тренировкой в виде «формул музыкального самовнушения» (Петрушин, 2000).

6. Музыка используется как вспомогательное средство в практике арт-терапии (Копытин, 2001).

7. Музыка как *форма самовыражения* в психотерапевтической практике представлена следующим образом:

- «психомузыкальная» деятельность с использованием всевозможных звуковых средств как «органическая форма» самовыражения (Морено, 2001, 2009);

- музыка как условие для получения опыта восприятия дифференцированной целостности «фигура-фон» (Перлз, 1993);

- музыка как интериоризованная форма из ритма и звука – «бионическая модель», аналогичная человеческому организму (Менегетти, 1999).

## **1.2. Типологии музыкальных предпочтений, представленных в современной науке**

При рассмотрении вопроса о типах восприятия музыки разными людьми необходимо отталкиваться от общих психофизиологических и психических закономерностей соотнесения принимаемого сознанием акустического кода в контекст категории музыки. Несмотря на то, что как объективный социальный и психологический феномен восприятие музыки доступно всем, протекание данного процесса будет различным с учётом социальных, личностных, психофизических и психофизиологических особенностей. Например, при слуховом восприятии музыкальное звучание самостоятельно регулируется темпом и ритмом, а субъективные перцептивные процессы могут быть недостаточно «настроены» (замедлены или ускорены) на

предлагаемую динамику звучащего музыкального фрагмента. В итоге субъективные особенности, опыт и др. оказывают влияние на *качество* перцептивного процесса, выводы о котором слушатель излагает в своих предпочтениях и оценках прослушанного музыкального материала.

В исследованиях отмечено, что опыт повторного и многократного восприятия субъектом музыки определённого жанра, стиля и т.д. создаёт соответствующие эталоны (паттерны) сличения и опознания, что, в свою очередь, делает его восприятие избирательным. Чем богаче музыкально слуховой опыт субъекта, тем быстрее «узнавание» (оценивание) и целостное восприятие прослушиваемого фрагмента. Отсюда, по мере формирования константных музыкальных эталонов – образов восприятия перцептивный процесс всё больше направлен на узнавание, нежели на создание и формирование новых схем. В итоге, как пишет А. Л. Готсдинер, «всё большее сокращение прогностических вариантов и всё более частое узнавание музыки значительно ослабляют активность и напряжённость перцептивного процесса <...> острота восприятия обратно пропорциональна предсказуемости материала» (Готсдинер, 1993. С. 92). В исследованиях природы музыкальных предпочтений акцентируется внимание на апперцепции, отмечая, что положительная или отрицательная реакция у слушателя возникает тогда, когда музыка оправдывает его ожидания (своей возможной «положительности» или «отрицательности»).

Традиционно к составляющим навыкам музыкального восприятия относят: 1) развитие способности к дифференциации различных компонентов музыки; 2) художественное осмысление и семантическое наполнение различных единиц музыкального языка (Назайский, 1967, 1972). Отсюда, современная наука пестрит предлагаемыми типологиями восприятия музыки в контекстах различного методологического видения. Например, Вернон Ли рассматривает два типа восприятия музыки, такие как «слушание» и «слышание». В первом

случае идёт опора на осмысление конкретно представленного музыкального материала, а во втором случае музыка представляется только стимулом для ассоциаций, грёз и фантазий. Он отмечает, что более актуальным является восприятие по типу «слушания», так как активизируется духовная и интеллектуальная деятельность высшего порядка (Адорно, 2014). Д.К. Кирнарская предлагает четыре типа восприятия: интонационный, аналитический, адекватный и произвольный (неадекватный). Наиболее совершенным, на её взгляд, представляется третий тип, к которому относится большинство профессиональных музыкантов, а также некоторые одарённые и музыкально образованные слушатели. Четвёртый тип восприятия, основанный на случайных ассоциациях субъективного характера, представляется неконструктивным, так как «целостный образ музыкального произведения ускользает от таких слушателей, которых, по существу, можно назвать мало музыкальными» (Кирнарская, 1997. С. 241). Данную мысль подтверждает, П.А. Сабадош, отмечая, что влияние сложности музыкальной структуры на выраженность и структуру приписываемых музыкальному объекту ценностей связано с уровнем музыкальной компетентности слушателей (Сабадош, 2008). Интересными являются исследования, где поиск природы слушательских предпочтений развёртывается на основе анализа познавательной и мотивационной сфер личности. Например, Н.Л. Нагибина определяет типологию восприятия музыки, где за основу берётся соотношение рационального и чувственного компонентов в познании и отношении человека к миру и себе. Автор предлагает три типа направленности восприятия: 1) с доминантной рациональной функцией; 2) с доминантной иррациональной функцией; 3) с равносильными рациональной и иррациональной функциями (Нагибина, Масленникова, 2011). Если обратиться к научному творчеству Б.В. Асафьева, изучавшего природу интонационности музыки, то он определял два типа «звукосозерцания»: 1) «осознательно-зрительный», где доминируют пластическо-осознательные звуковые образы;

2) «слуховой внутренней органический», где преобладают ощущения временной природы жизни (Асафьев, 1987). Т. Адорно отмечал два способа слушания: экспрессивный (динамический) и ритмико-пространственный, акцентируя, что разделение этих типов обусловлено разделением субъекта и объекта (Адорно, 2014). М.С. Старчеус приводит три стратегии у слушателей: ориентировочно-исследовательскую; ориентировочно-продуктивную; стратегию интерпретатора (Старчеус, 1986). Т. Misiak пишет о четырёх базисных «моделях» восприятия музыки, которые основываются на фундаментальных философских приоритетах личности применительно к значению и сущности искусства, а именно: 1) модель «инкарнации», восходящая к пифогорейской; 2) модель «мемезис», восходящая к кортезианской; 3) сенсуалистическая, близкая к модели Канта; 4) формалистическая (внемузыкальные представления, стимулируемые музыкой) (Misiak, 1987).

Особое место занимают исследования, дифференцирующие слушателей по категориям наличия или отсутствия у них музыкального образования, где полемика вокруг данного вопроса стоит достаточно остро, так как результаты являются достаточно противоречивыми. Например, с одной стороны, обозначается, что у владеющих музыкальной грамотой слушателей прослеживается направленность постоянного возрастания слушательского опыта в отличие от тех, кто не музыканты (Борисова, 2009). С другой стороны, существуют экспериментальные данные, что в восприятии музыкального ритма, метра, мелодического контура и последовательности фраз профессиональные музыканты и немужыканты различаются совсем незначительно (Володин, 1972), поскольку организация и развитие перцептивного процесса восприятия музыки – это целостный творческий акт, который развёртывается спонтанно, где владение музыкальной грамотой и невладение уходит на второй план (Костюк, 1986). Например, исследователь в области музыкального сознания А.В. Торопова уделяет огромное значение интонации голоса, как ес-

тественной первоосновы музыкальности (Торопова, 2008). Подтверждающими фактами вышесказанного являются исследования, указывающие на то, что иногда исключительную музыкальную одарённость проявляют дети с нарушением речевого и социального развития, в то время как дети с высоким коэффициентом интеллекта порой демонстрируют отсутствие музыкального слуха и интереса к музыке (Howe, 1991). Отсюда возникает предположение, что понятия «компетентность», «одарённость» (в том числе и музыкальная) тесно связаны с понятием «открытость». Многие учёные отмечают, что сам по себе процесс восприятия музыки представляется в виде ступенчатости, иерархичности постепенного постижения целостного музыкального содержания в процессе «вслушивания» (Рубинштейн, 1946). Например, В.Н. Холопова исследует музыкальные эмоции в виде иерархии художественных реакций человека на различных уровнях: от преходящего настроения, вызванного музыкой в виде локального аффекта, до элементов мироощущения и мировосприятия (Холопова, 2010). Д.А. Леонтьев предположил существование определённой иерархии в формировании субъективного отношения к произведению искусства, где, например, «вертикальное» измерение этой иерархии отображает глубину восприятия, определяемую проникновением в смысловое содержание произведения, направленное на приближение к смысловому миру автора (Леонтьев, 1998). Существует точка зрения, что музыкальное восприятие зависит от этапа формирования музыкальной потребности у индивидуума: от средства досугового общения – до предмета деятельности, влияющего на ценностную сферу личности, на стиль художественной деятельности как многоуровневое образование (Тарасов, 1986, Дорфман, 1989, Азархин, 1990). В современной науке имеется достаточно широкий спектр исследований музыкальных предпочтений, начиная с профессионально-направленных, заканчивая не обусловленными профессиональной спецификой слушательскими приоритетами. Предпочтительность в значительной степени определяется принадлежностью человека

к той или иной субкультуре, когда имеют значение общекультурные ценностные ориентации (Сельчёнок, 1999; Redhead, 1997; Epstein, 1998; Widdicombe, Wooffitt, 1995). Т. Адорно отмечает несколько типов предпочтений. «Эксперт» анализирует архитектуру музыкального произведения. «Хороший слушатель» интуитивно воспринимает все структурные импликации и логику музыкальной формы. «Потребитель культуры» – это человек, который проявляет комфортность и потребительские приоритеты. «Эмоциональный слушатель» расценивает музыку только как объект наслаждений. «Рессантиментный слушатель» любит музыку до или включая Баха в аутентичном исполнении. «Джаз-фан» отвергает идеалы классической и романтической музыки. «Предпочитающий тип» воспринимает музыку только как развлечение. «Индифферентный слушатель» не реагирует на музыку или относится к ней враждебно (Адорно, 2014). Природа столь различных предпочтений основывается на *«эстопсихологическом законе»*, который представлен соответствием душевных свойств человека с эстетическими свойствами произведения искусства (Геннекен, 1992). Исследовано, что слушатели с общими музыкальными вкусами, как правило, обладают сходными личностными качествами (Behne, 1997). Например, более догматичные и интолерантные реципиенты ниже оценивают современные произведения (Jimenez, 1986). В исследованиях обозначается, что ориентация на классическую музыку указывает на то, что слушателю свойственна личностная установка на принадлежность избранному или проявление отношения к ней, как к некой традиционной культурной ценности (Reineke 1981, Иванченко, 2001). По общим показателям исследований, любителям музыки свойственно: более богатое воображение, более развитая чувствительность, эмпатия, более сдержанные самооценки, более тонкие и подробные описания о прослушанных отрывках предложенных произведений (Семёнов, 1988).

Подытоживая вышесказанное, необходимо отметить, что исследование процессов музыкального восприятия отражает две тенден-

ции в развитии психологии: тенденцию к дифференциации и изучению отдельных аспектов; тенденцию, направленную на поиск универсальных механизмов, опосредующих целостное функционирование индивидуальности. Качество восприятия произведений искусства, стиль их понимания зависит от индивидуального «смыслового поля субъекта» (Петросьян, 2003). Ценностный ореол музыкальных жанров представляют перед слушателями в большей мере экзистенциальные, нежели социальные и эстетические феномены и «воплощают не столько ценности музыки, сколько ценности жизни» (Иванченко, 2001. С. 185). Таким образом, расширение и видоизменение музыкального чувственного (перцептивного) опыта субъекта происходит только тогда, когда смысловая направленность (смысловое поле) системы внутренних условий (апперцепции) имеет экзистенциальное качество.

### **1.3. Типы бытийного и дефицитарного восприятия музыки (феноменологический подход)**

Феноменологический подход основывается на идее о том, что внутренняя система отсчёта (способность) постигать реальность играет главную роль во взаимодействии субъекта с внешним миром. Постигание реальности происходит посредством чувств и переживаний, где на поведение человека в данный момент и интерпретацию настоящих жизненных событий всегда влияет актуальное восприятие. Под *актуальным восприятием* понимается переживание и осознание значимых для личности смысловых содержаний в контексте ощущения психологической реальности настоящего момента, когда человек ведет себя как интегрированный организм, как холистическое единое уникальное целое, и это единство нельзя свести к составляющим частям его личности. Для того чтобы восприятие человека было актуальным, он должен быть *организмически* открытым

к получению феноменологического опыта, который представляет собой соединение двух составляющих: рефлексивного восприятия и интенционального акта. Под рефлексивным восприятием понимается раскрытие для себя психических переживаний своей *собственной* жизни, а интенциональный акт подразумевает направленность внимания на конкретные объекты *собственного* внутреннего мира. Механизм заключается в том, что если человек, переживая события взаимодействия с внешним миром, направляет свое внимание на сам акт *своего* переживания, то именно это является почвой для смыслопридания и смыслонаполнения разворачиваемой в настоящий момент жизненной ситуации. Например, восхищаясь музыкой, обращая внимание на звучание, исполнение и др., чувствуя и при этом осознавая *свои* переживания в момент процесса слушания, мы получаем *осмысление наших* впечатлений. При сознательном игнорировании (блокировании) внутренних переживаний формируется установка дифференцирования. Это выглядит как разделение феноменологического поля восприятия на внешнее – внутреннее; своё – чужое. Примером может служить целенаправленный процесс преднамеренного оценивания музыки (подобно: качественно – некачественно; виртуозно – дилетантски и др.), когда слушатель выхватывает какую-то заранее задуманную им деталь: особенности исполнительской техники солиста, логику инструментальной обработки звучащей пьесы и др., воспринимая и оценивая относительно имеющихся заранее в сознании схем и установок. В итоге процесс разворачивается односторонне – только на фоне интенциональных предметных интересов. Разделение на внешнее и внутреннее в восприятии приводит к отсутствию момента непосредственной «очевидности» единства истины и сущности, поскольку данное единство отнюдь не является плодом рассуждения, вывода или рационального познания. В исследованиях отмечено, что когда человек проводит сознательное разделение на «моё» и «чужое» – это становится причиной формирования отчуждения, символизируя функцию внешнего регистрирования получае-

мой информации: не «в себе», а «для себя», где процесс саморазвития уходит на задний план (Журавлёв, 2004). Тенденция к формированию слушательской установки к «дифференцированному восприятию» той или иной музыки часто навязывается через возможные аннотации, оценки критиков и др. Как правило, заранее предлагается *другими людьми* «содержание» возможных интерпретаций при восприятии той или иной музыки. Слушателей «приучают» к предлагаемому критерию качества прослушиваемого репертуара как «хороший» – «плохой»; «традиционный» – «нетрадиционный» и др. Отмечено, что в исследовательских оценках слушатели с музыкальным образованием имеют заранее привилегированное положение и оцениваются как эстетически развитые слушатели «высокого качества» (Кирнарская, 1997). Если учитывать, что феномен эстетичности недостаточно изучен, природа его связана с опережением чувственного познания над логическим пониманием, то напрашивается вывод, что тонкость эстетического вкуса восприятия музыки далеко не всегда связана со степенью музыкальной образованности.

Исходя из вышесказанного, в современной науке существует дефицит исследований, учитывающих опыт субъекта восприятия музыки, его опыт воспроизведения событий, выходящих за пределы наличной ситуации. Недостаточно учитывается, что рождаемый перцептивный образ на музыку предполагает определённое состояние, обусловленное *активностью* субъекта, его включённостью в окружающий мир. Если рассуждать, что реакция на музыку – это не только апперцепционный план восприятия, указывающий на потребности, цели и установки субъекта, а результат непрерывного развёртывания перцептивного образования, имеющего несколько уровней, таких как «событие – комплекс – образ» (Барабанщиков, 2006), то необходимо рассматривать музыкальную перцепцию в контексте такого подхода, который бы охватывал целостно психологическую суть системы взаимодействия «личность – музыка» в контексте развёртывания жизненного события.

Нами была предпринята попытка проведения теоретической типологизации восприятия музыки в контексте феноменологического подхода. Априорной типологией послужили теоретические характеристики *бытийного познания (Б-познания)* и *дефицитарного (Д-познания) мира* (Маслоу, 1997. С. 248-252). Теоретическим и методологическим обоснованием для типологии послужили гуманистическая концепция самоактуализации А. Маслоу, феноменологическая теория личности К. Роджерса; объяснительные принципы единства смыслопридания и смыслонаполнения, действительного существования (Ф. Brentano, Э. Гуссерль), изоморфизма (Маслоу).

Объектом типологии стали характеристики и особенности восприятия музыки у представителей помогающих профессий (в нашем случае это были специалисты сферы образования – педагоги). Возрастная категория испытуемых составила от 25 до 50 лет. Все участники не имели профессионального музыкального образования. В исследовании приняли участие 115 человек.

Типообразующими признаками выступили три характеристики реакций субъекта в процессе слушания музыки. *«Вербальные ассоциации»* – это представляющиеся образы в виде «картинок на музыку», которые возникали в сознании в процессе прослушивания. *«Аффективность переживаний»* – субъективная оценка «силы» чувств, возникающих в процессе прослушивания с учётом их модальной «окраски» (положительные – отрицательные). *«Организмические ощущения»* – это анализ телесных реакций во время прослушивания, которые, например, могут представляться следующими словами: «Дрожь по коже..., тошнит от звука..., волны по телу..., ритм словно пробивает изнутри» и др.

В ходе исследования каждому участнику было предложено прослушать 20 музыкальных отрывков (фрагментов) различного стиля и жанра, которые ранее им были неизвестны, и письменно (устно) описать свои ощущения, переживания и образные ассоциации, свя-

занные с той или иной музыкой. Продолжительность звучания каждого фрагмента составляла 1,5–2 минуты. В качестве прослушиваемого репертуара фрагментов использовалась музыка, мало содержащая вербальные средства (без слов), для того чтобы максимально исключить шаблонность в ассоциациях слушателей. Качественный анализ описаний представил две тенденции в видении **(образных) ассоциаций** испытуемыми, которые мы обозначили как «тип а)» и «тип б)»:

а) характеризовались открытым переживанием сюжетных линий воображаемых картин в сознании как близких к реальности. У испытуемых возникало желание углубиться в мир образов, отсутствовала тревога и было спокойное отношение к мысли о том, что они находятся под властью воображаемого. Образы отличались оригинальностью и самобытностью. При этом отсутствовала стереотипность и шаблонность, испытуемые чувствовали себя художниками (хозяевами) создаваемого. Музыка воспринималась как целостное динамическое явление. Испытуемые не допускали дихотомий в процессе восприятия на «главное» и «второстепенное» (все имело общий смысл) в музыкальном материале;

б) характеризовались высокой степенью оценочности и анализа. Музыка «продумывалась» (угадывалась) с точки зрения структуры, стилистики и жанра. Восприятие слушателей было акцентировано на «удачном» и «неудачном» в музыкальном материале. Часто музыка оценивалась испытуемыми как возможное средство или как инструмент в использовании где-либо. Например: *«удобно слушать в автомобиле, можно потанцевать... и т.д.»*. Образные ассоциации, как правило, носили характер воспоминаний конкретных моментов из собственной жизни или жизни других людей, в которых проводился акцент на развитии сюжетной линии, с четко выраженной реалистичностью событий.

Анализ описаний **организмических ощущений и аффективных реакций** испытуемыми показал следующие характеристики (мы условно отнесли их к реакциям по «типу а») и по «типу б»):

а) испытуемые проявляли позитивное отношение к процессу принятия своих телесных ощущений, отсутствовала дифференциация на «приятно» и «неприятно». Важным для них был факт *осознания для себя* возникающих состояний. Аффективные реакции, в любом случае, расценивались испытуемыми как *свои* (положительно), независимо от содержания и качества образных ассоциаций. По окончании процедуры слушания испытуемые указывали, что наиболее запомнившимися для них были музыкальные фрагменты, при восприятии которых они чувствовали полное «слияние» себя с музыкой, забывая о времени, при этом достаточно часто у них наблюдалась реакция «слез удовольствия». У тех испытуемых, у кого аналогичных реакций было большинство, ощущались «прилив сил» и «душевный подъем» от слушания, отсутствовала усталость и возникло желание продолжить слушание;

б) испытуемые проявляли субъективный контроль телесных ощущений в процессе восприятия. Осознание возникающих состояний основывалось на анализе собственных реакций как «*нормы*» или «*не нормы*». Испытуемые демонстрировали высокую работу механизмов субъективного контроля, что, в свою очередь, в конечном итоге давало эффект усталости и «внутреннего опустошения». Те слушатели, у кого аналогичных реакций было большинство, указывали, что наиболее запомнившимися для них были те фрагменты, во время звучания которых они испытывали максимальные негативные ощущения. Процедура прослушивания, как правило, оценивалась с точки зрения *перспективы* и *пользы*, как выполняемая работа.

Таким образом, анализ содержания вербальных формулировок образных ассоциаций, субъективных аффективных (эмоциональных) реакций у испытуемых показал наличие дуализма в восприятии музыки:

- 1) *внутреннего (организмического, сущностного) восприятия;*
- 2) *внешнего (когнитивного) регистрирования.*

В дальнейшем внутреннее (организмическое, сущностное) восприятие обозначается нами как *Б (бытийное) восприятие музыки*. Внешнее когнитивное регистрирование – *Д (дефицитарное) восприятие музыки*. Краткая характеристика типов представлена ниже.

**Б (бытийное) восприятие музыки** характеризуется целостностью и поглощенностью процессом восприятия. Присутствует тенденция к неразличению фигуры и фона, то есть мелодические и гармонические тонкости и детали воспринимаются как единая самодостаточная целостность. Не требуют объяснения своей принадлежности к чему-либо, но это не исключает слышание звуковых красок и видения в образных ассоциациях богатства деталей при отсутствии сравнительного анализа. Организмическая открытость дает эффект «принятия» музыкального материала, поэтому аффективные реакции на музыкальное воздействие расцениваются как «свои» (положительные).

**Д (дефицитарное) восприятие музыки** представляется оценочностью и зависимостью от чего-либо. Имеет место избирательное внимание или невнимание к определенным деталям, основанное на четкой приоритетности, обусловленной прошлым опытом. Музыка расценивается, в первую очередь, как представитель какого-либо жанра, стиля и т. д. Восприятие музыки представляет собой внешнее когнитивное регистрирование и основано на конкретных причинно-следственных логических умозаключениях. Субъективная закрытость переживаниям проявляются в аффективных реакциях, которые обусловлены повышенным субъективным контролем, они же и расцениваются субъектом как реакции на музыку. Самоконтроль в процессе восприятия обуславливает эффект слабой положительной и сильной отрицательной аффективной реакции на музыкальное воздействие.

## **1.4. Перспективы использования музыкального воздействия в диагностике и коррекции личности**

### **1.4.1. Музыка в качестве стимульного материала в проективной методике**

Основной ценностью и ведущим назначением проективных методик представляется выявление присущих личности способов организации (структурирования) своего жизненного пространства, возможность анализа динамики субъективного мира реципиента. В психодиагностике отмечено, что результаты, получаемые с помощью проективных методик, зависят от стимулирования. Как отмечено в исследованиях, главным свойством слабоструктурированного проективного стимула является создание условий для обогащения опыта личности в сфере самовыражения и отношения с окружающими (Левина, 2001). Отдельные стимулы вызывают у испытуемых специфические сопутствующие реакции, поэтому важно учитывать именно те свойства стимула, которые обуславливают реакции испытуемых. Л.Ф. Бурлачук отмечает, что опыт исследований показывает, что «наиболее часто встречающиеся ответы на роршаховские таблицы, а также сходные темы в рассказах по картинкам ТАТ обусловлены прежде всего особенностями стимуляции и не имеют личностного значения» (Бурлачук, 1997. С. 13). В то же время чем более неоднозначным и слабоструктурированным является используемый в проективной методике стимульный материал, тем более диагностическую и развивающую ценность он несёт. Отсюда, непрограммная деятельность активизирует художественность процесса, что, в свою очередь, несёт оздоровительное значение и предоставляет эмоциональную поддержку. Личность, изучаемая проективным методом, рассматривается однозначно как *процесс* (Абт, 2000). Это объясняется принципом психологического детерминизма, соответственно которому все психологические продукты, возникающие в качестве реакции на определённую ситуацию-стимул, имеют личностную дина-

мическую причину и смысл. Л.К. Франк рассуждал, что в рамках «динамической концепции личности как процесса» подразумевается, что не существует никаких стимулов (отличных от физических и физиологических воздействий) для поведения. За тем исключением, что личность селективно создаёт и реагирует на них в своих уникальных паттернах, то есть стимулы – это функции психологического поля восприятия, созданного индивидуумом, взаимодействующим с ситуацией (Франк, 2000).

В современной науке проективные тесты рассматриваются как *методики генерирования данных*, они могут быть интерпретированы с разных теоретических позиций, в зависимости от теоретических воззрений диагноста, где результаты тестирования могут быть весьма разнообразными. Например, проекции могут быть рассмотрены как процессы перцептивной организации и как ассоциативные процессы, выявляющие скрытую динамику личности (Ричердсон, 2006). Если рассматривать разработку проективной методики в контексте гуманистической концепции, то реакции и ответы испытуемых необходимо интерпретировать, учитывая то, что они являются показателями функционирования *единого аффективно-когнитивного личностного целого*, уникального и неповторимого в своем роде, находящегося или стремящегося к изменению (развитию). Исследования показывают, что проективные методы несут в себе одновременно как диагностическую, так и коррекционную функцию, поскольку неоднозначная стимуляция при отсутствии определённой мотивации деятельности позволяет диагностируемому субъекту изучить («увидеть со стороны») влияние собственных несенсорных личностных факторов.

Исходя из вышесказанного, успешность проективного тестирования напрямую связана с качеством стимула. Например, Г. Роршах отмечал, что, с одной стороны, формы «пятен» в его авторском тесте должны быть простыми и лаконичными, а с другой стороны, должны соответствовать «законам пространственной гармонии (ритму): если она отсутствует, то на таблице будет трудно отыскать хорошие обра-

зы» (Роршах, 2003. С. 19). Таким образом, если определить в качестве гипотезы то, что музыку возможно использовать в проективной диагностике, то она выступит стимульным материалом, обладающим свойствами: *процессуальностью, интонационностью, резонансностью* и структурированностью соответственно ритмо-гармонических канонов. Несмотря на небольшой опыт использования музыки в качестве стимульного материала, отмечено, что она обладает более мощным воздействием, чем другие средства, вызывая переживания, которые напоминают опыт спонтанных визуализаций. Как отмечает Г.М. Прошанский, чаще всего музыка используется как *фон* для выполнения не связанных с восприятием музыки задач, а не как самостоятельное самодостаточное средство воздействия (Прошанский, 2000). В психодиагностике музыка применяется в качестве метода активизации в памяти испытуемых воспоминаний прошлого жизненного опыта. Предпринимались попытки создания тестов музыкальных фантазий с целью выявления типичных установок и образов, а также отслеживания эмпатической идентификации испытуемых с музыкой. Использовались звуки и шумы в методиках, разработанных аналогично логике ТАТ (тематического апперцептивного теста). Присутствует опыт использования музыкальных тембров для исследования субъективных критериев оценки воспринимаемого качества окружающей среды (Носуленко, 2007). Существуют исследования восприятия музыки через новые формы музицирования эпохи цифровых технологий (Горбунова, Белов, 2016). Получило развитие направление исследований так называемой «спектральной музыки», создающей психоакустические пространства (Шутко, 2002).

Анализ субъективных предпочтений в музыкальном репертуаре предоставляет возможность сделать выводы о содержательных детерминантах восприятия. Музыка мы можем отнести, с одной стороны, к слабоструктурированному стимулу (когда музыкальный материал ранее для субъекта неизвестен и в нем отсутствуют вербальные средства), а с другой стороны, к гармонично оформленному стимулу

(характеристика, соответствующая только музыке, в соответствии с её свойствами). При разработке диагностических проективных показателей в методике необходимо использовать такие стимулы, которые бы оценивали субъективную готовность к восприятию и не исключали при этом содержательной направленности.

Музыка – это динамическое событие, представляющееся аффективно насыщенным стимулом, который вызывает по времени более быструю реакцию испытуемых. В науке имеются экспериментальные данные об индивидуально-личностных различиях в реагировании на аффективно насыщенные стимулы. У лиц с высоким уровнем тревожности, ригидности мышления, избегающих эмоционально насыщенным ситуациям, чаще обнаруживается перцептивная защита, чем у тех, кто не уклоняется от «опасных» стимулов и угрожающих ситуаций (Лазарус, 2000). Отсюда, при разработке категорий анализа и интерпретации результатов тестирования необходимо придерживаться концептуальных основ возникновения феномена проекции с учётом осознания (неосознания) испытуемым субъектом проецируемой той или иной черты личности. Согласно перцептивной концепции, разработанной в рамках психологической школы «New Look», отмечено существование возможности прямой диагностики личностных потребностей по данным проективных тестов и доказывається связь между содержанием потребности, её интенсивностью и проективным выражением (Bruner, 1948). Это подтверждается тремя принципами селективного восприятия. Принципом резонанса, когда стимулы, релевантные потребностям и ценностям личности, воспринимаются правильнее и быстрее, чем не соответствующие им. Принципом защиты, обозначающим, что стимулы, противоречащие ожиданиям субъекта и несущие информацию потенциально враждебную «Эго», узнаются хуже и подвергаются сильному искажению. Наконец, принципом сенсительности, объясняющим, что стимулы, угрожающие целостности индивида, вызывающие риски серьёзных нарушений в психическом функционировании, узнаются быстрее всех прочих.

Придерживаясь логики феноменологического подхода, психологическое здоровье – это изоморфическая интеграция внутренней и внешней реальности субъекта, где смешение или стремление оградить себя от ощущений представляет собой патологическое явление. Отсюда, принцип изоморфизма представляет особую ценность для интерпретации показателей проективных тестов. Проекция, какое бы она содержательно-качественное значение ни носила для субъекта, рассматривается с позиции здоровья. Это даёт возможность не «лечить болезненное воображение», а «развернуть» картину мировосприятия субъекта так, что все то, что казалось раньше патологическим и низменным, становится частью самого здорового и «возвышенного» аспекта человеческой природы. Нужно не искать сходство между фантазией клиента и его реальным поведением, а конструировать его будущее. «Погружение в «безумие» пугает только того, кто не до конца уверен в своей нормальности» (Маслоу, 1997. С. 258). Отсюда, перед учёными стоит задача получения подлинного знания о том, что есть *норма*. М. Люшер отмечал, что гораздо легче установить ненормальность того или иного явления, чем разъяснить или выяснить, а что же собственно является нормальным (Люшер, 1999).

#### **1.4.2. Перспективы применения музыкального воздействия в индивидуальной и групповой работе психолога**

В работе тренинга личностного роста и саморазвития музыка используется в качестве психологического средства, регулирующего ценностную и смысловую сферы личности. Коррекционный и диагностический потенциал музыкального воздействия на участников зависит от качества анализа их субъективных проекций на музыку. Особенности реагирования сознания воспринимающего музыку представляется «ключом» к изучению предрасполагающих внутренних условий восприятия. Отсюда, *проблемой* представляется поиск научного объяснения организации чувственной структуры предмета

восприятия (музыки) соответственно имеющейся у субъекта гипотезы (диспозиции, идеи) о её содержании.

С точки зрения метода моделирования, субъективное восприятие музыки того или иного фрагмента – это конечный результат акта некого «опознания». Музыка выступает в качестве *модели опознания*, поступающей информации (её декодирования, переработки по определённым алгоритмам). Структурными единицами опознания выступают ключевые свойства музыки: 1) *процессуальность*, которая осуществляет взаимосвязь с динамикой и развитием личности; *интонационность*, которая связана с речью; *резонансность* – представляет собой настройку на обратную связь. При изучении специфики стратегий развития индивидуального сознания акцентируется внимание на внутренней детерминации со стороны внутреннего мира человека, преломляющейся через внешние условия среды, к которым можно отнести и музыкальное воздействие. Отмечено, что внутреннее является перманентным, так как «на начальных этапах освоения деятельности её выполнение опирается на внутренние условия, т.е. способности и уровень их развития» (Шадриков, 2007. С. 199).

Эффективным психологическим средством воздействия в практике терапии музыкой выступает репертуар, который имеет малоструктурированное качество (звуковой фон, исполнение на отдельных инструментах и др.) для воспринимающих слушателей, где «размыты границы» шаблонности в определении стиля, жанра, тонально-гармонического плана – по-другому говоря, является неизвестным. Такой материал особо полезен для работы в тренинге со специалистами культуры и искусства, поскольку у них часто наблюдается отсутствие навыка психологического самовосстановления с помощью взаимодействия с результатами своей деятельности (музыкой, рисунком, танцем и др.). Для них является необходимым обучение абстрагированному восприятию искусства (в данном случае музыки) в контексте бытийности. Это обусловлено тенденцией развития их мышления в направлении теоретического, нежели практи-

ческого. Теоретическое мышление является более «удобным», не нуждается в больших эмоциональных «затратах» и помогает абстрагироваться от несовершенства фактической конкретной действительности и производить умозаключения, выявляя закономерности идеализированной реальности. М. Вертгеймер (1987) образно описывает мышление теоретика: «Характер мышления многих логиков напоминает образ мысли человека, который, созерцая творения архитектуры, например красивое здание, и желая понять его, концентрирует свое внимание на отдельных кирпичках и на способе их скрепления строительным раствором. То, к чему он приходит в итоге, является уже не зданием, а набором кирпичей и их связей». В итоге акцентируется внимание на теоретическом прогнозировании возможного результата (чётком следовании исходной гипотезе). В результате субъект перестаёт чувствовать (переживать) свой «жизненный мир», потому что не получает феноменологического опыта *самовосприятия*. Отсюда, восприятие музыканта, режиссёра, хореографа и т.д. с позиции теоретического мышления представляется его эпизодичностью (точечностью). Например, эмоции в момент достижения цели отработанного концертного номера или поставленного спектакля. Предшествующий этому жизненный опыт репетиций, отшлифовки и тренажа не обладает для них качеством самодостаточности и несёт вспомогательную ценность через механическую (монотонную), автоматическую работу. Для многих профессионалов в длительный репетиционный период искусство утрачивает терапевтическое качество, где в результате смещаются психологические акценты с *жизни* в искусстве на *работу* в искусстве.

Представители немзыкальных профессий менее подвержены шаблонности и стереотипности в восприятии музыки и более открыты к выполнению творческих заданий на тренинговом занятии. В исследованиях отмечено, что субъективные реакции на музыкальное воздействие имеют взаимосвязь с проявлениями психического выгорания. Изучено, что чем сильнее сформирован синдром, тем менее

люди настроены на восприятие музыки в деталях и красках, расценивая её скорее как шумы (помехи). Образные ассоциации на музыку у «выгоревших» специалистов помогающих профессий (педагогов, медиков и др.) исключают картинки социального содержания, по-другому говоря, безлюдны (Губина, Мерзлякова, 2012).

В работе с тренинговой группой личностного роста и саморазвития музыка используется в качестве психологического средства, регулирующего ценностную и смысловую сферы личности. Коррекционный и диагностический потенциал музыкального воздействия на клиента зависит от качества анализа его субъективных проекций на музыку. Музыка как стимулу наиболее удаётся активизировать в сознании воспринимающего имеющиеся у него паттерны, искажающие его действительность в переживании (проявление психологических защит и др.), что иллюстрирует особенности и своеобразие индивидуального сознания и является ценным материалом для изучения в практике психолога. Особенности реагирования сознания воспринимающего музыку субъекта представляются «ключом» к изучению предрасполагающих внутренних условий восприятия. Имеющаяся у субъекта гипотеза (диспозиция, идея) о содержании предмета восприятия (музыки) организует его чувственные структуры. Переход от образа к образу под воздействием музыки раскрывает психологические противоречия в структуре личности, содержания перцептивных новообразований и смены детерминант индивидуальных особенностей восприятия субъекта.

Внутренние условия личности в восприятии музыки представляются компонентами тематического (содержательного) и эмоционального (отношенческого) качества. Первые выполняют функцию поддержания и структурирования, а – вторые характеристики изменения, где оптимальный уровень эмоционального напряжения указывает на поддержание гомеостаза, а высокий уровень определяет тенденцию к гетеростазу. Оперирование ими осуществляется линейными и трансформационными схемами мыслительных действий.

На активизацию рефлексивных процессов сознания влияют предрасполагающие факторы, которые выражаются в мотивационной направленности на восприятие музыки, где уровень эмоционального напряжения личности является её показателем. По-другому говоря, чем конкретнее мотивационная направленность субъекта на восприятие того или иного музыкального фрагмента, тем сильнее уровень эмоционального напряжения, связанный с предвосхищением (ожиданием). Если придерживаться логики принципа развития и феноменологической теории личности, где существует два типа направленности: гомеостатическая (стремление к равновесности) и гетеростатическая (стремление к изменению), – то дефицитарное и бытийное восприятие того или иного музыкального фрагмента может служить диагностическим показателем в тренинговой работе с проблемами направленности личности. Содержательная характеристика переживаний в контексте дефицитарности и бытийности с учётом уровня эмоционального напряжения представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Содержательная характеристика (бытийных и дефицитарных) переживаний с учётом уровня эмоционального напряжения**

Дефицитарная мотивация		Бытийная мотивация	
Уровень напряжения			
высокий	оптимальный	высокий	оптимальный
1	2	3	4
Сильная психологическая усталость, падение позитивного самоотношения (редукция личностных	Чувство постоянной «борьбы» с нарастающим напряжением; фрустрация переживаний,	Внутренний запрос на усиление напряжения посредством нового волнующего и разнобразного	Сильный эмоциональный подъём, чувство самоопределения и самоуважения; ослабление работы

1	2	3	4
достижений); ослабление работы механизмов психологической защиты; чувство потери смысла и «опоры»; плаксивость, самобичевание, пессимистично-горестное высказывание «наболевшего»	закрепление дальнейшей дифференциации в восприятии «Себя» и «Окружающего мира», тревожность, зависимость от окружающих, высокий самоконтроль при достижении целей	опыта; направленность на реализацию субъективного потенциала; постепенное усиление переживаний, связанных с удовлетворением метапотребности; принятие агрессии, независимость, уверенность в себе в достижении целей	сдерживающих психологических механизмов; чувство познания интимно-личностного смысла, ощущение «наполнения»; сопереживание, понимание других людей, смелое и честное высказывание «правдиво-сущностного», открытая личностная позиция

Из табл. 1 видно, что возможно проследить тенденцию спецификации сознания посредством выделения основных функций качественно-содержательных характеристик переживаний с учётом уровня эмоционального напряжения, к которым можно отнести: тенденции к самопознанию, целеполаганию, идентификации (слияние и дифференциация образов «Я»). Анализ уровня эмоционального напряжения предопределяет изучение предрасположенности личности к трансформации (надситуативной рефлексии): «отстранения от ситуации», «усилия, чтобы разобраться в себе». В итоге анализ субъективных переживаний в момент восприятия музыки является важным для исследования содержания сознания, связанного с отноше-

нием между мотивами и возможности адекватной им деятельности личности. Как отмечено в исследованиях, акцент на категории переживаний является чуть ли не основной возможностью изучения специфики индивидуального сознания соответственно проявления «рефлексивности» и «нерефлексивности». Например, А.В. Карповым обозначено, что «чрезвычайно трудно или даже вообще невозможно разделить рефлексивно-детерминированные и нерефлексивно-детерминированные закономерности, явления, процессы, механизмы» (Карпов, 2004. С. 128).

На начальном этапе эффективным методом является групповое слушание субъективно-значимой музыки, предложенной одним из присутствующих, – это способствует самораскрытию и налаживанию интерактивной обратной связи между участниками. Ключевые свойства личностно-значимой для конкретного субъекта музыки выражаются в ряде моментов. Например, интонационность включает потребность внутреннего пропевания музыкального материала, что активизирует его мыслительную деятельность. Музыкальная процессуальность помогает настроиться на изменение, движение в анализе имеющихся жизненных паттернов в процессе терапии. Резонансность активизирует чувствительность и настраивает на открытость переживаниям. Достижение эффекта «свободного» самовыражения личности на тренинге в процессе восприятия музыки представляется достаточно сложной задачей, требующей от субъекта определённого навыка раскрепощения. На начальном этапе решается «простая» задача – научиться «слышать» музыку, её переживать и чувствовать. Работа проводится индивидуально или в группе. Воспроизведение музыки для прослушивания необходимо производить на акустической системе высокого технического качества в отдельном помещении с сильным уровнем громкости. Для удобства лучше использовать наушники. Прослушиваются различные фрагменты музыкальных произведений, которые могут быть представлены самим участником, акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа по трём направлениям:

– организмические ощущения, чаще всего представляются следующими словами: «дрожь по коже..., тошнит от звука..., волны по телу..., ритм словно пробивает изнутри» и т.д.;

– аффективные реакции, проговариваются с акцентом на модальность переживаний (позитивные – негативные), важно обратить внимание на степень (силу) проявления эмоций, например: «очень нравится..., очень не нравится..., ни хорошая, ни плохая...» и т.д. Здесь можно предложить клиентам оценить силу своих эмоций по предложенной шкале, например: «Оцените по 10-балльной шкале, насколько Вы чувствуете воздействие того или иного музыкального фрагмента на Вас: (от 0 до +10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (+) – позитивное; (от 0 до –10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (-) – негативное».

– образные ассоциации, представляются в виде «картинок на музыку», которые возникают в сознании в процессе прослушивания. Качественно-содержательный анализ ассоциаций у слушателей даёт возможность определить содержательные стороны (осознание или подтверждение) актуально-ценностных значимых целей. Отмечено, что образные ассоциации, которые идут на фоне высоко-аффективных положительных переживаний, оказывают фасилитирующий эффект на процесс актуализации мотивов и ценностей.

Восприятие в тренинге различной по жанру, стилю музыки вызывает разнообразный эффект у слушателей. Например, из опыта музыкальной психотерапии получено, что воспринимая трофотропную музыку, мы подразумеваем: нормализацию сердечно-сосудистого давления; выравнивание дыхания; расслабление мускулатуры; сужение зрачков; возникновение чувства успокоения и т. д. – то есть возбуждение парасимпатической нервной системы. Воспринимая эрготропную музыку, мы подразумеваем: повышение сердечно-сосудистого давления; учащение пульса и дыхания; расширение зрачков; повышение чувствительности кожных покровов; возникновение чувств-

ва возбуждения и т.д. – то есть активизацию работы симпатической нервной системы. На восприятие музыки в контексте трофотропности и эрготропности значимыми являются субъективные факторы, такие как жизненные приоритеты, воспоминания, личностные особенности и др. Острота восприятия музыки обратно пропорциональна предсказуемости музыкального материала. В то же время глубина и полнота восприятия музыки, напротив, прямо пропорциональны активности воспринимающего, его музыкально-слуховому опыту и обратно пропорциональны новизне воспринимаемой музыки. Таким образом, отдельно взятые средства (гармония, тембр) не имеют строго фиксированных выразительно-смысловых значений для отдельно взятого субъекта. Отсюда, невозможно до конца предопределить терапевтический потенциал того или иного музыкального фрагмента, применяемого в тренинге, поскольку он будет на каждого участника действовать по-разному. Как отмечено С. Лангер: «соматическое влияние является скорее функцией звука, чем музыки» (Лангер, 2000. С. 190).

Функция музыки в тренинге связана с категориальными системами, которые входят в методологическую основу данного тренинга, предлагаемого тренером. Деления консультационно-терапевтического поля могут служить отправной точкой для создания интегративных диагностических и терапевтических моделей. В зависимости от подхода значение музыки как феномена, роль в процессе оказания психологической помощи, а также позиция специалиста, работающего с данным инструментом психологического воздействия, будут различными. Технологии психологической помощи обозначают ей (музыке) круг практических задач, которые, чаще всего, выражаются в контексте психоаналитического, гуманистического и экзистенциального подходов, на которых остановимся ниже.

**В практике психоанализа** музыкальное воздействие применяется в качестве *исцеляющего метода* (устранения «ненормы»). Значимой является музыка прошлых переживаний, поскольку работа

ориентирована на реконструкцию и воссоздание вытесненного и подавленного. Музыка детства, вызывающая неприятные переживания, служит средством анализа защитных механизмов эго: вытеснения как основной причины развития чувства вины; проекции и отрицания как основы агрессивного и подавленно-агрессивного поведения и др. Большое значение уделяется анализу природы тревоги и сопротивлений, используются методы проговаривания субъективных переживаний под музыку. Работа специалиста заключается в том, чтобы зафиксировать внимание клиента на переоценке и переосмыслении ранее вытесненного материала, за счет чего достичь коренных изменений в структуре личности индивидуума. Интеллектуальные озарения, которые возникают в процессе анализа, поощряются и называются эмоциональным переучиванием, так как одного инсайта явно недостаточно для изменения поведения – необходимо научить думать, воспринимать и чувствовать по-другому. Таким образом, в практике психоанализа музыка расценивается как *средство (инструмент)* для достижения внутреннего успокоения за счет освобождения, «очищения» от символически выраженных подавленных мыслей и чувств (катарсиса).

**В практике личностно-центрированного консультирования** психологическая помощь рассматривает субъективные реакции на музыку как *форму свободного самовыражения* и акцентирует внимание на сильных «пиковых» переживаниях. Музыкальное воздействие выполняет развивающую функцию и направлено на личностный рост и самоактуализацию. Задача консультанта – активизировать тенденцию к удовлетворению метапотребностей, акцентировать внимание на потенциале психологического здоровья клиента. Предпочитаемая субъектом («здесь и сейчас») музыка не норматизирована, а воспринимается организмически, в контексте феноменологической открытости к (бытийному) внутреннему восприятию, то есть – это та музыка, на которую, соответственно субъект настроен.

**В практике экзистенциального и кризисного консультирования** музыка выступает как *средство фасилитации* процессов осоз-

нения и смыслополагания субъекта. Уделяется внимание образным ассоциациям на музыку, которые идут на фоне высокоаффективных (очень сильных) переживаний. Реакции выглядят как смешение эмоций, подобно «смех сквозь слёзы» и др. Эффект поглощённости музыкальным процессом вызывает субъективные ощущения растворения «вне времени и пространства». На психологическом уровне возникает эффект *принятия* воспринимаемой музыки, отсюда, аффективные реакции (их модальность и сила) расцениваются как «*свои*» (в любом случае положительные). Получаемый навык принятия субъективных переживаний является важным для адаптации к жизненным трудностям. Особо значимый опыт совладания со стрессом клиенты получают при восприятии *значимой* музыки, с которой связаны травматические жизненные события. Запись такой музыки можно попросить принести на консультацию, где данная музыка будет выполнять функцию средства сознательного манипулирования стрессовыми факторами. Слушание её «без права выключить» заставляет субъекта моделировать в своём сознании совладающий, актуальный глубоко-интимный образ и вступать с ним в виртуальный личностно-значимый «диалог».

Предпочтение клиентами «музыки» как психологического средства воздействия во время консультирования или групповой работы активного социально-психологического обучения является более приемлемым (наиболее «безболезненным»), максимально исключая активизацию предварительных страхов и предрассудков по поводу «нежелательного вмешательства» в личностное пространство участников тренингов. В данном случае, универсальные свойства музыки – процессуальность и динамичность – способствуют активизации субъект-субъектного взаимодействия в групповой работе, а с другой стороны, стереотип о том, что слушание музыки – это всегда «безболезненное» явление, помогает в какой-то степени исключить активизацию психологических защит участников.

## **ГЛАВА 2. ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА МАСТ (МУЗЫКАЛЬНЫЙ АССОЦИАТИВНЫЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫЙ ТЕСТ)**

### **2.1. Сущность и структура методики МАСТ (музыкального ассоциативного самоактуализационного теста)**

Методика МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест) разрабатывалась в попытках найти новые подходы генерирования информации о развитии личности на пути к самоактуализации. В методике был воплощен сравнительно новый приём изучения сфер личности с помощью анализа вербальных ассоциаций на музыку. Первоначальная идея разработки данной методики основывалась на создании диагностического инструментария, помогающего выстроить стратегию оказания психологической помощи клиентам в процессе консультирования как средства оценивания способностей испытуемого активизировать свои ресурсные переживания. МАСТ можно отнести к оперантным методам, основанным на анализе свободной (в рамках инструкции) вербальной продукции испытуемого, где описания спонтанных аффективных реакций, образов на музыку являются носителями его внутренней репрезентации.

Методологической основой при разработке категориального аппарата теста выступили проективный, интегративный и деятельностно-смысловой подходы в психодиагностике; идеографический подход к описанию и объяснению человека; феноменологический подход в исследовании индивидуальных случаев. Теоретическим и методологическим основанием разработки стратегий интерпретаций тестовых показателей выступили объяснительные принципы в психологии: развития, субъектности; единства смыслопридания и смыслонаполнения, действительного существования (Брентано, Гуссерль), изоморфизма (Маслоу); теоретические обоснования акту-

альности и природы мотиваций в зависимости от модальности субъективных переживаний (Василюк); теория самоактуализации личности (Маслоу) и феноменологическая теория личности (К. Роджерс); концепция проективной психологии «NewLook» (Д. Брунер) и опыт исследований, раскрывающих значение влияния музыкального восприятия на развитие личности (Кирнарская, Готсдинер, Иванченко).

Механизм психодиагностики с использованием стимульного материала в виде репертуара фрагментов музыки основывался на построении проективных гипотез, суть которых в том, что воспринимаемый субъектом фрагмент музыки как неоднозначный и малоструктурированный стимул:

- запускает процесс условного активирования эмоций через ассоциирование с этими эмоциями образов, картинок в сознании;
- активизирует воображение, содержания которого связаны с интенсивностью мотиваций, прогнозирующих направленность к конкретному реальному поведению;
- подключает систему апперцептивных ожиданий субъекта, влияющих на содержание восприятия в контексте жизненных отношений и смыслов, регулирующих реальное поведение.

Соответственно представленным выше проективным гипотезам определились три ключевые взаимозависимые переменные, связанные с эмоциональными и когнитивными процессами сознания при восприятии музыки, соответственно которым в дальнейшем разрабатывались категории анализа в методике:

1. *Образные ассоциации* – это продукты воображения: картинки, содержания в сознании, возникающие под воздействием музыки;
2. *Организмические ощущения* – это реакции организма на музыкальное воздействие;
3. *Аффективность переживаний* – это сила проявления эмоций под воздействием музыки, определяемых соответственно модальности: «слабые – сильные».

**Образные ассоциации** представляют ментальную внутреннюю репрезентацию диагностируемого. Образные ассоциации на музыку всегда расцениваются как субъективное динамическое событие, в которое включён воспринимающий индивид, где пространственно-предметные формы окружающей среды уходят на второй план. Отсюда, анализ образных ассоциаций даёт чёткую оценку распределения схем и паттернов в отдельно взятом сознании воспринимающего: их степень значимости на данный момент времени.

**Организмические ощущения** (реакции организма субъекта на музыкальное воздействие) рассматриваются как содержание и формы чувственной данности. Для анализа на первый план выдвигаются не нервные процессы и функционирование органов чувств, а сам субъект восприятия – его принятие (или непринятие) *своих* ощущений организма в момент восприятия музыки, способность осознавать и описывать свои ощущения.

**Аффективность переживаний** (сила проявления эмоций во время прослушивания музыки соответственно модальности: «сильные – слабые») представляет собой определение приоритетности потребностей субъекта. Сила проявления эмоций прямо пропорциональна степени актуальности и фрустрированности той или иной потребности субъекта. Особое значение уделяется очень сильным переживаниям, поскольку они сопряжены с метапотребностями (или метапатологиями). Анализ уровня аффективности проявляемых испытуемым эмоций помогает определить, насколько он готов к рефлексии, пересмотру и реконструкции имеющихся схем (установок) в сознании.

**Психодиагностический запрос МАСТ** обозначился в создании структурированного проективного инструментария с использованием фрагментов музыки для оценки самоактуализации личности.

В ходе разработки методики были поставлены следующие задачи:

1. Разработать общие и частные категории анализа;

2. Представить особенности интерпретации тестовых показателей;
3. Определить уровень надежности и валидности методики, провести стандартизацию теста;
4. Обозначить потенциал методики МАСТ как проективной психодиагностической методики;
5. Разработать и структурировать технологию тестирования;
6. Провести дополнительные исследования потенциала применения МАСТ для диагностики различных сфер личности.

Общее количество респондентов, участвовавших в разработке методики, – 279 человек, которые распределились следующим образом:

- в разработке общих категорий анализа участвовало 115 человек;
- в разработке процедуры тестирования приняли участие 30 человек (18 женщин и 12 мужчин в возрасте от 25 до 50 лет), из них 10 человек с общим (непрофессиональным) музыкальным образованием;
- в апробации методики участвовали 47 человек;
- в дополнительных процедурах исследования взаимосвязи МАСТ с другими мерами оценки личности участвовало 87 человек.

## **2.2. Категории анализа МАСТ**

### **2.2.1. Общие категории анализа в методике МАСТ**

Основой для разработки категорий анализа представились следующие три переменные: *образные ассоциации на музыку* (в дальнейшем обозначаются как «ОБРАЗНОСТЬ»); *организмические ощущения* (реакции организма на музыкальное воздействие – в дальнейшем обозначаются как «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ»); *аффектив-*

*ность переживаний* (сила проявления эмоций соответственно модальности: «плохие – хорошие» – в дальнейшем обозначающиеся как «АФФЕКТИВНОСТЬ»).

Данные переменные составили базу для критериев, отвечающих за качественную характеристику и количественную оценку показателей теста.

*Качественная (содержательная) характеристика* основана на анализе описаний испытуемыми своих образных ассоциаций и реакций на музыкальное воздействие. В тесте обозначаются «ОБРАЗНОСТЬ» (О) и «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф), где:

- «ОБРАЗНОСТЬ» (О) – видение субъектом воображаемых образов при прослушивании конкретного музыкального фрагмента;
- «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф) – реакции (ощущения) организма при воздействии конкретного музыкального фрагмента.

*Количественная оценка* определяет силу и модальность («+», «-») эмоциональных переживаний, которые предлагается оценить каждому испытуемому самостоятельно (см. «Технология тестирования»).

Распределение баллов представляется следующим образом.

Испытуемые оценивают каждый фрагмент музыки по шкале от 0 до (-)10 и от 0 до (+)10 (в контексте «плохо» – «хорошо»). При высоко положительных (от +7 до +10) и крайне отрицательных (от -7 до -10) оценках используется обозначение «АФФЕКТИВНОСТЬ» (А) – это является дополнением к качественной характеристике. Высокоаффективные показатели указывает на метапотребности (от +7 до +10) и метапатологии (от -7 до -10) у испытуемых. Под понятием «метапотребности» (*мета-* означает «сверх» или «после») понимаются мотивы роста, которые имеют отдаленные цели, связанные со стремлением актуализировать личностный потенциал, расширив жизненный опыт. Отсюда – увеличить напряжение посредством

нового, волнующего и разнообразного опыта, где мотивация роста предполагает расширение кругозора (то есть увеличение напряжения). Под понятием «метапатологии» понимаются состояния в результате неудовлетворенных метапотребностей. Такие состояния, как апатия, отчуждение, депрессия и цинизм могут быть ответственны за искажение ценностного развития.

Распределение оценок субъективных реакций на музыку испытуемыми представлено ниже в табл. 2.

Таблица 2

Распределение оценок субъективных реакций на музыку у испытуемых			
от -10 до -7	от -6 до -1	от 1 до 6	от 7 до 10
«ОБРАЗНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ОА) «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ФА)	«ОБРАЗНОСТЬ» (О) «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф)	«ОБРАЗНОСТЬ» (О) «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф)	«ОБРАЗНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ОА) «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ФА)

Подробная расшифровка содержания категорий ОБРАЗНОСТЬ (О) и ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ (Ф) при разной модальности и оценке аффективности переживаний выглядит следующим образом:

– ОБРАЗНОСТЬ (О) – видение воображаемых образов, не имеющих ярко выраженной эмоциональной окрашенности, что указывает на закрытость к переживанию (слабая аффективная выраженность от 0 до -6; от 0 до +6).

– ОБРАЗНОСТЬ+АФФЕКТИВНОСТЬ (ОА) – видение воображаемых образов на фоне ярко выраженной эмоциональной реакции, что является проявлением открытости к переживанию – сильная аффективная выраженность – от +7 до +10; высокой степени закрытости к переживанию – от –7 до –10.

– ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ (Ф) – реакции организма на воздействие конкретного музыкального фрагмента, но при этом сильный контроль и отсутствие организмического доверия (слабая аффективная выраженность от 0 до –6; от 0 до +6).

– ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ+АФФЕКТИВНОСТЬ (ФА) – реакции организма на воздействие конкретного музыкального фрагмента и проявление организмического доверия – сильная аффективная выраженность от +7 до +10; высокая степень контроля организмичности – сильная аффективная выраженность от –7 до –10.

Методика МАСТ позволяет определить приоритетность в восприятии музыки в контексте бытийности и дефицитарности, а также потенциала проявления субъектом восприятия музыки открытости переживаниям и организмического доверия. Содержательные характеристики и количественные показатели категорий: «Б» (бытийное) восприятие музыки, «Д» (дефицитарное) восприятие музыки, Открытость переживаниям, Организмическое доверие представлены ниже.

**«Б» (бытийное) восприятие музыки** характеризуется высокоположительными аффективными реакциями (от +7 до +10), качественная характеристика обозначается символами: ОБРАЗНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ОА) и «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ФА). На рис. 1 обозначена схема диагностики категории «бытийного» восприятия музыки.

## Схема диагностики категории «бытийного» восприятия музыки

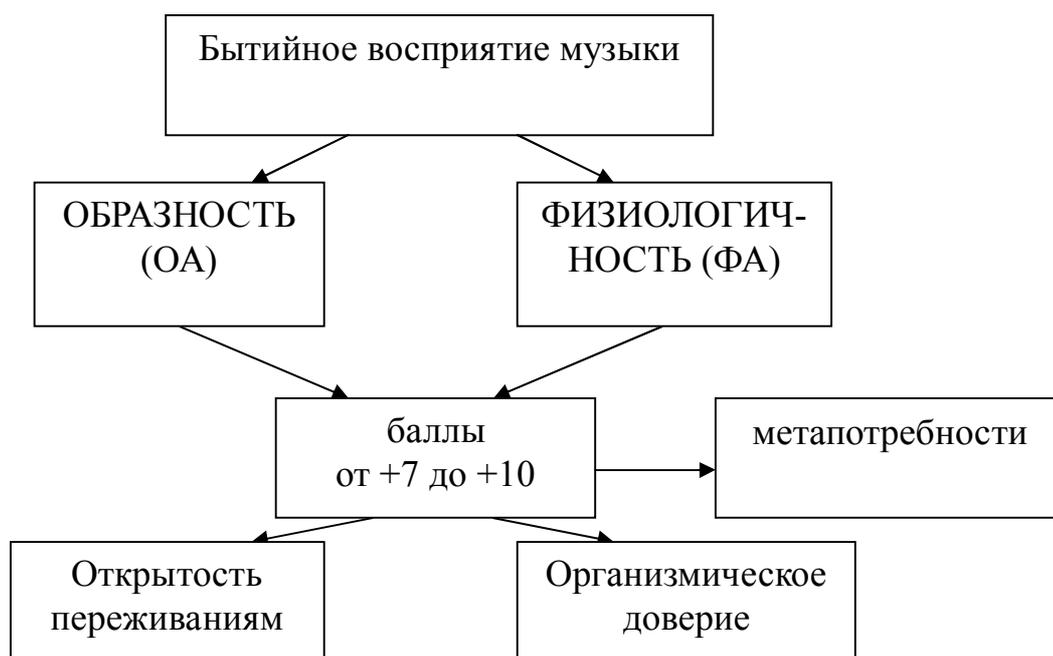


Рис. 1

**«Д» (дефицитарное) восприятие музыки** характеризуется низкими и средними положительными аффективными реакциями (от 0 до +6) и отрицательными аффективными реакциями (от 0 до -10). Качественная характеристика обозначается как: «ОБРАЗНОСТЬ» (О), «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф), «ОБРАЗНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ОА) и «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ФА).

На рис. 2 обозначена схема диагностики «дефицитарного» восприятия музыки.

### ***Открытость переживаниям***

Показатели основываются на анализе результатов теста в категориях «ОБРАЗНОСТЬ» (О) и «ОБРАЗНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ОА), сила выраженности определяется количеством баллов. Оценка категории «Открытость переживаниям» указывает на наличие или отсутствие данного качества, основанного на уверенности в себе и доверии к окружающему миру. Это способность воспри-

нимать новый опыт, испытывая при этом достаточно сильные эмоции. На поведенческом уровне – это спонтанность, которая относится к таким ценностям, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия. Мир воспринимается субъектом толерантно, так как чувство раздражения для него в данный момент не будет представлять угрозу, поскольку у него нет внутренних барьеров, мешающих сознательному восприятию своих чувств. Полноценно функционирующий человек достаточно благоразумен, и это обосновано внутренним чувством гармоничности и самодостаточности, благодаря чему он действительно *открыт* для всех возможностей. Поэтому в реакциях на музыкальное воздействие будет проявляться толерантное отношение (по шкале модальности аффективности высокоположительная реакция).

### Схема диагностики категории «дефицитарного» восприятия музыки

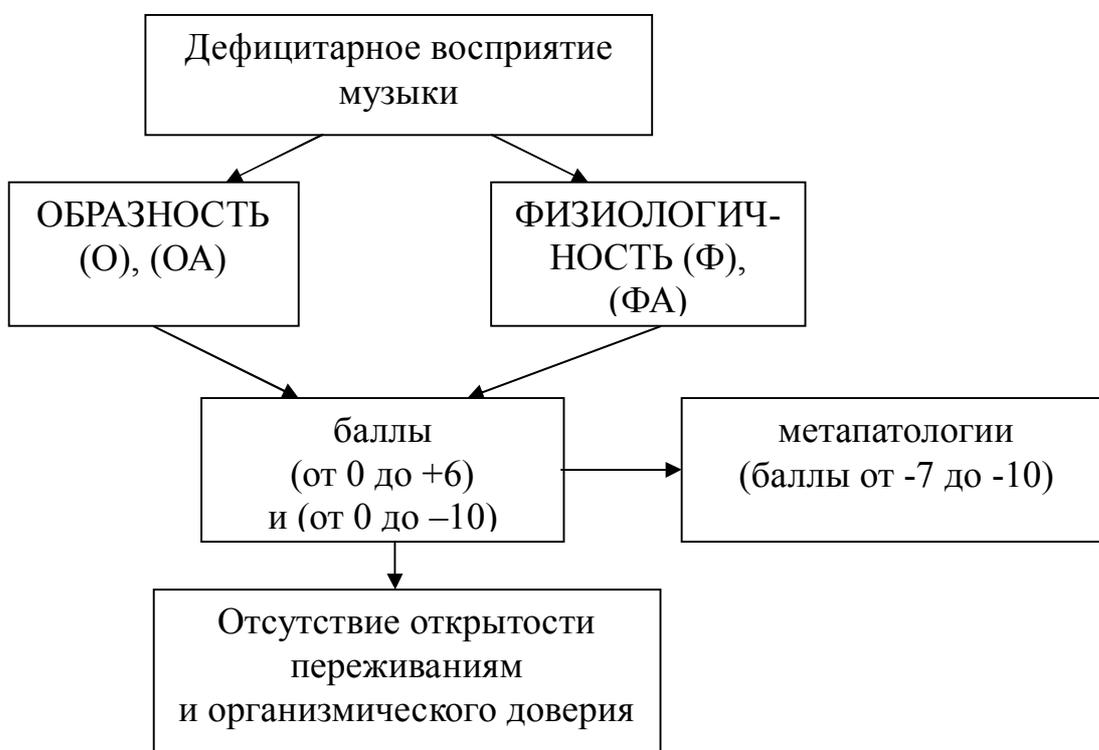


Рис. 2

### *Организмическое доверие*

Показатели основываются на анализе результатов теста в категориях «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ» (Ф) и «ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ + АФФЕКТИВНОСТЬ» (ФА), сила выраженности определяется количеством баллов. Оценка категории «Организмическое доверие» указывает на наличие или отсутствие качества, характеризующегося способностью понимать сигналы собственного тела, которые расцениваются как достоверный источник информации, способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения. Это показатель чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям; свобода от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности; не склонность подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами, то есть ориентированность на переживание изнутри. Организмическое доверие означает способность принимать во внимание свои внутренние ощущения, рассматривать их как основу для выбора поведения. При музыкальном воздействии субъект, проявляющий организмическое доверие, демонстрирует принятие сигналов собственного тела. Ему свойственно адекватное осознание физических, организмических внутренних процессов реагирования, что, в свою очередь, указывает на высокую субъективную мобильность, направленную на восстановление организмического равновесия.

#### **2.2.2. Частные категории анализа**

Качественный анализ вербальных ассоциаций испытуемых и оценка модальности аффективных реакций при восприятии музыки, дает возможность проведения диагностики личности соответственно иерархии распределения потребностей: физиологических, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения.

Остановимся подробнее на характеристиках проявления потребностей на основе анализа образных ассоциаций, организмиче-

ских реакций и аффективных проявлений у испытуемых на музыкальное воздействие в процессе тестирования.

Возможности диагностики потребностной сферы личности на основе самостоятельной оценки испытуемыми силы воздействия музыкальных фрагментов в баллах представлены в табл. 3.

Таблица 3

Распределение оценок субъективных реакций на музыку у испытуемых			
От -10 до -7	От -7 до -1	От 1 до 6	От 7 до 10
Дефицитарное восприятие музыки			Бытийное восприятие музыки
Возможности диагностики			
Причин деприваций, метапатологий	Фрустрированных потребностей: физиологических, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения	Актуальных потребностей: физиологических, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения	Метапотребностей

### Распределение от 7 до 10 баллов

Высокая положительная оценка аффективности при восприятии музыки у испытуемых указывает на наличие субъективной тенденции, направленной на удовлетворение метапотребностей (потребности самоактуализации, личностного роста), не всегда это переживается как осознанное желание. Данному процессу свойственна тенденция постепенного увеличения напряжения, стремление к «пиковым переживаниям» и др. В такой период жизни человек эмоцио-

нально неуравновешен, потому что процесс достижения высшей фазы психического развития личности сопряжен не с постепенным ростом ясности и отчетливости осознания самой метапотребности (ее содержания, значения, ценности и т. д.), а характеризуется процессом накопления бытийных переживаний и «скачком» (инсайтом), в результате которого конкретная объективная реальность, на которой ранее человек фокусировал свое усиленное внимание, превращается в то, благодаря чему видится (переживается) все остальное. Это ему дает ощущение отсутствия «темных пятен» в понимании бытия. Маслоу отмечал, что образ жизни в Б-реальности часто сопровождается таким качеством, как будто человек переступил границы обычных потребностей и стремлений в жизни (Хьелл, Зиглер, 1999). Для субъекта музыка, воспринимаемая в таком контексте, является скорее не диагностирующим, а *развивающим средством*. Субъективная открытость к восприятию создаёт эффект резонанса с музыкой, которая выступает «гармонической моделью» бытийных схем, настраивающих воспринимающего на соответствующие его потребностям содержательные смыслы.

Анализ вербальных ассоциаций испытуемых при восприятии музыкальных фрагментов указывает на следующие характерные особенности:

- испытуемые воспринимают музыку и свои ассоциации, связанные с ней, надситуативно;
- независимо от содержательной направленности воображаемых образов у испытуемых может возникнуть ощущение, что все картинки «смешиваются», процесс носит немотивированный характер;
- аффективную реакцию можно охарактеризовать как «горечь и радость одновременно», но, тем не менее, испытуемыми, как правило, дается высокоположительная оценка по шкале аффективности;
- резонансность и процессуальность музыкального восприятия создают эффект полного свободного управления виртуальной ситуацией;

– переживания надолго запоминаются испытуемыми, у них возникает желание повторить процедуру слушания или «запомнить и перенести» ощущения в реальные ситуации жизни;

– при повторном проведении процедуры у испытуемых прослеживается прогрессивная тенденция аналогичного переживания при восприятии большего количества музыкальных фрагментов.

### **Распределение от 1 до 6 баллов**

Достаточно слабая оценка аффективных реакций указывает на избирательность восприятия. Оно представляет собой внешнее когнитивное регистрирование музыки. Отсюда, субъективная оценка аффективности музыкальных фрагментов невысокая. Это обусловлено имеющимися у субъекта устойчивыми стереотипами на музыку, ограниченными прошлым опытом. Для субъекта музыка не несёт ничего нового и не является катализатором изменений ценностной сферы. Она выступает скорее как внешний объект для анализа, аналогично географической карте, позволяющей сориентироваться на местности и выбрать «правильный путь» к месту назначения. Поэтому в данном случае представляет собой *средство для диагностики* приоритетов в иерархии потребностей субъекта.

Анализ вербальных ассоциаций на музыкальные фрагменты указывает на характерные особенности при диагностике потребностей.

*Физиологические потребности* проявляются в ассоциациях, связанных с: физическим отдыхом (сон, расслабление); утолением жажды и употреблением изысканной пищи; ощущением холода или жары. В образных ассоциациях часто присутствуют природные ландшафты, образы, связанные с красотой тела (человека, животного).

*Потребности безопасности и защиты* наблюдаются у испытуемых в ассоциациях, связанных: с инфантильными фантазиями, детскими воспоминаниями (родительский дом, отец, мать); с карти-

нами социальных контактов со значимыми людьми (обретение защитника, сильного друга).

*Потребности принадлежности и любви* связаны с ассоциациями, где присутствуют: эмпатия, понимание, интимность (друг, подруга, общество близких людей); близость (любовь).

*Потребности самоуважения* проявляются в ассоциациях, указывающих на возможность проявления чувства собственного достоинства, компетентность в выполнении трудных задач и требований; картинах, связанных с социальным признанием, получением статуса, заслуженной награды.

### **Распределение от -1 до (-6) баллов**

Отрицательная оценка воспринимаемых музыкальных фрагментов указывает на фрустрацию, высокий субъективный контроль и невозможность удовлетворения потребностей. Видение образных ассоциаций в «негативном свете» (негативном содержании) является следствием психотравмирующего опыта и переживания. Чаще всего это связано с когнитивными сдвигами (обработкой получаемой информации с помощью патологических первичных схем). Это даёт субъекту тотальное ощущение, что его жизненные интересы находятся под угрозой или им наносится ущерб. Музыкальное воздействие в данном контексте выступает как *средство для диагностики* природы психотравмирующих переживаний субъекта.

Анализ вербальных ассоциаций испытуемых при восприятии музыкальных фрагментов указывает на характерные особенности, касающиеся депривации и фрустрации потребностей.

*Физиологические потребности* представлены видением ассоциаций, которые указывают на невозможность отдыха (изнурительный труд). Могут проявляться в виде образов, связанных с чувствами жажды или голода (например, видение воды, но невозможности до нее дотянуться). Возможны образы, связанные с угрозами физического существования – это видение болезни, увечья и др. Субъект

может ощущать «удушье», проводя параллель между музыкальным ритмом и пульсом сердца («надумывание» сердечных сбоев, прислушивание к физическим реакциям на музыку, боязнь потери самоконтроля) и т.п.

*Потребности безопасности и защиты* выражаются в видении ассоциаций, касающихся всевозможных потерь, – это катастрофы, войны, стихийные бедствия. Могут быть картины преследования со стороны врагов, фантастических существ. Образы, направленные на поиск защиты (возведение стен, баррикад, закрывание дверей). Образы, связанные с невозможностью найти «значимого» защитника (родителя, известного человека, обладающего властью и авторитетом) и т.п.

*Потребности принадлежности и любви* проявляются в ассоциациях, связанных с потерей близких. Это также картины боязни быть покинутыми, например, уход кого-то или удаление чего-либо (уходящие близкие люди, улетающий самолет с близким человеком и др.). Это проявление у субъекта страха изолированности и одиночества (тюрьма, пустыня, лабиринт), боязнь предательства (измены) и т.п.

*Потребности самоуважения* проявляются в ассоциациях, указывающих на чувство неполноценности (унижение со стороны значимых людей); чувство вины по отношению к кому-нибудь (невозможность адекватно распорядиться ситуацией); страха оказаться в ситуации социального краха (нищета, банкротство, проигрыш и др.).

### **Распределение от -7 до (-10) баллов.**

Высокая отрицательная оценка аффективности указывает на депривацию и фрустрацию метапотребностей и развитие метапатологий. Субъект, чаще всего, неосознанно хочет расширить мировосприятие и обрести новый опыт, но при невозможности осуществить это у него возникает устойчиво высокая негативная реакция. Музыка в данном контексте воспринимается как нежелательный раздражитель. В таком контексте музыкальное воздействие используется как *средство для диагностики* качества психотравмирующих пережи-

ваний субъекта и причины невозможности удовлетворения актуальных потребностей.

Анализ вербальных ассоциаций характеризует следующие особенности, указывающие на депривацию и фрустрацию метапотребностей:

– испытуемые воспринимают музыку как нежелательный раздражитель, который, по их мнению, является прямой причиной их «неприятностей» во время процедуры слушания, это указывает на то, что нежелание воспринимать часто не является причиной невосприимчивости;

– независимо от содержательной направленности ассоциаций (у испытуемых может возникнуть ощущение, что все картинки «смешиваются») испытуемые проявляют высоконегативную реакцию по шкале аффективной модальности;

– можно предположить, что изначально музыка воспринимается испытуемыми в контексте бытийности (высокая аффективная реакция на музыку указывает на неосознаваемый мотив к самораскрытию);

– по завершении прослушивания у испытуемых сохраняются негативные ощущения, которые, как правило, усугубляются при проведении повторного тестирования;

Как видно из вышеизложенного, субъективные оценки испытуемых модальности аффективных реакций имеют значение для постановки задач тестирования в контексте использования теста как *диагностического* или *развивающего* средства.

В табл. 4 представлено объяснение целей и задач (диагностических и развивающих) музыкального воздействия в методике МАСТ в зависимости от качественного содержания ассоциаций и в баллах оценки аффективности испытуемыми.

**Потенциал музыкального воздействия как диагностирующего и развивающего средства  
(с учётом содержания ассоциаций и оценки аффективности)**

Качественная характеристика вербальных ассоциаций у испытуемых	Оценка модальности аффективных реакций у испытуемых			
	от 1 до +6	от -1 до -6	от +7 до +10	от -7 до -10
1	2	3	4	5
Негативные образы	Фрустрация, доминирующими являются первые 4 потребности иерархической системы, при этом отсутствуют психотравмирующие переживания; музыкальное воздействие может быть использовано как <b>диагностирующее средство</b> актуальной потребности	Фрустрация и наличие психотравмирующего опыта при попытке реализации первых 4 потребностей иерархической системы; музыкальное воздействие может быть использовано как <b>диагностирующее средство</b> актуальной потребности и природы психотравмирующих переживаний	Реализация метапотребностей; толерантное отношение, тенденция к самоактуализации, личностному росту; музыкальное воздействие может быть использовано как <b>диагностирующее</b> (для изучения природы негативных ассоциаций) <b>и развивающее средство</b> (для подкрепления опыта метапереживаний)	Депривация и фрустрация метапотребностей, психотравмирующие переживания, полная невозможность удовлетворения потребности самоактуализации; музыкальное воздействие может быть использовано только как <b>диагностирующее средство</b> (при подобной реакции желательно использовать другие средства диагностики)

Окончание табл. 4

1	2	3	4	5
Позитивные образы	Отсутствие фрустрации, здоровое стремление к удовлетворению первых 4 потребностей иерархической структуры, отсутствие психотравмирующего опыта при попытке реализации актуальных потребностей; музыкальное воздействие может быть использовано как <i>диагностирующее средство</i>	Фрустрация доминирующей потребности, но при этом отсутствует психотравмирующий опыт при попытках реализации первых 4 потребностей иерархической системы; музыкальное воздействие может быть использовано как <i>диагностирующее средство</i> актуальной потребности	Реализация метапотребностей, тенденция к самоактуализации, отсутствие психотравмирующих переживаний; музыкальное воздействие может быть использовано как <i>развивающее средство</i> (для подкрепления опыта метапереживаний)	Депривация и фрустрация метапотребностей, психологические защиты, метапатологии; музыкальное воздействие может быть использовано как <i>диагностирующее средство</i> (для изучения природы негативной аффективной оценки)

### **2.2.3. Некоторые особенности интерпретации тестовых показателей**

При интерпретации тестовых показателей возможно возникновение некоторых противоречий в содержании ассоциаций и уровне оценок. Это обусловлено тем, что единая система причинно-следственных связей в структуре личности может содержать противоречивые смыслы (когнитивные искажения).

Обозначим наиболее встречающиеся тенденции.

1. Музыкальные фрагменты воспринимаются испытуемым «спутанно» с различными, указывающими на противоположные тенденции реакциями (например, есть крайности в оценках: высокоаффективные, низкие и одновременно высокие оценки в одном и том же бланке испытуемого).

2. Оценки аффективности фрагментов музыки не соответствуют содержательной характеристике вербальных ассоциаций (например, при негативном содержании образных ассоциаций испытуемый ставит положительные оценки; при позитивном содержании образных ассоциаций испытуемый ставит отрицательные оценки).

3. Оценка аффективной реакции на музыкальные фрагменты обозначается субъектом как нулевая. Это является показателем: индифферентности субъекта к процессу тестирования; отсутствия навыка анализировать собственные эмоции (ощущения); неразвитости образного мышления; отсутствия навыка слушания музыки вообще.

### **2.3. Данные по надёжности, валидности и стандартизации тестовых показателей**

#### *Надёжность*

Определение ретестовой надёжности для методики является бессмысленным, так как проективная методика МАСТ обладает раз-

вивающим эффектом и не предполагает стабильности результатов при повторном тестировании. Поэтому для определения надежности использовался метод *параллельных форм*. С этой целью были разработаны два варианта теста: МАСТ (вариант А) и МАСТ (вариант В). Математический анализ данных «Б» (бытийного) восприятия музыки проводился с помощью метода ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции между показателями обоих вариантов теста  $R_s = 0,98$ . Данная величина является статистически значимой для выборки из 30 испытуемых  $R_{кр} = 0,47$  ( $p < 0,01$ ), что указывает на очень тесную положительную корреляцию между обоими вариантами МАСТ.

### *Валидность*

Конструктивная валидность определялась при выборке  $n=30$ :

1) использовалась методика САТ (показатели шкал: «поддержки – I», «самопонимания (сензитивности) – Fr», «спонтанности – S»);

2) в методике МАСТ анализировались показатели качественного и количественного анализа Б (бытийности) восприятия музыки, обозначаемой нами как «Б (вм)», а также «открытости переживанию ОА(+)\», «организмического доверия ФА(+)\».

Анализ с помощью статистического метода ранговой корреляции Спирмена показал высокую корреляционную связь, а именно:

– корреляция между показателями Б (вм) и шкалы «поддержки – I», где  $R_s = 0,88$ ;

– корреляция между показателями «открытости переживанию – ОА(+)\» и шкалы «спонтанности – S».  $R_s = 0,86$ ;

– корреляция между показателями «организмического доверия – ФА(+)\» и шкалы «самопонимания (сензитивности) – Fr».  $R_s = 0,93$ .

Результаты позволяют утверждать, что общие категории МАСТ и показатели по выбранным шкалам САТ измеряют одну и ту же характеристику личности, а именно:

– шкала «поддержки – I» в методике САТ содержит наибольшее количество вопросов, ориентированных на личностную автономию, целостность, что является главной характеристикой самоактуализации, по мнению большинства гуманистических психологов, поэтому тесная корреляционная связь с показателями Б (вм) в методике МАСТ указывает на то, что разработанная нами категория анализа является достаточно точной, ее можно рассматривать как показатель уровня тенденции к самоактуализации;

– шкала «спонтанность – S» в методике САТ указывает на такие характеристики, как: способность к спонтанному поведению, не фрустрированному культурными нормами; проявление внутренней свободы, естественности; творческая импровизация и открытость к новому опыту. Тесная корреляционная связь показателей по данной шкале с показателями «открытость переживаниям – ОА(+))» в методике МАСТ предполагает, что проводилось исследование одного и того же психологического конструкта;

– шкала «самопонимания (сензитивности) – Fr» в методике САТ указывает на такие характеристики, как: чувствительность к своим желаниям и потребностям; свобода от психологической защиты, отделяющей личность от своей сущности; отсутствие страха самораскрытия в плане субъективных физиологических (телесных) ощущений. Высокая корреляция показателей по данной шкале с показателями «организмическое доверие – ФА(+))» в методике МАСТ указывает на то, что проводилось исследование одного и того же психологического конструкта.

### *Стандартизация*

Проективные методики способствуют проявлению разнообразия индивидуальных реакций. Методика МАСТ предполагает качественную и количественную оценку эмпирических данных. С учётом этого появилась возможность провести процедуру стандартизации тестовых показателей общих категорий анализа: Б(вм); ОА(+);

ФА(+). Выборка составила 30 испытуемых при непосредственной разработке тестовых категорий анализа и 27 испытуемых при непосредственной апробации методики без учета стандартизации, общее число – 57 человек. Стандартизация результатов частных категорий анализа оказалось достаточно сложной задачей, так как не было проведено исследование конструктивной валидности исследуемых категорий, поскольку на сегодняшний день в гуманистической психологии практически отсутствуют конкретные методики диагностики субъективных приоритетов в иерархии потребностей. Единственной возможностью в исследовании данных гипотетических конструктов является проведение процедуры содержательной валидации.

При стандартизации результатов общих категорий стандартное отклонение (SD) составило: Б (ВМ) = 25,7; ФА(+) = 15,2; ОА(+) = 13,3.

В табл. 5 представлены средние значения и среднеквадратичные отклонения.

Таблица 5

#### **Средние значения и среднеквадратичные отклонения**

Названия категорий	Средние значения	Среднеквадратичные отклонения
Б (ВМ)	<b>48,7</b>	<b>6,4</b>
ФА(+)	<b>24,4</b>	<b>3,8</b>
ОА(+)	<b>24,5</b>	<b>3,3</b>

## **2.4. Исследование взаимосвязи МАСТ с другими мерами оценки сфер личности**

### **2.4.1. Взаимосвязь МАСТ с личностными опросниками**

При проведении дополнительных процедур исследования взаимосвязи МАСТ с другими мерами оценки сфер личности участвовало 87 человек в возрасте от 18 до 25 лет, которые являлись студента-

ми различных факультетов педагогического вуза. Были использованы четыре методики.

1. МАСТ – музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест;
2. САГ – самоактуализационный тест;
3. ОЗС – опросник защитных стилей Бонда (Туник, 2010);
4. СЖО – тест смысложизненных ориентаций Леонтьева.

Кроме сопоставлений МАСТ с показателями самоактуализации личности на выборке из 30 человек (см. п. 2.3), данный тест был повторно сопоставлен с САГ на большей выборке и с целым рядом других мер оценки личности. **Целью** исследования было подтвердить и продемонстрировать уникальность свойств разработанной методики и соответствие её феноменологическому и экзистенциально-гуманистическому направлениям психологии личности.

Для выявления корреляций количественных показателей МАСТ с показателями других личностных опросников применялся статистический метод коэффициента корреляций Спирмена (см. табл. 6, 7). С помощью компьютерного (свободного) выбора были взяты показатели результатов тестирования у 36 человек из общего списка участников.

Таблица 6

Взаимосвязь между МАСТ и Опросником защитных стилей Бонда

ОЗС Бонда	МАСТ							
	О		Ф		ОА		ФА	
	+	–	+	–	+	–	+	–
1	0,166	<b>0,484**</b>	0,101	<b>0,483**</b>	0,113	<b>0,581**</b>	0,168	<b>0,488**</b>
2	0,195	<b>0,21</b>	0,198	<b>0,211</b>	–0,11	<b>0,33*</b>	–0,141	<b>0,353*</b>
3	0,175	0,195	0,166	0,134	–0,108	<b>0,358*</b>	–0,153	<b>0,367*</b>
4	–0,146	0,126	0,13	0,121	<b>0,48**</b>	0,194	<b>0,481**</b>	0,158

Примечание: при n=36 \*  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,33$ ) \*\*  $p < 0,01$  ( $r_s = 0,43$ ).

Из табл. 6 видно, что высокая связь существует между отрицательными оценками всех общих категорий МАСТ и показателями 1 группы ОЗС («неадаптивные, неэффективные защиты»), а также положительными оценками категорий ОА и ФА в МАСТ и показателями 4 группы («адаптивные, эффективные психологические защиты»). Менее высокие связи имеются между отрицательными оценками категорий ОА и ФА в МАСТ и показателями 2 и 3 групп ОЗС («Защиты, искажающие образ» и «Самопринижающие психологические защиты»).

Таблица 7

Взаимосвязь между МАСТ и Тестом смысложизненных ориентаций Леонтьева

СЖО	МАСТ										
	Физиол.		Безопасн.		Принадлежн.		Самоуваж.		Метапотребн.		
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
1										0,484**	-0,333*
2	0,358*	0,36*									
3										0,217*	-0,339
4					0,345*	0,33*	0,341*	0,363*			
5			0,331*	0,337*							

Примечание: при n=36 \*  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,33$ ) \*\*  $p < 0,01$  ( $r_s = 0,43$ ).

Согласно табл. 7, наблюдаются: высокая связь между категорией МАСТ «метапотребности» и шкалой 1 СЖО («Цели в жизни»); значительная отрицательная связь присутствует между МАСТ «метапотребности» (в отрицательном значении «метапатологии») и этой же шкалой. Другие положительные связи обозначились между: категорией МАСТ «физиологические потребности» и шкалой 2 («Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»); категорией МАСТ «потребности безопасности» и шкалой 5 («Локус контроля жизни или управляемость жизни»). Категории «потребности в принадлежности и любви» и «потребности в самоуважении»

имеют положительную корреляционную связь со значениями по шкале 4 («Локус контроля – Я или Я – хозяин жизни»).

Таблица 8

Взаимосвязь между МАСТ и самоактуализационным тестом

САТ	МАСТ							
	О		Ф		ОА		ФА	
	+	-	+	-	+	-	+	-
Поддержка	0,01	-0,006	-0,044	-0,111	<b>0,489**</b>	<b>-0,346*</b>	<b>0,481**</b>	<b>-0,364*</b>
Компетентность	<b>0,335*</b>	<b>0,331*</b>	<b>0,482**</b>	<b>0,377*</b>	<b>0,484**</b>	<b>-0,487**</b>	<b>0,489**</b>	<b>-0,487**</b>
Сензитивность							<b>0,486**</b>	
Креативность					<b>0,481**</b>			

Примечание: при n=36 \*  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,33$ ) \*\*  $p < 0,01$  ( $r_s = 0,43$ ).

В табл. 8 отмечено, что имеются высокие положительные связи между оценками всех общих категорий МАСТ и шкал «поддержки», «компетентности» в САТ и др. Показательны высокие отрицательные связи между оценками категорий ОА(-) и ФА(-) в МАСТ и шкалы «компетентности». Полученные высокие положительные и отрицательные связи между показателями МАСТ и САТ дают основания для вывода о том, что имеющиеся в тестах критерии измеряют одну и ту же характеристику личности.

#### 2.4.2. Взаимосвязь МАСТ с проективной методикой ТАТ

Методика ТАТ (тематический апперцептивный тест) относится к группе проективных методик. Применяется для выяснения тех особенностей личности, которые проявляются в социальной среде и в социальных отношениях. Материал, полученный в результате интерпретации картин, может быть обработан по разным принципам

и допускает постановку различных экспериментальных задач. Мы сопоставили результаты тестирования МАСТ по общим категориям анализа с четырьмя категориями ТАТ, а именно: «Уходы», «Солидаризация», «Ошибки восприятия» и «Количество деталей». Ниже подробнее остановимся на содержании каждой из категорий.

**Категория «Уход».** Уходом называется поведение испытуемого, направленное на уклонение от требуемых ответов. Уходы бывают умышленными и неосознанными. Различают 4 основных варианта ухода: 1. *Описательный вариант.* В этом случае из всей 5-частной схемы рассказа (момента, изображенного на картине, истоков, исхода, мыслей, эмоций) испытуемым используется только 1 момент, т.е. дается лишь описание изображенного. Оно может быть либо излишне детализированным, с упоминанием каждой подробности, либо очень кратким. 2. *Вариант формального построения сюжета* (без наполнения его конкретным содержанием). Испытуемый создает как бы только каркас сюжета, не дополняя его ни зримыми образами, ни суждениями, ни характеристиками. 3. *Подменяющий вариант.* Испытуемый вместо создания собственного сюжета подбирает схематически сходный с изображенным готовый материал – литературное произведение, сценарий кинофильма, исторический эпизод и др. 4. *Разветвленный вариант.* Испытуемый создаёт сюжет, однако даёт ему несколько вариантов развития событий. Уход от правильных ответов может иметь место по отношению ко всем картинам или избирательно к некоторым.

**Категория «Солидаризация»** рассматривается как понимание какого-либо лица, разделение его взглядов, сочувствие этому лицу и соучастие в его переживаниях. Испытуемый может не принимать позиции лица (т.е. не отождествлять себя с ним), но тем не менее, его качества и свойства будут импонировать испытуемому. Обычно эти качества испытуемый прямо называет. Солидаризация означает, что с человеком, подобным изображенному, у испытуемого могут быть точки соприкосновения. Таким образом, по особенностям со-

лидаризации мы судим о характере интерперсональных связей, о круге лиц, составляющих среду, в которой действует человек, и (косвенно) об особенностях этой среды.

**Категория «Ошибки восприятия»** – признак доминирования прочных установок, признак нарушенного баланса между внешними и внутренними моментами, определяющими особенности воспринимаемого образа (сдвиг в сторону внутренних тенденций).

**Категория «Количество деталей»** предполагает, что значительное количество деталей, взятых из картины, оценивается как склонность к полевому поведению (недостатку самоконтроля, ориентации на ситуативно-значимые объекты) (Левин, 2000). И наоборот, малое количество деталей картины, используемых для построения рассказа, характеризует самостоятельность лица, его независимость и в то же время сниженное внимание к окружающему.

При осуществлении контент-анализа категории «Солидаризация» и «Ошибка восприятия» были посчитаны по формуле коэффициента Яниса, который вычисляет соотношение положительных и отрицательных суждений. Для двух других категорий: «Количество деталей» и «Уходы» – был подсчитан только удельный вес каждой из категорий отдельно. Такая необходимость возникла в связи с тем, что в обоих случаях нельзя ни одному суждению приписать отрицательные, положительные или нейтральные черты. В данном случае в категориях подсчитывались: количество предметов (для категории «количество деталей»), которым испытуемый уделяет внимание при описании картинки, для категории «уходы» – сколько из 5 частей (момент, изображенный на картине, исток, исход, мысли, эмоции) описаны в том или ином суждении.

Для проверки силы и направленности корреляционной связи между показателями категорий двух проективных методик МАСТ и ТАТ использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Показатели представлены в табл. 9.

Таблица 9

	Категория «Уходы»				Соли- дари- зация	Ошибки воспри- ятия	Коли- чество детал- лей
	Описа- тельный вариант	Фор- мальный сюжет	Под- меня- ющий вари- ант	Развет- влённый вариант			
O(+)	0,057	0,118	0,170	0,134	0,017		0,113
O(-)	-0,180	<b>0,342*</b>	-0,054	-0,238	0,102	<b>0,340*</b>	-0,231
Ф(+)			<b>0,446**</b>	0,120	-0,205		0,316
Ф(-)				0,254			0,202
ОА(+)					<b>0,350*</b>		<b>0,467**</b>
ОА(-)						<b>-0,336*</b>	
ФА(+)		<b>-0,439**</b>		0,301			
ФА(-)					-0,310	0,329	<b>0,501**</b>

Примечание: при n=36 \*  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,33$ ) \*\*  $p < 0,01$  ( $r_s = 0,43$ )

Из табл. 9 видно, что существует прямая корреляция между слабым эмоциональным откликом на музыку O(-), Ф(+), и категорией «Уходы», которая проявляется через установки на сокрытие и невыраженность способности к интеграции. Например, «Уходы» выражается в том, что испытуемый создаёт формальный сюжет (схематичный), что соответствует формальным ассоциациям на музыку с оценкой «от 0 до 6»: «Лес. Луг. Много-много травы. Я гуляю, мне весело». Аналогичный пример ассоциаций на картинку из ТАТ: «Здесь изображено, что мальчик сидит и смотрит на скрипку. Он играет на скрипке. Что привело к этому моменту? То, что он учится играть. Дальше он будет играть лучше, если будет продолжать учиться. Он думает о том, что он играет на скрипке. Он чувствует, что надо учиться, чтобы играть хорошо...». Далее мы можем видеть, что нега-

тивное отношение к музыке в категории О (-) имеет прямую связь с ошибками восприятия. Приведем пример ассоциации из МАСТ: «Играет какая-то свирель очень быстро (или не свирель!), я вообще подумала, что это звук из сотового телефона. А-ха-ха». Если проанализировать суть прямой связи между ФА(-) и категорией «Количество деталей», то музыка, воспринимаемая как нежелательный раздражитель, который вызывает неприятные ощущения, имеет связь с тем, что независимо от содержательной направленности ассоциаций у испытуемых может возникнуть ощущение, что все картинки «смешиваются». Абсолютно понятной является прямая связь между ОА(+) и категорией «Солидаризация», так как высокая положительная оценка аффективности при восприятии музыки у испытуемых указывает на наличие субъективной тенденции, направленной на удовлетворение метапотребностей (потребности самоактуализации, личностного роста) – музыка вызывает сильные эмоции. В данный момент проявляется субъективная открытость, субъект воспринимает музыку и свои ассоциации, связанные с ней, надситуативно. Возникает эффект полного свободного управления виртуальной ситуацией, а переживания надолго запоминаются, и возникает желание повторить процедуру слушания или «запомнить и перенести» ощущения в реальные ситуации жизни. Отсюда, категория «Солидаризация» находится в прямой связи с сутью явления, поскольку рассматривается как понимание какого-либо лица, разделение его взглядов, сочувствие этому лицу и соучастие в его переживаниях. Испытуемый может не принимать позиции лица (т.е. не отождествлять себя с ним), но тем не менее, его качества и свойства будут импонировать испытуемому. Обычно эти качества испытуемый прямо называет. Солидаризация означает, что с человеком, подобным изображенному, у испытуемого могут быть точки соприкосновения. Таким образом, по особенностям солидаризации мы судим о характере интерперсональных связей, о круге лиц, составляющих среду, в которой действует человек, и (косвенно) об особенностях этой среды.

## 2.5. Потенциал методики МАСТ

При разработке методики МАСТ использована интеграция идиографического и номотетического подходов в психодиагностике. Цель заключалась в поиске единых механизмов в изучении и анализе процессов развития личности, где, с одной стороны, определяется возможность отслеживать уникальность психической организации отдельно взятой личности, а с другой стороны – оценивать объективные (количественные) диалектические причинно-следственные связи психического развития. Данная точка зрения основывается на том, что естественнонаучное, объективное описание психической реальности (номотетический подход) и описание, полученное герменевтическим методом (идиографический подход), не исключают, а дополняют друг друга. Согласно «принципу дополнительности» Н. Бора, между психическими опытами, где используются такие переменные, как «мысли» и «чувства», существует соотношение дополнительности, аналогично тому, какое есть между данными о поведении атомов. При постановке эмпирических задач исследования и разработке методики возникал вопрос о том, какой методологический подход будет более адекватен природе исследуемой реальности в конкретной ситуации, а именно с конкретным испытуемым. Например, А.М. Эткинд рассуждал, что концептуальная основа теста необходима для объяснения логики перехода от одних диагностических задач к другим, что даёт объяснение моментов его рассогласования (Эткинд, 1982). В истории психодиагностики имеются примеры плодотворной интеграции обозначенных выше подходов. Например: «диалогическая модель» Хуберта; «две оси-подходы согласования в методике Роршаха» Е. Аронова, К. Мореленда и др. Проективное исследование рассматривается как своего рода диалог между диагностом и обследуемым, в котором последний сообщает, скорее всего, о том, что в его жизни не завершено, чем то, что завершено. Как отмечено в исследованиях, это рождает «эффект совместного обще-

ния» и создаёт предпосылки для психотерапии, которая носит развивающий характер (Соколова, 1995).

Как отмечалось выше, уникальными свойствами музыки являются *процессуальность, интонационность*, где ключевым представлен *принцип музыкального развития*, согласно которому, создается резонансный эффект психофизиологической человеческой системы с моделью «гармоничности» в виде музыки (Повстан, 2004), благодаря чему осуществляется выстраивание и гармонизация этой системы в актах внутреннего (бытийного) восприятия. Происходит целостное восприятие значимых содержательных смыслов в короткий промежуток времени, которые, как правило, не могут быть детально осмысленны и проанализированы. На эмоциональном уровне это проявляется через сильные переживания, которые нельзя дифференцировать как позитивные или негативные (например, испытуемые в данном случае указывали на то, что все образные ассоциации и реакции как бы «смешивались», вызывая «слезы горести и радости» одновременно, после чего люди испытывали ощущение внутреннего освобождения).

Опыт работы с методикой МАСТ показал, что процедура тестирования носит не только исследовательское и диагностическое качество по отношению к испытуемому, а выступает фасилитирующим средством в направлении личностного роста и развития процессов осмысления.

Психодиагностическая направленность в работе с обследуемыми в зависимости от оценок аффективности и содержания ассоциаций представлены в табл. 10.

**Психодиагностическая направленность в работе  
с испытуемыми с учётом оценок аффективности и содержания  
ассоциаций**

Оценка аф- фективности	Психодиагностическая направленность в работе с испытуемыми
1	2
От 0 до +6	Данные оценки указывают на тенденцию, направленную на удовлетворение первых 4 потребностей иерархической системы. Достаточно подсчитать количество оценок, для того чтобы определить наиболее актуальную из них; если на фоне положительной аффективной модальности испытуемый указывает на негативные образные ассоциации, то это является показателем фрустрированности. Однако травмирующие переживания отсутствуют
От 0 до –6	У испытуемого присутствует психотравмирующий опыт. Проявляется сильная степень фрустрации. Необходимо подсчитать количество данных оценок и проанализировать содержание образных ассоциаций и психофизических реакций, для того чтобы выявить эту потребность, но это лучше сделать после анализа с испытуемым музыкальных тем, которые содержат аффективную оценку от +7 до +10
От +7 до +10	Данные оценки аффективности и связанные с ними образные ассоциации являются <u>наиболее ценными</u> , на них необходимо <u>акцентировать</u> внимание испытуемого, потому, что они указывают на тенденцию к самоактуализации личностного развития независимо от того, какое содержание несут в себе образные ассоциации; как правило, испытуемые в дальнейшем положительно относятся к подобным процедурам тестирования. Усиливается проявление открытости и доверительности к новому опыту через восприятие музыки

1	2
От -7 до -10	Данные оценки аффективности указывают на высокую степень сопротивления новому субъективному опыту. Музыка воспринимается как ненужный раздражитель; при наличии большого количества подобных реакций в результатах теста испытуемые не соглашаются на повторное тестирование и указывают на ухудшение самочувствия. Если есть возможность, необходимо акцентировать внимание на тех музыкальных фрагментах, где есть оценка от +7 до +10. В дальнейшем, когда у испытуемого пойдёт положительная динамика показателей по тесту при повторном прохождении, можно будет вернуться к прослушиванию неприятных музыкальных тем, которые в прошлом вызвали подобную реакцию

В работе с диагностическими показателями МАСТ необходимо обозначить два этапа:

– на *первом этапе* на основе анализа субъективных оценок аффективности (положительные, отрицательные) и качественных характеристик вербальных ассоциаций испытуемых на музыкальные фрагменты определяется наличие (или отсутствие) направленности бытийного или дефицитарного восприятия музыки;

– на *втором этапе* изучаются содержания субъективных вербальных ассоциаций испытуемых и анализируются высокоаффективные реакции, это даёт информацию о метапотребностях (или метапатологиях) испытуемого, а также природе психотравмирующих переживаний и фрустраций.

Таким образом, использование музыкального воздействия в проективной методике даёт преимущества для изучения личности испытуемых. Необходимо указывать на определённые преимущества данного теста по сравнению, например, с методикой POI (Personal

Orientation Inventory) Э. Шостром (в адаптированных в нашей стране вариантах САТ и САМОАЛ).

**Преимущества МАСТ** заключаются в следующем:

1. Количественная оценка опросника САТ исключает возможность качественного анализа показателей теста для создания феноменологических характеристик личностного развития, что, в свою очередь, допустимо сделать с помощью МАСТ, несмотря на то что методика в какой-то степени ориентирована на нормативные (стандартизированные) показатели.

2. Поскольку самоактуализация является сложным гипотетическим конструктом для исследования валидности (особенно при тестировании с помощью стандартизированной методики), то МАСТ обладает более высокой содержательной валидностью, чем САТ, так как обладает свойством давать более подробные качественные феноменологические характеристики личности в динамике перспектив её развития.

3. Проективная природа методики МАСТ даёт возможность для использования его в качестве развивающего средства в отличие от опросника САТ, который обладает единственным свойством – психодиагностическим. Для доказательства развивающих свойств МАСТ нами был проведен анализ общего направления возможности сдвига в сторону Б (бытийности) восприятия музыки у испытуемых при повторном тестировании. Качественный анализ с использованием метода математического анализа G-критерия знаков показал, что преобладание типичного положительного направления сдвига не является случайным при  $n=30$  ( $p \leq 0,01$ ), где  $G1_{эм} \leq G1_{0,01}$  ( $7 = 7$ );  $G2_{эм} \leq G2_{0,01}$  ( $1 < 8$ ).

4. Имеющиеся в науке варианты опросников для исследования самоактуализации являются преимущественно зарубежными. МАСТ уникален тем, что исследование личностного развития с помощью музыкального восприятия представляет собой универсальный спо-

соб психодиагностики, относительно свободный от влияния культуры, а также исключает ошибки, неизбежные при адаптации зарубежных аналогов.

5. Стимульный материал МАСТ, представленный в виде фрагментов музыки, не является статичным, как в опроснике, а может варьироваться, изменяться своим репертуаром в зависимости от возраста, социальных и мировоззренческих приоритетов испытуемых. Исследователь, работающий с МАСТ, может сам сделать подборку музыкальных фрагментов, соблюдая временные, количественные и качественные условия в проведении процедуры тестирования. К таким условиям можно отнести:

- Количество музыкальных фрагментов – 20;
- Временной промежуток звучания каждого фрагмента – от 1 до 1,5 минут;
- Фрагменты музыки не должны содержать вербальные средства (быть без слов);
- Фрагменты музыки должны быть ранее неизвестны для испытуемых.

## 2.6. Технология тестирования

### *Инструкция испытуемому*

«Вам предлагается прослушать 20 фрагментов различной музыки; время звучания каждого фрагмента 1–1,5 минуты. Паузы между фрагментами 10–15 секунд. Оцените по 10-балльной шкале, насколько Вы чувствуете воздействие того или иного музыкального фрагмента на Вас: (от 0 до +10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (+) – позитивное; (от 0 до –10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (-) – негативное. Опишите, что Вы чувствуете (Ваши телесные ощущения), представляете

(образы и картины в воображении) и переживаете (эмоции и чувства), когда слушаете данный фрагмент. Описание производите во время звучания фрагмента. Свой анализ звучащего фрагмента фиксируйте на тестовом бланке. Спасибо» (см. приложение «Бланк выполнения заданий»).

### *Стимульный материал*

Представляет собой набор фрагментов музыкальных произведений различных стилей и жанров, которые поочередно предъявляются испытуемому для прослушивания. Время звучания каждого фрагмента 1–1,5 минут. Общее количество музыкальных фрагментов – 20. Общее время работы испытуемого со стимульным материалом – 30 минут. Музыка может быть записана на любом звуковом носителе (аудиокассета, CD и пр.) и воспроизводиться на соответствующем устройстве во время проведения процедуры исследования. Фрагменты музыкальных произведений по возможности должны быть незнакомы (ранее неизвестны) для испытуемого, а также обладать относительно неопределённым структурным построением. Это условие необходимо для того, чтобы не вызывать у него шаблонную реакцию. Составление репертуара музыкальных фрагментов может производиться самостоятельно на усмотрение психолога, работающего с данной методикой.

### *Порядок обработки тестовых показателей*

Суждения, описания, записанные испытуемыми на тестовом бланке, анализируются с целью распределения их по рубрикам: О; ОА(+, -); Ф; ФА(+, -) вторичного протокола (см. приложение «Бланк фиксации результатов МАСТ»); принцип распределения описан в параграфе «Общие категории анализа в методике МАСТ»).

Результаты, указанные во вторичном протоколе, подсчитываются в процентном соотношении на основании сопоставления рубрик, которые объединяются в две подгруппы:

1. (О), (Ф), (ОА-), (ФА-) – характеристики дефицитарного восприятия музыки;
2. (ОА+), (ФА+) – характеристики бытийного восприятия музыки.

Далее подсчитываются: ПБ (процент бытийности), ПД (процент дефицитарности).

Суждения, описания испытуемых анализируются с целью распределения их по рубрикам, характеризующим потребности иерархической системы (см. приложение «Бланк фиксации результатов МАСТ»); принцип распределения описан в параграфе «Частные категории анализа в методике МАСТ»).

Итоговые результаты (см. приложение «Бланк фиксации результатов МАСТ») подсчитываются в процентном соотношении на основе сопоставления рубрик.

По окончании тестирования составляется общее заключение о личности испытуемого. Основное внимание при обработке результатов должно быть обращено на обоснование и доказательную сторону заключения (см. приложение «Примеры заполнения Бланка ответов испытуемых»; «Бланк фиксации результатов МАСТ»; интерпретации и заключения по результатам тестирования).

## **2.7. Применение МАСТ: исследование переживаний динамики жизненного времени**

В процессе развития общества восприятие музыки, являющееся одним из компонентов музыкальной культуры, не могло оставаться неизменным. Очевидно, что в прошлом люди слушали и слышали музыку иначе, чем сейчас. С изобретением устройств, позволяющих прослушивать музыку в любом месте в любых количествах, музыка прочно вошла в нашу повседневную жизнь, стала фоном нашей жизни. С чем связана такая тяга человека к постоянному прослушива-

нию музыки? Какую музыку мы выбираем из огромного количества стилей, направлений, композиций, на чём основаны и как могут отразиться на нас наши музыкальные предпочтения? Как может сказаться ежедневное прослушивание музыкальных произведений на эмоциональном и психическом состоянии человека? Связано ли оно с переживаниями динамики жизненного времени и пространства? Исследование этого влияния является важной задачей, так как позволяет не только оценить степень и характер этого влияния, предотвратить возможные нежелательные последствия, но и сознательно воздействовать на психофизиологические процессы средствами музыки, использовать её в терапевтических целях.

Нами были выдвинуты **гипотезы**, что между переживаниями динамики жизненного времени и музыкальными предпочтениями личности существует взаимосвязь, а именно:

– акцентирование внимания на величине и структуре жизненного времени имеет связь с конкретикой содержательных образов в воспринимаемой музыке;

– восприятие времени в эмоциональных красках, чувствование его активности имеет тесную связь с телесными (физическими) переживаниями на воспринимаемую музыку с учетом силы этих ощущений и их модальности (положительной/отрицательной);

– качество переживания процесса жизни, ее целей и результативности влияет на тенденцию личности в восприятии неизвестной музыки в контексте положительной/отрицательной модальности.

Для проверки представленных выше **гипотез** мы использовали ряд тестовых методик. 1. *Семантический дифференциал времени (СДВ) Л.И. Вассерман*: для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью своего психологического времени по пяти полярным шкалам, объединяющим следующие пять факторов: активность времени (АВ); величина времени (ВВ); структура времени (СВ); эмоциональная окраска времени (ЭВ);

ощущаемость времени (ОВ). Шкалы характеризуют настоящее, прошлое и будущее время, позволяют оценить индивидуальное своеобразие переживания личностью временных аспектов своей жизни. 2. Тест «Смыслжизненных ориентаций» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева. В данном исследовании обращалось внимание на три шкалы: «цели в жизни», «насыщенность жизни» и «удовлетворенность самореализацией». 3. Методика «МАСТ» (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест) направлена на диагностику процессов самоактуализации личности. В соответствии с критериями качественной характеристики и количественной оценки показателей теста проводится качественно-содержательный анализ описаний испытуемыми субъективных реакций на музыку. Качественная характеристика основана на анализе описаний исследуемым образных ассоциаций и субъективных физиологических реакций при прослушивании незнакомой музыки. В методике использованы шкалы: «образность» (О) – возникновение воображаемых образов при прослушивании конкретного музыкального фрагмента; «физиологичность» (Ф) – реакции организма при воздействии конкретного музыкального фрагмента (дрожь, головокружение, мышечное напряжение, тошнота и т.д.). Количественная оценка дает возможность диагностики силы и модальности аффективных реакций. Испытуемый дает оценку музыке по шкале от -10 до +10 («плохо» – «хорошо»). При высокоположительных (от +7 до +10) и высокоотрицательных (от -7 до -10) реакциях используется понятие «аффективность» (А) как дополнение к качественной характеристике.

В диагностике участвовали 40 респондентов. Это были студенты педагогического института в возрасте от 19 до 23 лет. Полученные результаты по методике МАСТ представлены на рис. 3. Мы видим, что респонденты в большей степени воспринимают незнакомую музыку в виде положительно окрашенных воображаемых образов, «с осторожностью» осуществляя контроль над эмоциональными переживаниями.

### Средние значения по методике «МАСТ»

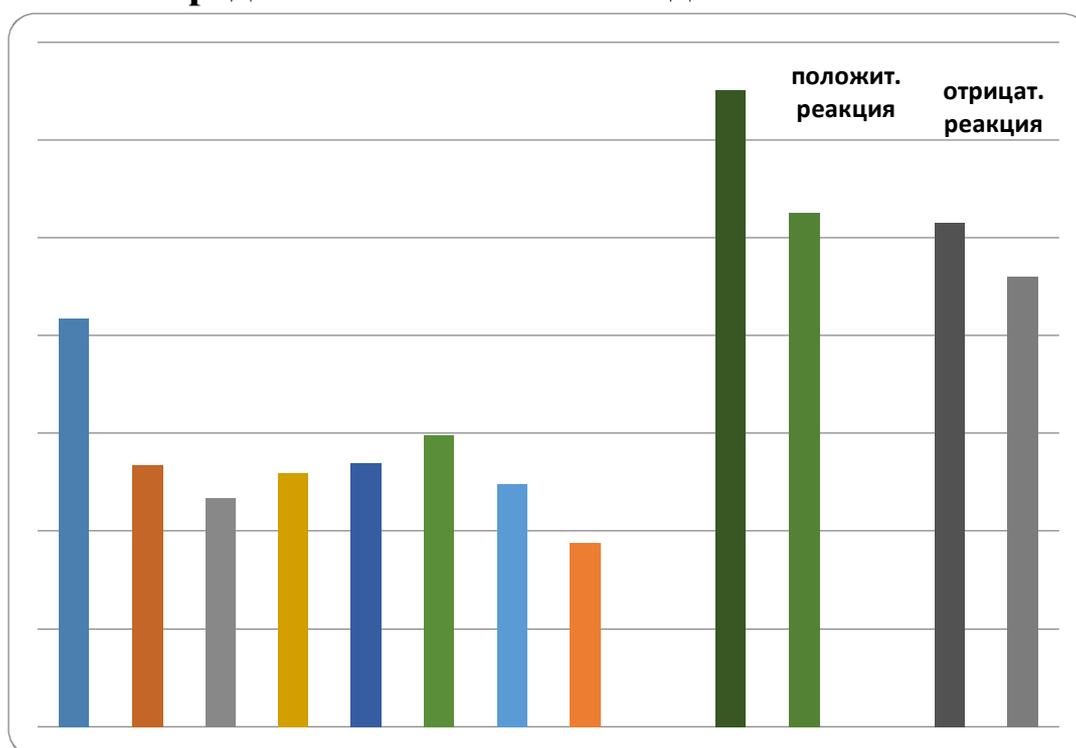


Рис. 3

С целью проверки доказательности гипотезы: акцентирование внимания на величине и структуре жизненного времени имеет связь с конкретикой содержательных образов в воспринимаемой музыке – были применены методы статистической обработки результатов (см. табл. 11).

Таблица 11

СДВ/МАСТ	O+	O–	OA+	OA–
Величина времени	0,48	0,55	<b>-0,48</b>	<b>0,53</b>
Структура времени	-0,56	-0,39	0,56	0,37

Примечание:  $p < 0.05$  ( $r_s = 0.31$ ) при  $n = 40$ .

Из табл. 11 видно, что коэффициент корреляции является статистически значимым. При этом аффективные положительные эмо-

ции на музыку имеют обратную связь с восприятием величины времени. Под «величиной времени» мы понимаем интуитивное представление субъекта, где, с одной стороны, время может восприниматься им с точки зрения широты, объёма, глубины, с другой стороны, представляет собой время как психологическое явление, которое описывается в таких понятиях, как маленькое, мгновенное, плоское, мелкое, узкое и т.д. По результатам статистического анализа, чем сильнее субъект испытывает переживания (чувства), вызванные красивой (сильной) музыкой, тем больше жизненное время расценивается в психологических категориях, обозначающих концентрацию (сжатие): «мгновение», «миг» и др. Также восприятие музыкальных фрагментов в виде образов (положительное/отрицательное) имеет обратную связь с восприятием структуры жизненного времени. Под «структурой жизненного времени» необходимо понимать, с одной стороны, планы (представления о событиях) по отношению к будущему субъекта. Здесь речь идёт не о планировании конечной цели как некой точки, желанного события, а планирование «внутренней работы», другими словами, личность не ставит «якорь» в настоящем, а движется вперед. Противоположной стороной является запутанность, прерывистость и бессмысленность планов. Отсюда, чем более субъекту свойственно проявлять дефицитарную тенденцию в восприятии музыки: контролируя эмоции, проявляя шаблон, обусловленный привычкой (дифференциацией «хорошо/плохо», «красиво/некрасиво» и др.), – тем менее он способен чувствовать структуру субъективного времени.

Любопытным является то, что наибольшая корреляционная связь представлена между показателями шкалы «величина времени» и результатами методики «МАСТ», связанными с аффективными негативными образными реакциями (ОА-). Исходя из этого, можно сделать вывод, что респонденты испытывают отрицательные переживания, связанные с потерей смысловой наполненности и личностной значимости происходящего, поэтому воспринимаемая ими му-

зыка расценивается как сильный нежелательный раздражитель, который, возможно, расценивается с позиции психологической защиты: «проекция» – «виновата музыка, что я раздражаюсь». Отрицательная корреляционная связь между шкалой «структура времени» и положительными образными реакциями на музыку (ОА+) подтверждает вышеописанную логику корреляций. Указывает, что существует связь между отсутствием у испытуемых четких представлений о закономерности происходящих событий в их жизни и слабым эмоциональным откликом на представленный в исследовании музыкальный материал. В то время как мы можем наблюдать обратную корреляционную связь между показателями «величина времени» и положительной образной аффективной реакцией (ОА+). Это объясняется тем, что для данных респондентов реакция на музыку в контексте «очень сильно нравится» может быть обусловлена непоследовательностью желаний и побуждений и стремлением «забыться» – уйти в музыкальный ряд целиком.

Мы предположили, что восприятие времени в эмоциональных красках, чувство его активности имеет тесную связь с телесными (физическими) переживаниями на воспринимаемую музыку с учетом силы этих ощущений и их модальности (положительной/отрицательной). Для проверки доказательности данного положения гипотезы мы сравнили показатели шкал «эмоциональная окраска времени» и «активность времени» теста СДВ и показатели теста МАСТ. Результаты представлены в табл. 12.

Таблица 12

СДВ/МАСТ	Ф+	Ф–	ФА+	ФА–
Активность времени	<b>0,54</b>	0,32	0,39	<b>0,55</b>
Эмоциональная окраска времени	0,33	0,34	0,34	0,31
Ощущаемость времени	0,29	0,06	0,03	0,18

Примечание  $p < 0.05$  ( $r_s = 0.31$ ) при  $n = 40$ .

Коэффициент корреляции статистически значим, но не во всех случаях, следовательно, положение гипотезы подтверждается частично. Из результатов видно, что высокая корреляционная связь образуется между «активностью времени» и физическими реакциями на воспринимаемую музыку в слабо выраженном положительном контексте (Ф+) и отрицательном контексте (сильной аффективной реакцией). «Активность времени» показывает степень напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости времени. При негативном (низком по величине) показателе этого фактора (преимущественно при психической заторможенности, апатичности, низкой мотивации) у субъекта психологическое время кажется пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым. Исходя из вышесказанного, в любом случае воспринимаемая музыка всегда способствует переживанию активности времени как на образном (когнитивном), так и на физиологическом плане, даже если испытуемые проявляют резко негативные физиологические реакции (такие как «дрожь по коже», «мурашки по коже», тремор, головокружение, тошнота и т.д.). Корреляционная связь между эмоциональной окрашенностью времени и физическими реакциями является закономерной, а именно: чем сильнее эмоциональная реакция на музыку, тем чаще возникают физиологические проявления. Другими словами, при переживании положительных эмоциональных состояний высокого уровня психической активности всегда происходит некоторое «упрощение» психологических секторов семантических пространств и увеличение физиологических составляющих, т.е. переживание более «глубокого» состояния сопровождается «насыщением» сознания оперантами физиологической реактивности.

Чтобы проверить доказательность того, что качество переживания процесса жизни, ее целей и результативности влияет на тенденцию личности в восприятии неизвестной музыки, мы сравниваем показатели шкал теста СЖО («цели», «результат», «процесс») с показателями сильных эмоциональных реакций на неизвестную музыку (см. табл. 13).

Таблица 13

СЖО/МАСТ	О+, Ф+	ОА+, ФА+	О-, Ф-	ОА-, ФА-
Цели	0,38	<b>0,47</b>	0,39	<b>0,45</b>
Процесс	0,28	0,33	0,27	0,38
Результат	0,41	0,39	0,33	0,33

Примечание:  $p < 0.05$  ( $r_s = 0,31$ ), при  $n = 40$

Коэффициент корреляции является статистически значимым не во всех случаях. Поэтому положение гипотезы подтверждается частично. Взаимосвязь качества переживания процесса жизни с восприятием незнакомой музыки опровергается. Однако образуется сильная связь между шкалой «цели», которая указывает на личностно-значимые содержания, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, и аффективными реакциями на воспринимаемую музыку (в контексте положительной / отрицательной модальности, а также образных и физических реакций). Это говорит о том, что осмысленность жизни испытуемых, направленность и временная перспектива жизни связана с сильными, ярко выраженными реакциями на предлагаемую в исследовании незнакомую музыку. Музыка в любом случае выступает как индикатор (показатель) активности ценностной сферы личности.

Исходя из вышесказанного, качество восприятия музыки личностью подразделяется на образное восприятие и физическое (телесные реакции), как положительное, так и отрицательное, в виде воображаемых образов и имеет связь с восприятием жизненного времени как структуры, так и её величины. Также аффективные реакции связаны с переживанием целей, результата и процесса жизни. Таким образом, раскрывается механизм влияния музыкального воздействия на восприятие жизненного пространства и времени человека.

## ГЛАВА 3. ТРЕНИНГ С ПРИМЕНЕНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### 3.1. Организация пространства тренинга: условия и принципы успешности

С точки зрения социальной психологии, тренинг – это не только процесс передачи информации от отправителя к адресату, а *диалог*, в котором участники периодически меняются коммуникационными ролями. Техники проведения тренинга, с одной стороны, помогают повысить эффективность принятия информации, а с другой стороны, помогают сформулировать сообщение таким образом, чтобы партнеры по общению лучше ее понимали и принимали. Тренинг может рассматриваться как исследовательский метод, в рамках которого конструируются и изучаются межличностные отношения или социальные феномены. Сущность тренинга может выражаться в рамках средства оказания помощи конкретным людям. Рассмотрим ряд формулировок понятия «тренинг». *Тренинг* (от англ. train – тренировать, тренироваться) в психотерапии – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений (Карвасарский, 1999). *Тренинг* – это обучение технологиям действия на основе определенной концепции реальности в интерактивной форме (Сидоренко, 2008). *Тренинг* выполняет функцию активизации рефлексивных процессов, направленных на реконструкцию определенных социальных и перцептивных образов сознания (Петровская, 1989). *Тренинг* рассматривается как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организаций с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Морено Дж., 1993). И.В. Вачков перечисляет четыре подхода к проведе-

нию тренинга: как форма *дрессуры*, где с помощью позитивного или негативного подкрепления формируются желательные поведенческие паттерны; как *тренировка*, когда происходят формирование и отработка поведенческих навыков и умений; как *активное обучение*, в котором реализуются передача знаний и развитие некоторых навыков и умений; как метод создания условий для *самораскрытия* участников и самостоятельного *поиска* ими решения собственных проблем (Вачков, 2001).

Успешность функционирования тренинговой группы связана с соблюдением ряда принципов реализации.

*Принцип событийности.* При проведении тренинга психолог должен обеспечить превращение его «движения» в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться участниками как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем. Важно, чтобы каждый участник проживал (прочувствовал) события, которые ведут к изменениям, с учётом того, что любая социальная реальность событийна через совокупность прав, обязанностей и ролей.

*Принцип метафоризации.* В психологическом контексте метафора определяется как выведение, расширение, перенос одной реальности дискурса или содержания на что-то другое, более яркое, вспоминающееся. Это, по своей сути, нечто большее, чем яркий и полезный образ, приводящий к новому пониманию или видению. «Суть метафоры состоит в том, что в ней воспроизводятся определённые наиболее значимые стороны отношений в ином, нежели первичная ситуация, контексте» (Ассанович, 2011. С. 35). Метафора требует способности отражения определенной позиции в понимании вопроса транслирования этого понимания в систему других образов при сохранении основного значения. Интерпретация метафоры представляет собой сложное сочетание когнитивного и оценочно-смыслового процессов, имеющее ярко выраженный индивидуально-специ-

фический характер. Одни субъекты при интерпретации ориентируются в большей степени на раскрытие смысла; другие – на те смыслы, которые представлены непосредственно в тексте, высказывании, выступлении и т.д.; третьи – на смыслы, проецируемые на текст ими самими; четвертые – на оценку автора метафоры, его позиции и т.д. Принцип метафоризации берётся за основу в арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии и др. Благодаря метафоре становится возможным переход из одного пространства в другое. Если в других участниках человеку удастся узнать себя и ощутить свое единство с ними в пространстве тренинга, то это также есть реализация принципа метафоризации.

*Принцип динамичности.* Согласно этому принципу, тренер должен заботиться о создании в тренинге условий развития отношений для проживания участниками событий в их единстве с прошлым и будущим, фактически в их неразрывности во времени. Линейность времени – это условное понятие, у каждого человека индивидуальные субъективные параметры восприятия (переживания) времени разные. Психологическое время может проживаться совершенно по-разному: циклически, фрагментарно, синкретически. Таким образом, происходящие события могут менять не только настоящий момент, они способны изменить прошлое и будущее.

Можно выделять такие этапы в работе тренинга, как: вводная часть, подготовка пространства и технического обеспечения, распределение обязанностей и проведение номера, пауза для настройки (деролинг), разбор или анализ (шеринг), собственно анализ и подведение итогов (дебрифинг), квалификация (ключи анализа), интерпретация.

***Вводная часть.*** Вводная часть и обсуждение должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе. На первом занятии *вводная часть* может занимать больше времени, поскольку ведуще-

му необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа. Для групповой работы большое значение имеет удачное начало. Все последующие занятия нужно начинать с краткого анализа предыдущего. Сразу после фразы, завершающей процедуру знакомства, тренер предлагает ввести нормы или правила. Можно начать с практических вещей, а затем перейти к более «психологическим» нормам: психологического равенства, активности и психологической близости. Обращение на «Ты» является не единственным и не самым важным индикатором психологического равенства. Норма активности подразумевает, что каждый из членов группы участвует во всех предлагаемых упражнениях. Можно тренеру сказать участникам следующее: «В тренинге важно не только услышать или увидеть, но и попробовать самому. Поэтому в каждом упражнении должны участвовать все. Иногда всякое правило имеет исключение. Если кто-то почувствует, что ему удобнее быть наблюдателем, а не участником, он может сказать об этом. В таком случае он получает задание наблюдать и потом дать нам обратную связь, ответить на наши вопросы. Согласны ли вы с этой нормой?»

***Подготовка пространства и технического обеспечения.*** Обычно продолжительность групповой работы бывает относительно небольшой – от 8 до 12 занятий. Нужно заранее позаботиться о помещении (сделать табличку «Не беспокоить»). Каждый участник должен хорошо видеть ведущего и остальных членов группы. Участникам не рекомендуется покидать помещение во время занятия, если это не связано с выполнением условий упражнения или игры. Также не рекомендуется появление новых участников в середине занятия.

***Распределение обязанностей и проведение номера.*** Пауза между вводной частью, когда все участники уже ознакомились со своими заданиями, и началом их выполнения может иметь длительность несколько минут, в зависимости от характера задания. Тренеру уместно спросить о готовности участников. Можно сделать иллюст-

ративный показ с ассистентом или желающим участником, при этом делая пояснения. Необходимо провести *позиционирование* участников – установление очередности участия в упражнениях, распределение ролей, комплектование подгрупп. Особое внимание требует комплектование групп наблюдателей, если таковые предусмотрены в сценарии. Наблюдатель – это ценная роль в тренинге, так как она связана с наличием специальной позиции не включенного, но заинтересованного лица. Наблюдения, полученные наблюдателями по ходу развития событий в группе, являются незаменимым материалом, позволяющим восстановить целостную картину ситуаций и прояснить природу процессов и механизмов, порождающих те или иные события. В распределении ролей в тренинге необходимо соблюдать *принцип ротации* – в позиции не включенных наблюдателей должны побывать все члены группы.

***Пауза для настройки (деролинг).*** Функции паузы можно обозначить как время для того, чтобы «выпустить пар» и «отдышаться». Деролинг – это совокупность процедур, способствующих выходу из роли. Деролинг можно проводить до анализа, после анализа или провести его после той части разбора игр и упражнений, где есть смысл проводить квалификацию (категоризация прошедших событий, здесь не путать с интерпретацией и др.).

***Разбор или анализ (шеринг).*** Это процедура обмена эмоциями и чувствами, которая формулируется в вопросах: «Что Вы чувствовали и ощущали, когда делали это, ... переживали то ...?» и т.д. Предполагается, что проведение обмена чувствами каким-то образом содействует достижению умиротворенного состояния. Шеринг активно используется в психодраме и тренинге сензитивности и несет вспомогательную функцию для успешного прохождения фазы переживания полученного опыта.

***Собственно анализ и подведение итогов (дебрифинг).*** Восстановление, расширение и обогащение картины событий произво-

дится с применением различных средств, например просмотра видеосъемок занятий. Дебрифинг – это структурированное обсуждение того, что происходило в ходе упражнений и ролевых игр, и обмен мнениями по поводу их результатов и исходов. Дебрифинг может проводиться в весьма жесткой манере, напоминающей перекрестный допрос соучастников и свидетелей случившегося, а может происходить в относительно свободной форме. Это достаточно четко структурированная процедура, где важную роль играют содержание, адресация и последовательность вопросов, которые ставятся перед теми или иными членами группы. Более значимым является вскрытие подоплеки событийного ряда, то есть механизмов и процессов, порождающих уже запечатленное в памяти участников. Каждый участник проговаривает свой собственный сценарий позиционирования пройденных событий, как бы «проживая» его заново.

**Квалификация. Ключи анализа.** Квалификация – это получение ответов на вопросы в контексте: «Что было на тренинге? Что получилось в итоге?» Под квалификацией подразумевается категоризация течения событий и хода действий участников с помощью *ключей анализа*. В качестве ключей анализа участники используют *категориальные системы*, которые представлены в психологии (теории и концепции ученых) и которые входят в методологическую основу данного тренинга, предлагаемого тренером. Например: транзактный анализ по Э. Берну (в тренинге межличностной коммуникации и др.); личностно-центрированная терапия К. Роджерса (в тренинге личностного роста, тренинге жизненных умений и др.); психодрама Дж. Морено, психосинтез Р. Ассаджоли (в ролевой игре, тренинг креативности и др.); психоаналитический подход (тренинг сензитивности, личностного роста и др.); гештальт терапия по Ф. Перлзу (тренинг личностного роста) и т.д.

Важно только удерживать группу от неконтролируемого перехода от квалификации к интерпретации событий, то есть выявлению причин произошедшего.

**Интерпретация.** Интерпретация произошедшего – самая трудоемкая составляющая анализа. Основной формой работы является групповая дискуссия. Проводя интерпретацию, не стоит во что бы то ни стало стремиться к консенсусу. Быстрое формирование единодушия во мнениях скорее является нежелательным. Целесообразно завершить работу тем, чтобы наметить или обозначить направления и пути использования приобретенного опыта за рамками тренинговой группы.

### **3.2. Особенности выстраивания обратной связи**

В тренинговой деятельности существует ряд вопросов, которые нужно учитывать заранее, до начала работы группы. Общие требования к месту, в котором предполагается проводить тренинг, достаточно очевидны. Световой и температурный режим, допустимый уровень шума, вентиляция и другие параметры среды в принципе не отличаются от тех, которые считаются необходимыми для учебных занятий. Значение имеет и объем помещения. Площадь помещения должна вмещать в три раза больше людей, чем число планируемых участников. Одна из излюбленных композиций групповой посадки – это круг или в виде подковы. Можно по-разному импровизировать с различными групповыми посадками, важно, чтобы распределение позиций у участников было равноправным. Если группу ведет один человек, то доминирует принцип максимального визуального охвата аудитории, то есть в любой момент времени тренер должен отслеживать если не все, то по крайней мере основное из происходящего в группе. Применение данного принципа не вызывает никаких затруднений в случае кругового или подковообразного расположения участников. Ведущих может быть до нескольких человек.

Самым значительным в организации тренинга представляется построение целостной программы, в которой должна быть последовательность подачи содержания, переход от простого к сложному, от

абстрактного к конкретному. Отдельно взятое занятие должно быть законченным, а целостная программа представляется выстроенной из отдельных модулей, где каждый имеет самостоятельную ценность. «Номер» программы имеет целевую отнесенность, тему и сюжет, схему позиционирования участников, критерии оценки и ключи анализа. Тренинг – это работа малой социальной группы, в которой проявляются предпочтения и обратная связь. Качество тренинга зависит от *честной (безусловной) обратной связи*, которая передается ради партнера, демонстрирует открытую заботу о нем, в отличие от манипуляции, где скрываются истинные цели поведения другой стороны. Целью манипуляции всегда является стремление вызвать требуемое поведение в такой манере, чтобы у объекта осталась иллюзия, что это его собственное решение; как правило, такие отношения постепенно приобретают патологическое качество. С получением и предоставлением обратной связи сопряжены значительные трудности и тревожные переживания, поскольку негативная обратная связь оживляет воспоминания о детских проблемах, а позитивная обратная связь противоречит требованию «не зазнаваться». Обычно большинство людей получают обратную связь, когда поступают не так, как ожидается. Чувства, сопровождающие процесс обратной связи, часто приводят к тому, что ее предоставляют плохо, а связанные с ней страхи только усиливаются. Обещания позитивного отношения к другому параллельно с выдвижением какого-то условия, которое он обязан выполнять для того, чтобы принятие состоялось, называют *условным принятием (условно-позитивным отношением)*. Например, условно-позитивное отношение выражается в следующих словах: «Я буду тебя уважать, хорошо к тебе относиться, если ты для меня сделаешь следующее...». Позитивная обратная связь на тренинге является эффективной, если она проводится с точки зрения *безусловного принятия* – это принятие без предварительно выдвигаемых условий. Образно говоря, человек, выражает восхищение другим человеком не потому, что он оказался чем-то полезен, сумел угодить, а просто «задаром».

В процессе получения обратной связи не обязательно быть полностью пассивным. Хорошо представленная обратная связь предполагает возможность разделения ответственности за нее.

Восприятие людьми друг друга всегда выражено оценочным отношением по принципу «нравится» или «не нравится». Стремление нравиться другим людям составляет важную часть жизни человека. В основе механизма аттракции лежит универсальное поведение любого живого существа, связанное с получением удовольствия и избегания неудовольствия. Это, согласно позиции психоанализа, обусловлено базовой (основной) потребностью в безопасности (самосохранении), где основополагающим мотивом является стремление быть желанным, любимым и принятым группой. Процесс предпочтения одних людей другим, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии называется *аттракцией* (от англ. *attract* – привлекать, притягивать). Аттракция представляет собой устойчивую эмоцию, которая побуждает действовать определённым образом при взаимодействии с конкретным человеком. Аттракция связана с социальной установкой по отношению одного человека к другому и выступает ключевым фактором в реализации межличностных отношений. Существует серия факторов, оказывающих влияние на процесс межличностной аттракции.

*Фактор выраженности у человека потребности создавать и поддерживать удовлетворительные отношения* (потребность в аффилиации). *Аффилиация* – это потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно быть с людьми, устанавливать и сохранять положительные взаимоотношения с ними. Аффилиация может проявляться с двух сторон (позитивной и негативной), первая связана со стремлением к принятию, а вторая со страхом отвержения. Между проявлением данных сторон есть обратная связь: чем меньше выражен у человека страх отвержения, тем больше выражено стремление к принятию, и наоборот.

*Фактор эмоционального состояния участников конкретной ситуации общения*, где влияние оказывает как модальность (отрицательные или положительные эмоции), так и сила переживаний (сильные – слабые эмоции). Например, у человека, который находится в приподнятом настроении, потребность в общении усиливается, и снижается степень его конфликтности. Когда человек наполнен негативными эмоциями, то другие люди становятся ему неинтересными или раздражают, досаждают и др. Отсюда, наше видение других людей, их отношения к нам является частью нашего общего эмоционального состояния.

*Фактор пространственной близости и сходства* проявляется в том, что чем ближе пространственно находятся люди друг к другу, тем вероятнее их взаимная привлекательность. Отмечено, что пространственная близость влияет на длительность отношений. Механизм заключается в том, что пространственно близкие люди находятся в сходной социальной среде и оперируют аналогичной информацией, это, в свою очередь, формирует сходные образы-Я и тем самым снижает настороженность перед новым и неизвестным в общении между ними. Отсюда, нам нравятся, и мы скорее нравимся людям, которые похожи на нас, и напротив, нам не нравятся, и мы не нравимся людям, отличающимся от нас. Как показывают исследования, аналогичные образы-Я не только притягивают людей, но и отталкивают, когда речь идёт о проявлении неврозов, страхов и др. Например, конфликт и неприятие могут быть обусловлены «видением» себя подобно своему отражению в зеркале, через образы других окружающих людей. *Фактор физической привлекательности партнёра по общению* связан с тем, что внешне красивые люди повышают уровень физической привлекательности партнёра по общению по принципу «у меня красивая подруга, значит и я сам – ничего!», что, в свою очередь, является проекцией своей самооценки. Отмечено, что когда человек уверен в себе, он выбирает наиболее красивого из возможных претендентов, при отсутствии такой уве-

ренности ориентируется на средний или даже низкий уровень физической привлекательности. Исследования показывают, что людям свойственно рассматривать внешнюю красоту как положительную черту личности соответственно логике эффекта ореола. *Эффект ореола* – это тенденция воспринимающего преувеличивать однородность личности партнёра: переносить благоприятное (или неблагоприятное) впечатление об одном качестве человека на все его другие качества. *Фактор личного отношения (проявления поддержки) к партнёру по общению* связан с тем, что аттракция возникает в ответ на положительные действия, а неприязнь – на отрицательные. Отсюда, для нас симпатичными являются люди, которые говорят нам приятные слова, комплименты, сотрудничают с нами, то есть проявляют по отношению к нам поддерживающий стиль. Поддерживающий стиль – это поведение, в результате которого другой человек начинает больше себя ценить. Исследования показывают, что осуществлять поддерживающий стиль часто является достаточно трудной задачей. Особенно когда у партнёров по общению сформирован комплекс «непринятия поглаживаний» (непринятия поддержки), в основе которого лежат усвоенные запреты, вынесенные из детства (традиций семьи, определённого народа, где работает формулировка «у нас так не принято» и др.). Принципы данного комплекса представляются в следующих невротических умозаключениях: 1. *Нельзя раздавать поглаживания (поддержку)*, нужно «сдерживаться», даже если данный человек вызывает восхищение, поскольку бурные эмоции – это показатель слабости. 2. *Нельзя просить поглаживаний (поддержки)*, даже если в этом очень большая нужда, нужно не подавать вида, поскольку это аналогично «плакаться». 3. *Нельзя принимать поглаживания (поддержку)*, даже если очень нуждаешься, нужно отказываться от похвал, комплиментов и др., обесценивая их встречными замечаниями и отговорками, потому что показывать, что ты нуждаешься – «неприлично» и «за всё придётся платить». 4. *Нельзя поглаживать (поддерживать) самого себя*, гордиться со-

бой запрещено и считается плохим тоном, потому что похвала самому себе ничего не стоит и себя надо держать в «чёрном теле», довольствуясь малым и т.д.

Как отмечено из опыта исследований природы возникновения депрессии, описанные выше невротические умозаключения связаны с серией личностных проблем недовольства собой и социальным окружением, которые можно назвать «добровольным выбором страдания». Непринятие поддержки и запрет на проявление поддержки к партнёру по общению связаны с установками (привычками) выбирать муку, боль и страдание. Имеются четыре явные причины такого выбора. 1. Стремление контролировать гневление. Люди создают набор типов поведения, заменяющих демонстрацию своего гнева. Такое поведение связано с болезненными чувствами, такими как депрессирование, инициирование тревоги, вины, головных болей. 2. Стремление получать помощь. Депрессирование – это манипулятивный способ получения легко доступной помощи от других. «Добродетельные» люди попадают под чужой контроль, оказавшись «мишенями» депрессивного поведения. 3. Стремление оправдывать несовершенство более эффективных действий. Такое поведение обусловлено боязнью сделать ошибку и взять на себя ответственность свободного жизненного выбора. Выбор оставаться страдающим защищает людей от осознания необходимости работать над проблемами. 4. Стремление контролировать других, где депрессирование – это способ получения контроля над другими. В итоге людям не удается решить проблему своего «добровольного выбора страдания», поскольку причиной является отсутствие *осознания ими того, что они делают*. Страх взять на себя *ответственность изменения* своей жизни приводит к активизации психологических защитных механизмов, благодаря которым они не признают, что сами выбрали страдание.

Таким образом, проанализировав вышесказанное, для эффективного проведения поддерживающего стиля поведения необходимо руководствоваться универсальными психологическими механизмами

конструктивного одобрения, которые оказывают существенную помощь партнёру по общению (независимо от его личностных установок о получении поддержки). *Конструктивное одобрение* – это признание ценности действий партнёра, а также признание ценности его личности с помощью комплимента. Конструктивное одобрение может иметь различную направленность.

### **3.3. Циклы музыкальных коррекционно-развивающих упражнений: тематика и цели**

#### **Цикл 1**

**Цель:** *акцентировать внимание участников на том, что опыт психотравмирующих переживаний может рассматриваться как польза, как неотъемлемый субъективный «багаж», указывающий на факт невозможности удерживаться в условиях неактуальных на данный момент жизни субъекта ценностей.* Разработка заданий была направлена на осознание (переживание) бессмысленности удерживания неактуально-ценностного личностного содержания. Задачей представлялось: с помощью музыкальных и звуковых средств создать для участников предпосылки (на основе переживаний характерных образов) переосмысления проблем экзистенциальных беспоконийств и реальности своего существования. Цикл составили следующие упражнения: «Образ, рождённый мной»; «Музыка смерти»; «Звуки неизвестного города»; «Музыка одиночества»; «Живые цепи».

#### **Цикл 2**

**Цель:** *акцентировать внимание участников на том, что стремление получать новый субъективный опыт переживаний – это естественная потребность каждого человека.* Разработка заданий была направлена на формирование субъективной открытости (автономности). Задачей представлялось: с помощью музыкальных средств создать предпосылки для возможности переживания участ-

никами ощущения *эмпирической свободы* с последующим анализом этого состояния. Цикл составили следующие упражнения: «Свободное слушание»; «Доверяю себе»; «Я ВИЖУ музыку»; «Я открываю себе СЕБЯ».

### Цикл 3

**Цель:** *акцентировать внимание участников на ощущении (переживании) перспективы альтернативы выбора субъективного пути развития, которое является характеристикой жизни здорового человека.* Разработка заданий была направлена на сосредоточенность на настоящем, возможность переживать прошлый опыт как настоящий. Задачей представлялось: с помощью музыкальных средств создать условия для возможности фиксирования внимания участников на переживаниях полярностей: «второстепенного-главного»; «общего-частного»; «фигуры-фона». Анализ данных полярностей даёт возможность переосмысления значения выбора при выборе пути субъективного развития. Цикл составили упражнения: «Музыкальная конструкция», «Игра фона»; «Я осознаю...»; «Музыка воспоминаний».

### Цикл 4

**Цель:** *акцентировать внимание участников на постепенном вхождении в новый актуальный образ «Я», поскольку это является необходимым явлением на разных этапах развития человеческой личности.* Разработка заданий была направлена на активизацию процессов актуально-ценностной личностной реконструкции. Задачей представлялось: ориентировать участников с помощью музыкального воздействия на формирование субъективного образа «Я-идеального», согласно тому, насколько они чувствуют ту или иную актуальную потребность. Цикл составили следующие упражнения: «Музыка желаний»; «Рождение картинки»; «Страницы из альбома»; «Мой альбом будущего»; «Музыкальные зарисовки».

### **3.3.1. Цикл № 1 (решение проблемы экзистенциальных беспокойств с помощью акцентирования внимания на реальности переживания своего существования)**

#### **Упражнение «Образ, рожденный МНОЙ»**

*Цель: акцентировать внимание на повышении осознания их ответственности за свою жизнь, оказать помощь во взятии на себя этой ответственности с помощью: 1) рассмотрения их поведения другими; 2) возможности чувствования мотивации этого поведения другими; 3) создание у других мнения о них; 4) влияние других на их мнение о себе.*

Упражнение проводится в группе. В начале занятия участники располагаются свободно, в удобных для них положениях, имея при себе средства для записи (бумагу, ручку и т.д.). На определенных заданиях, завершающих упражнение, участники садятся в круг. В предварительной беседе можно обсудить с участниками тему: «Что значит быть самим СОБОЙ? Что людям мешает быть хозяевами своей жизни?» Музыка, используемая в упражнении, должна носить характер неопределенности в трактовке стиля, жанра и т.д., в ней нежелательны использования вербальных средств, позитивным моментом явилось бы то, что она ранее была неизвестна для участников.

*Инструкция для выполнения заданий:*

(Задания выполняются под музыку)

1. «Попробуйте, слушая музыку, представить образ любого представителя органической жизни на нашей планете или за ее пределами, если хотите».

2. «Составьте рассказ об этом представителе органической жизни и оформите его письменно, при этом не указывая ни своего имени, ни фамилии. Описание сделайте от своего лица, т.е. в контексте обращения – «Я». Охарактеризуйте его среду обитания, близкое

окружение, его мысли, мечты, страхи. Можете описать жизненные события, которые имели место с ним».

3. (Задание выполняется без музыки. Участникам зачитываются все составленные рассказы, при этом сохраняется авторская анонимность.)

4. «Внимательно прослушайте составленные рассказы и укажите наиболее Вам запомнившиеся. Проанализируйте, почему Вы обратили внимание именно на них. Если бы Вы знали авторов ЭТИХ рассказов, то какие бы Вы вопросы им задали? Попробуйте их озвучить!»

5. «Расскажите о Ваших ощущениях, связанных с тем, что озвучивалась ВАША работа. Заметили ли ее участники? Почувствовали ли они ВАШЕ настроение? Что Вы думаете сейчас, когда участники высказали свое мнение о ВАШЕЙ работе?»

6. «Прослушав все работы, проанализируйте, что в них есть общего, а что их различает. Изменилось ли у Вас мнение об участниках? Что повлияло на это?»

7. Упражнение можно продолжить, выполнив аналогичные задания в преломлении к профессиональной деятельности педагога. Задания, направленные на написание ассоциаций, возможно построить следующим образом: «Ассоциируйте себя – педагога с любым образом живой сущности на Земле. Кто его окружает? Как она (эта сущность) живет? и т.д.», в выполнении также предусматривается анонимность.

### **Упражнение «Музыка смерти»**

Цель: *акцентировать внимание на углублении осознания смерти как перспективы более высокой оценки жизни.*

Упражнение проводится индивидуально. Музыка, используемая в упражнении, – это тщательно подобранный репертуар фрагментов, лично-значимой музыки и характерных звуков, связанных с вос-

поминаниями клиента. О содержании этого репертуара необходимо заранее позаботиться. В предварительных беседах можно задать вопросы следующего характера: «С какой музыкой или звуками Вы ассоциируете свое детство..., маму..., отца..., свою любовь..., свои счастливые моменты в жизни..., Бога... и т.п.» Репертуар звукового оформления должен быть подобран строго индивидуально! Возможно, это будут звуковые материалы из домашних видео, возможно, это будут звуки личностно-значимых предметов (например, бой часов, пение петуха и т.д.), а также звук речи.

Клиенту можно предложить принять горизонтальное положение и закрыть глаза.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется под музыку, традиционно используемую на похоронах)

1. «Послушайте внимательно эту музыку. Какие ассоциации она у Вас вызывает? Где и когда Вы ее уже слышали? Опишите образы, которые перед Вами возникают, и расскажите о Ваших ощущениях».

2. «Попробуйте спокойно для себя принять такую мысль, что это ВАШИ похороны. Что Вы чувствуете, когда возникла ЭТА МЫСЛЬ?»

(Задание выполняется на приглушённом фоне ранее звучащей музыки. На передний звуковой фон накладываются фрагменты из репертуара личностно-значимой музыки и звуков)

3. «Что Вам напоминает эта музыка и эти звуки? Возможно ли, что это напоминания эпизодов из Вашей жизни? Что Вы чувствуете, какие мысли приходят в Вашу голову? Расскажите о Ваших ощущениях».

(Задание выполняется без музыки. Можно использовать запись характерного звучания забивания гвоздей в деревянную основу, звук ветра и т.д.)

4. «Представьте такую картину, что Ваши родственники, коллеги-учителя, ученики собрались почтить память перед ВАШИМ погребением! Как Вы думаете, что они будут думать, говорить в этот момент? Попробуйте представить их реакцию».

(Задание выполняется под музыку, которая носит спокойный, отстраненный характер, неизвестна для клиента и ранее в упражнении еще не звучала)

5. «О чем Вы думаете **ТЕПЕРЬ**, после пройденных заданий? Что Вы чувствуете по отношению к Вашим родственникам, коллегам, ученикам и т.д. Опишите любым доступным для Вас на данный момент способом свои ощущения».

Завершающим этапом упражнения будет беседа с клиентом, например, на тему: «Что значит быть **ЖИВЫМ ...**».

#### **Упражнение «Звуки неизвестного города»**

*Цель: акцентировать внимание на процессе осознания собственной свободы как факте ответственности за собственную жизнь, т.е. за собственные действия и желания.*

Упражнение проводится индивидуально. Клиента, по желанию, можно попросить принять горизонтальное положение и закрыть глаза. Музыка, используемая в упражнении, должна быть неизвестна клиенту. Репертуар музыкального оформления можно составить из серии фрагментов современной музыки, имеющих различный ритм и темп и с отсутствием вербальных средств. Необходим также репертуар звуковых фрагментов, характеризующих звуки современной цивилизации, например, звуки электропоездов, автомашин, самолетов, телефона, человеческой речи на различных языках и т.д.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под различные музыкальные фрагменты быстрого темпа)

1. «Представьте, что Вы находитесь в огромном современном индустриальном центре (городе), в котором у Вас никого нет. Язык, на котором говорят горожане, Вам неизвестен. Ваше место жительства находится очень далеко и у Вас нет денег. **ВАМ НЕ НА КОГО НАДЕЯТЬСЯ!** Что Вы чувствуете, когда осознаете это?»

2. «Обратите внимание на Ваши ощущения времени и пространства. Как Вы чувствуете свое тело? Кем Вы себя чувствуете, когда в такой обстановке задаете себе вопрос: «Кто Я?». Ощущаете ли Вы поддержку?»

(Задание выполняется без музыки. Как фон возможно использование звуков современной цивилизации)

3. «Представьте, что романтизм новизны постепенно исчез вместе с музыкой, которая звучала. Остались только звуки **РЕАЛЬНОСТИ СИТУАЦИИ**. Что Вы чувствуете и осознаете после этого? **КТО ВЫ** теперь? Ощущаете ли Вы поддержку СЕЙЧАС?

(Задание выполняется в полной тишине и, по возможности, темноте)

4. «Что Вы чувствуете, когда звуки исчезли совсем? Если бы «тишина» и «темнота» были живыми существами и могли говорить, то что бы они сказали Вам? Что значит слово «ПОДДЕРЖКА» для Вас сейчас?»

Задание выполняется под музыку, которая носит созерцательный, спокойный характер и которая еще не использовалась в этом упражнении.

5. «Что Вы почувствовали, когда появилась музыка снова? Каким кажется этот город **СЕЙЧАС**? Если Вам задать два вопроса, то какой Вы сейчас предпочтете: «Вы **ДОЛЖНЫ** выжить в этом городе?» или «Вы **ХОТИТЕ** выжить в этом городе?» Объясните свой выбор. Нужна ли поддержка ВАМ вообще?»

Упражнение можно продолжить, предложив клиенту представить, что в неизвестном городе на улице он встречает одного из сво-

их коллег по работе, с которым не очень хорошо знаком или находится в плохих отношениях. Возможно проведение беседы на тему: «Однажды в неизвестном городе я встретил ...».

### **Упражнение «Музыка одиночества»**

**Цель:** *акцентировать внимание на осознании чувства одиночества как естественного человеческого состояния, от которого люди стараются защищаться с помощью утверждения и получения одобрения в глазах других.*

Упражнение проводится индивидуально. Музыка, используемая в данном упражнении, должна иметь два направления в восприятии: с одной стороны, это безмятежность и пасторальность, а с другой стороны – драматичность и аффективная насыщенность. Возможно использование классической музыки, но малоизвестных произведений или неизвестных для клиента – ввиду возможности возникновения эффекта стереотипности в восприятии. В предварительной беседе возможно обсудить тему: «Что значит для Вас поддержка друзей, товарищеская взаимовыручка, значение мнения коллег и т.д.».

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под музыку безмятежного и пасторального плана)

1. «Представьте такую ситуацию, что у ВАС БОЛЬШОЙ ЮБИЛЕЙ (праздник по случаю...), к которому Вы готовились очень долго. Вы пригласили всех Ваших родственников, лучших друзей и коллег. Опишите Ваши ощущения, поведение в предвкушении такой ситуации».

2. «Итак, накрыт праздничный стол. Работают официанты. Вы одеты в праздничный костюм, готова ВАША РЕЧЬ. Что Вы испытываете в этот момент? Вы счастливы?»

3. «Всё готово для встречи долгожданных гостей, но... время идет, а их все нет. Проходят длинные полчаса, а затем час, а потом

еще час, и еще, и... Вы понимаете, что ОНИ К ВАМ НЕ ПРИДУТ! Расскажите о Ваших мыслях и ощущениях в этот момент».

(Задание выполняется без музыки)

4. «Вы понимаете, что они РЕАЛЬНО НЕ ПРИДУТ! Какое у Вас в этот момент ощущение времени и пространства? Как ВЫ ощущаете свое тело? Что Вы ответите себе, если зададите себе вопрос: «Кто Я?»»

(Задание выполняется под музыку драматическую, аффективно насыщенную)

5. «Что Вы чувствуете, когда находитесь среди нетронутых, накрытых угощениями столов? Какие мысли посещают Вас? Какое значение СЕЙЧАС для Вас имеют такие понятия, как внимание родственников, любовь близких, товарищеская взаимовыручка, мнение коллег?..»

6. «Кем Вы сейчас себя ощущаете? ЧТО сейчас для Вас ПОДДЕРЖКА?»

(Задание выполняется под какую-нибудь очень известную музыку танцевального характера классического жанра (марш, вальс, мазурка, канкан и т.д.), в которой присутствует характер приподнятости, светскости, торжественности)

7. «Представьте, что пришли после 3-4-часовой задержки к Вам гости. Они опоздали, потому что сломался автобус в дороге, а связаться с Вами по телефону не смогли. Что Вы ощущаете сейчас? Что Вы будете говорить ТЕПЕРЬ в своей праздничной речи?»

Завершением упражнения может быть беседа на тему: «Для меня ПРАЗДНИК, это когда ...».

### **Упражнение «Живые цепи»**

*Цель: активизировать внимание на осознании вопроса смысла и бессмысленности существования, где одним из способов решения этой проблемы является компульсивная деятельность как реакция на глубокое чувство бесцельности.*

Упражнение проводится индивидуально. В предварительной беседе с клиентом можно обсудить тему: «Что значит для Вас понятие «достижение цели» в жизни?» Музыка, используемая в упражнении, представляет собой две темы:

1) носит монотонный, однообразный характер – это некий бесконечный повтор одной и той же мелодической структуры, который дает ощущение незавершенности (возможно использование просто повторяющихся характерных звуков);

2) носит драматический характер, содержит чёткую драматургическую структуру (например: фрагмент симфонии и др.), аффективно насыщена (возможно использование эпизодов из программной классической музыки, характеризующих глубокие душевные переживания и др.).

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется под первую музыкальную тему)

1. «Попробуйте выполнить несколько раз для себя следующее задание:

А) сосредоточиться на слушании музыки (или представленного звукового сопровождения);

Б) воспроизвести в своей памяти образ обычного, ничем не приметного обыденного дня в Вашей жизни, такого, каких большинство и которые, как правило, забываются.

Что Вы чувствуете после выполнения такого задания? Какие мысли у Вас возникли? Расскажите».

2. «Представьте, что данное звуковое сопровождение – это некие виртуальные, очень крепкие ЦЕПИ, к которым прикованы Ваши ноги и руки. Длина этих цепей ограничена только объектами Вашей обыденной деятельности, что Вы ощутили, когда представили это?»

(Задание выполняется также под первую музыкальную тему с большой громкостью)

3. «Вообразите, что чем больше Вы вращаетесь среди одних и тех же объектов в Вашей жизни, тем постепенно все толще, тяжелее становятся цепи! Опишите Ваши ощущения».

4. «Итак, чтобы избежать якорных цепей, у Вас есть возможность расширить свою зону объективного взаимодействия, т.е. добавить новых, свежих объектов в свою жизнь, но... тоже на цепи! Просто Ваша цепь удлиняется, и новый ее отрезок еще не такой тяжелый, но у него **ЕСТЬ ПЕРСПЕКТИВА ВЫРАСТИ!** ЧТО Вы думаете по этому поводу? Кем Вы себя ощущаете?»

(Задание выполняется под вторую музыкальную тему)

5. «Представьте, что Вам на очень короткое время разрешили побыть без цепей! Что Вы чувствуете? Как Вы ощущаете время и пространство?»

6. «Вам предложили альтернативу: с одной стороны остаться навсегда без цепей, но быть навсегда одиноким, и из всех богатств иметь только жизнь; с другой стороны быть не одиноким, но в цепях и иметь возможность расширять свою зону взаимодействия и влияния. Что Вы выберете и почему?»

В завершении упражнения, на фоне музыки первой или второй темы (в зависимости от выбора клиента из предложенных альтернатив), возможно провести беседу на тему: «Что значит понятие «достижение цели» для меня **СЕЙЧАС**».

### **3.3.2. Цикл № 2 (формирование открытости переживанию, организмического доверия, чувства эмпирической свободы, креативности)**

#### **Упражнение «Свободное слушание»**

*Цель: фиксировать внимание на чувстве внутренней свободы при восприятии нового опыта (музыкального), испытывая при этом достаточно сильные эмоции.*

Упражнение проводится индивидуально или в группе (закрытого типа). Участники рассаживаются по желанию в удобных для них положениях. Проводится предварительная беседа, направленная на обсуждение субъективных ощущений на момент начала занятий (возможно, это будут впечатления прошедшего рабочего дня). Музыка, используемая в упражнении, должна включать в себя широкий репертуар музыкальных фрагментов различных стилей и жанров, а также должна быть неизвестной для участников.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется без использования музыки)

1. «Представьте в Вашем сознании один обычный свой рабочий день. Попробуйте охарактеризовать его с точки зрения ощущений».

(Задания выполняются с использованием музыки)

2. «Попробуйте не думать, нужно ли Вам слушать то, что звучит, или не нужно. Хорошая ли это для Вас музыка или нет, не пытайтесь давать музыке оценку. Что Вы чувствуете, когда не оцениваете музыку, а только просто слушаете?»

3. «Попробуйте представить себя частью этой музыки, как бы слиться с ней в единое целое. Каковы будут Ваши ощущения после этого?»

4. «Проанализируйте, было ли в Ваших ощущениях что-то новое? Как возможно описать это словами? Попробуйте сделать описание этого любым способом, приемлемым для Вас на сегодня».

5. «Попробуйте вновь представить в Вашем сознании обычный свой рабочий день и совместить новые ощущения от музыки с этим воспоминанием. Расскажите, КАКИМ ВСЕ будет видеться?»

В завершении упражнения можно провести беседу на тему: «Что значит чувствовать НОВОЕ?», «НОВОЕ в моей профессиональной жизни».

## Упражнение «Доверяю себе»

Цель: *формировать позитивное отношение к процессу принятия своих телесных ощущений, которые возникают во время слушания музыки. Фиксировать внимание на осознании для себя этого состояния.*

Упражнение проводится как индивидуально, так и в группе (закрытого типа). Участники рассаживаются по желанию в удобных для них положениях. Обсуждаются субъективные состояния на момент начала занятия. Упражнение полезнее и эффективнее проводить после работы. Музыка, используемая в упражнении, должна представлять собой широкий репертуар фрагментов разных стилей и жанров. Характерные особенности используемой музыки в этом упражнении могут быть подсказаны в процессе предварительной беседы самими участниками.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются во время звучания музыки)

1. «Представьте, насколько это возможно, что Вы слушаете музыку всем телом. Опишите Ваши ощущения как можно правдивее, как будто Вы наблюдаете это со стороны».

2. «Как Вы себя чувствуете, когда знаете, что честно можете признаться себе в своих ощущениях. Опишите эти чувства любыми приемлемыми для Вас на сегодня способами».

3. «Представьте типичную проблемную ситуацию на Вашей работе (в школе, училище, институте...), где Вам необходимо принять какое-то решение. Какими будут Ваши ощущения при этом?»

4. Попробуйте перенести свои правдивые ощущения от восприятия музыки в ситуацию, которую представляли в предыдущем задании. Как Вы видите ситуацию теперь?»

Завершающим этапом упражнения является обсуждение эмоционального состояния участников. Можно обсудить вопрос: что

значит ощущение типа «я поступаю правильно»? (обратную связь можно проводить без использования музыкального фона).

### **Упражнение «Я ВИЖУ музыку»**

*Цель: активизировать сферу свободного воображения в создании самобытных и оригинальных образов (в ассоциациях на прослушанную музыку). Акцентировать внимание на чувствовании себя художником – хозяином создаваемого, который не руководствуется стереотипами.*

Упражнение проводится индивидуально или в группе (закрытого типа). Участники рассаживаются по желанию в удобных для них положениях. Музыка, используемая в упражнении, представляет собой широкий репертуар фрагментов, приоритет использования которых возможно обсудить с участниками в предварительной беседе, при этом учитывая их эмоциональное состояние и общую настройку на слушание. В упражнении возможно использование таких средств, как краски, кисти, гуашь, картон и др.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под звучание музыки)

1. «Представьте для себя, что звучащая музыка – это громадный резервуар с различными, самыми непредсказуемыми красками. У Вас есть право воспользоваться этими красками. Вы абсолютно свободны в том, что с ними делать. Вас ничего не ограничивает».

2. «Какие краски Вы видите, как они выглядят? Можете описать их по ходу звучания музыки. Какое насыщение цвета будет у Ваших красок? Попробуйте связать это, резонируя с динамикой развития музыкальных фрагментов».

3. «Представьте себя в виде одной из красок. Какая она? Чувствуете ли Вы себя в круговороте звука и цвета? Расскажите о своих ощущениях».

4. «Если в Вашем воображении рождаются какие-то конкретные образы из этих красок, то расскажите о них. Попробуйте описать в словах, как Вы чувствуете ИХ РОЖДЕНИЕ».

На завершающем этапе с участниками можно использовать приемы арт-терапии: работа с красками, гуашью, цветным картоном и т.д., а именно с тем, что является различным проявлением цветовой гаммы. Возможным является использование компьютерной графики, где с участниками можно провести дискуссию: «Что я чувствую, когда ВИЖУ МУЗЫКУ».

### **Упражнение «Я открываю себе СЕБЯ»**

*Цель: активизировать внимание на внутреннем чувстве собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Почувствовать свежесть и уникальность своих переживаний данного момента своей жизни как отличного от того, что было ранее и что будет потом.*

Это упражнение является завершающим в цикле, поэтому оно должно проводиться после первых трех, описанных выше.

Упражнение также проводится индивидуально или в группе (закрытого типа). Участники рассаживаются свободно в удобном для них положении. В предварительной беседе идет обсуждение субъективных ощущений на данном этапе коррекционной работы. Можно провести параллель между ощущениями: на работе, дома, в общественных местах, в группе участников данных занятий. Музыка, используемая в этом упражнении, должна быть подобрана с точки зрения анализа музыкальных приоритетов участников в прошлых заданиях. Рекомендуется использовать музыку без вербального материала. Возможно заранее обсудить с участниками характер используемой музыки. Очень полезно использовать музыку, которую они предложат сами, особенно при индивидуальной работе.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Все задания выполняются под музыку)

1. «Попробуйте представить себя единственным и уникальным в своем роде, абсолютно самодостаточным космическим кораблем в космосе Вселенной. Жизнь Ваша – это всегда быть в этом пространстве, не встречая аналогов! Вокруг нет планет, на которых можно сделать остановку! Что Вы чувствуете, когда представляете такое?»

2. «Если представить, что звучащая музыка указывает на пульсацию жизни в Вас (космическом корабле), т. е. – это Вы сами, что тогда Вы чувствуете? Какие мысли появляются у Вас?»

3. «Представьте, что все пространство космоса начинает резонировать с Вашей музыкальной пульсацией и становится ТАКИМ ЖЕ, КАК ВЫ – т. е. ЧАСТЬЮ ВАС! Как Вы чувствуете себя после этого? Попробуйте выразить Ваши чувства любым приемлемым на данный момент для Вас способом».

4. «Попытайтесь представить такую картину, что на работе (в школе, училище, институте...) Вы – такой же космический корабль, наполненный пульсацией жизненной музыки, а все, что окружает Вас (люди, обстановка и т.д.) – это космос, который пульсирует вместе с Вами. Вы ведь знаете, что так может быть! Как Вы будете себя чувствовать после того, как ПОДУМАЕТЕ ОБ ЭТОМ?»

Завершающим этапом цикла упражнений, основанных на технике личностно-центрированной психотерапии, будет совместное обсуждение участниками впечатлений от проделанной работы, рассмотрение пожеланий. Дискуссию можно представить в виде продолжения мысли: «Завтра я приду на работу и...».

### **3.3.3. Цикл № 3 (чувствование и осознание: фигуры/фона, сосредоточенности на настоящем)**

#### **Упражнение «Музыкальная конструкция»**

*Цель: акцентировать внимание учителей на соотношение между фигурой и фоном с помощью восприятия музыки.*

Упражнение проводится индивидуально или в группе. Участники рассказывают свободно, в удобных для них положениях. В предварительной беседе-разминке с участниками можно использовать тему словесного описания тренинговой комнаты, где проводится занятие, фиксируя внимание на общих характеристиках и на различных деталях, частях этого помещения и т.д. Музыка, используемая в упражнении, должна иметь особенность слабо структурированного материала. Возможно использование: этнической композиции, джазовой импровизации, современной альтернативной музыки и др.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под музыку)

1. «Музыка, которая звучит сейчас, Вам неизвестна. Как она Вам на первый взгляд?»

2. «Подумайте о том, что эта музыка уникальна в своем роде. Попробуйте определить ее особенности: где в фрагментах вступают те или иные инструменты, голоса и подголоски; какой ритмический рисунок (напойте или простучите его вместе с музыкальной записью). Проанализируйте: где звучит мелодия, а где аккомпанемент. Где в этой музыке, как Вам кажется, фрагменты завершенные (разрешенные) или требующие разрешения? Подумайте, какие детали Вы могли еще не заметить?»

3. «Представьте, что музыка, которую Вы сейчас пытались анализировать, – это КОНСТРУКЦИЯ, и Вы разложили ее по кирпичикам! Рассмотрите по отдельности каждый из них. Фиксируйте Ваши ощущения, когда переводите внимание с одного музыкального кирпичика на другой. Анализируя его уникальность, обратите внимание, какими в это время кажутся другие!»

4. «Попробуйте на время сами стать конструктором, соединяющим в своем сознании различные музыкальные кирпичики, которые изначально в конструкции не находились рядом, например бас и мелодию, упуская подголоски и аккомпанемент и т.д. Какие будут после этого у Вас ощущения?»

5. «Постарайтесь изобразить проанализированные Вами части музыкальной конструкции любыми приемлемыми для Вас способами на сегодня с помощью телодвижения, голоса, рисунка, образных ассоциаций и т.д.»

6. «Попробуйте всей группой участников “оживить” музыку, исполнив роли музыкальных кирпичиков в конструкции! Каждый своим способом, наиболее приемлемым на данный момент».

Завершающим этапом выполнения упражнения будет совместное обсуждение общих впечатлений, а также можно провести смысловую аналогию между «оживленной» музыкальной конструкцией и «оживленной конструкцией» коллектива. Где, например, руководитель выполняет функцию баса, а члены коллектива – мелодии и т.д. По возможности попробовать повторить упражнение, но только в этом контексте. Обсудить результаты такой работы.

#### **Упражнение «Игра фона»**

**Цель:** *направить и фокусировать внимание учителей на осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах.*

Упражнение проводится индивидуально и в группе. Для проведения упражнения требуются следующие средства:

1) предварительная видеозапись, которую можно назвать: «Сборник материалов из жизни...» (школы, семьи с работы и т.д.), т.е. известной социальной среды, в которой участники осуществляют свою профессиональную деятельность;

2) музыка, имеющая различную жанровую и стилевую направленность, возможно использование популярной музыки.

#### *Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется без музыки, включается видеозапись без звука)

1. «Посмотрите внимательно на видеоизображение. Что вы чувствуете, когда видите запись без звука? Какое настроение у тех, кого Вы видите в записи, о чем они думают. Проанализируйте подробно детали, которые Вы видите на экране».

(Задание выполняется под музыку, которая носит веселый, развлекательный характер, при этом продолжается видеозапись)

2. «Расскажите о своих ощущениях, когда Вы смотрите видео под музыку. Изменилось ли для Вас содержание того, что Вы видите? Каков стал характер содержания? Вспомните Вашу характеристику, когда Вы смотрели запись без звука».

(Задание выполняется под музыку, при этом внимание участников на этом не фиксируется, музыка носит драматический характер, продолжает идти видеозапись)

3. «Что Вы чувствуете, когда смотрите видеозапись сейчас? Каким содержанием наполнены действия? Вспомните Ваши ощущения, которые были некоторое время назад».

(Задание выполняется без музыки, продолжает идти видеозапись со звуком)

4. «Теперь Вы воспринимаете видеозапись такой, какая она есть. Что Вы чувствуете сейчас? Что нового пришло в Ваши ощущения?»

Завершающим этапом проведения упражнения будет беседа: «Почему мы можем оценивать одно и то же событие по-разному? Что на это влияет?» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из педагогической деятельности.

### **Упражнение «Я осознаю...»**

**Цель:** *акцентировать внимание на способности осознавать, давать себе отчет в происходящем в данный момент.*

Упражнение проводится индивидуально или в группе. В групповом варианте проведения упражнения участникам предлагается сесть в круг. Музыка, используемая в упражнении, должна быть неизвестной для участников, желательно, чтобы в ней не было вербального материала. Следует провести предварительную беседу с участниками об используемой музыке, прослушивание ее отдельных фрагментов. Это необходимо, чтобы для участников музыка носила характер отстраненности (была не стереотипна и не подвергалась жесткой оценке в плане характера звучания).

### *Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под музыку, с закрытыми глазами, взявшись за руки)

1. «Представьте себя в виде сосуда, соединенного общими каналами, постепенно наполняющимся содержимым в виде музыки. Что Вы чувствуете в этот момент? Расскажите нам о Ваших ощущениях» (ответы даются по кругу сидящих)

2. «Попробуйте осознать, что сквозь Вас проходит поток. Начните свой рассказ со слов: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...». Обратите внимание на напряжение и ослабление музыкального потока, проходящего сквозь Вас. Легко ли он пробегает сквозь Вас? Опишите, как выглядит поток. Расскажите, каким к Вам приходит поток из соседнего участка канала и каким он выходит из Вас» (ответы даются по кругу).

3. (Задание выполняется с открытыми глазами)

«Что Вы чувствуете, когда Вы открыли глаза?» «Что добавилось в Ваше осознание, а что ушло?». Начните свой рассказ также со слов: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...».

Упражнение можно повторить с открытыми и закрытыми глазами несколько раз. Инструкция для выполнения следующая:

4. «Представьте, что Ваш рабочий коллектив – это тоже единый сосуд, состоящий из множества каналов, который наполнен одним и тем же содержимым на каждом участке канала. Попробуйте, порассуждать об этом, начиная свои слова так: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...»

Завершающим этапом проведения упражнения будет общее обсуждение впечатлений и подведение итогов.

### **Упражнение «Музыка воспоминаний»**

**Цель:** *концентрировать внимание на чувствах, связанных с воспоминанием прошлого опыта.*

Упражнение проводится индивидуально или в группе. Участники садятся в круг. Один из участников, по желанию, садится в центр

круга. Музыка, используемая в упражнении, должна быть заранее предложена самими участниками. В предварительной беседе необходимо поговорить с участниками на тему: «Когда я слышу ЭТУ музыку, то вспоминаю...». Исходя из этого, для проведения этого упражнения необходимо иметь репертуар музыки, связанной с воспоминаниями участников.

*Инструкция к выполнению задания:*

(Задание выполняется под музыку)

1. (Обращение направлено к участнику, который находится в центре круга.) «Какие ассоциации вызывает в Вас ЭТА музыка? Напоминанием чего она для Вас является? Расскажите о Ваших ощущениях и ассоциациях? Не торопитесь, говорите во всех деталях, которые приходят в Вашу голову. Постарайтесь говорить в настоящем времени, как будто это происходит сейчас».

2. «Сейчас, когда Вы освежили в Вашей памяти воспоминания и чувствуете их, словно в настоящем, попробуйте говорить от лица какого-то значимого героя или нескольких героев (по очереди) из Вашего воспоминания, с точки зрения тех событий, которые Вы описали. Продолжайте это делать в настоящем времени» (задание нужно продолжать, пока арсенал ассоциаций, связанных с данным воспоминанием, у участника полностью не иссякнет).

3. (Обращение направлено ко всем участникам) «Представьте себя на месте одного из героев воспоминания Вашего товарища. Попробуйте вступить в контакт с Вашим товарищем от имени этого героя. Сделайте это в настоящем времени».

Следующим этапом проведения упражнения является обсуждение такой темы, как: «Моя жизнь и музыка, окружающая мои воспоминания...». Здесь возможно проведение аналогичных заданий в контексте воспоминаний, связанных с профессией, детством, особыми отношениями с людьми и т.д.

### **3.3.4. Цикл № 4 (определение базовых потребностей; оценивание, планирование и изменение целостного поведения)**

#### **Упражнение «Музыка желаний»**

**Цель:** *сфокусировать внимание на определении и осознании ключевых базовых потребностей: в любви, личной силе (могуществе), развлечении, свободе – ведущей базовой потребности на сегодняшний день, требующей удовлетворения в первую очередь.*

Упражнение проводится индивидуально. Музыка, используемая в упражнении, должна представлять собой разнообразный репертуар фрагментов различного стиля, жанра и тематической направленности. Возможно использование музыки, которую для прослушивания предложит сам клиент.

*Инструкция для выполнения заданий:*

(Задание выполняется под различные музыкальные фрагменты; продолжительность звучания каждого фрагмента 1–3 минуты; общее количество музыкального материала 10–15 эпизодов).

1. «Прослушайте внимательно звучащие фрагменты музыки и расскажите (или оформите письменно) о своих ощущениях и желаниях, которые возникают. Если Вы видите какие-то конкретные образы в Вашем сознании, то опишите их. Описание необходимо сделать по каждому предложенному музыкальному фрагменту».

(Задание выполняется на фоне музыкальных фрагментов, на которых акцентировал свое внимание клиент. Если возникает ситуация, при которой клиент не может выделить для себя наиболее запомнившуюся (затронувшую) музыку, – в этом случае необходимо предложить для прослушивания новый, ранее не звучавший репертуар)

2. «Укажите, те музыкальные фрагменты, которые Вам запомнились больше всего. Какие из них Вы бы хотели прослушать еще раз?»

(Задание выполняется под музыкальные фрагменты, на которых акцентировал свое внимание клиент после повторного прослушивания запомнившейся (затронувшей) музыки)

3. «Укажите, музыкальные фрагменты, которые Вам ближе всего из тех, которые звучали при повторном прослушивании. Попробуйте проанализировать свои ощущения, которые возникают при прослушивании этой музыки».

(Задания выполняются под музыкальные фрагменты, которые клиент охарактеризовал как «наиболее близкие»)

4. «Что Вы чувствуете, когда звучит ТАКАЯ МУЗЫКА? Какое у Вас ощущение времени и пространства? Как Вы ощущаете свое тело в этот момент? Выберите из этой музыки (один) музыкальный фрагмент, наиболее резонансный для Вашего восприятия на данный момент».

(Задание выполняется под музыку фрагмента, на котором, в конечном итоге, акцентировал свое внимание клиент)

5. «Представьте себе, что ЭТА МУЗЫКА является «ключиком» к разгадке ВАШИХ первоочередных желаний и потребностей на данный момент жизни, которые Вы не всегда можете для себя осознать. Какая картинка возникает в Вашем сознании, когда звучит ЭТА МУЗЫКА? Что Вы хотите и что Вы желаете для себя в этот момент?»

6. «Если бы Ваши желания и потребности охарактеризовать как: потребность в любви, потребность в силе (могуществе), потребность в развлечении и потребность в свободе, тогда ЧТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ для Вас ЭТА МУЗЫКА?»

В завершении упражнения можно с клиентом провести беседу на тему: «Мои желания и потребности на работе...», при этом используя как фон музыку, на которой акцентировал внимание клиент.

### **Упражнение «Рождение картинки»**

**Цель:** активизировать внимание на осознании возможности реализации своих первоочередных базовых желаний и потребностей.

Упражнение проводится после упражнения «Музыка желаний», с использованием музыки, на которой акцентировал свое внимание клиент в предыдущем упражнении. Клиенту предлагается принять горизонтальное положение и закрыть глаза.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под музыку)

1. «Вам известна ВАША ключевая на сегодняшний день базовая потребность. Попробуйте с закрытыми глазами слушать музыку и подумать об этой потребности. Расскажите, что Вы чувствуете и видите в этот момент».

2. «Попробуйте проследить в подробностях за рождением картинок в Вашем сознании. Старайтесь двигаться за картинками, расширяя при этом зону своих образов. Следите за собой, чтобы у Вас в процессе рождения картинки не включался механизм «додумывания» сюжета, если это происходит, то остановитесь на некоторое время и просто послушайте музыку. Расскажите, что Вы видите и чувствуете».

3. «Представьте, что Вы как будто **ВОШЛИ ВОВНУТРЬ** картинки. Попробуйте управлять объектами внутри, влиять на их поведение, при этом не планируя какого-то конкретного сценария действия».

4. «Не бойтесь двигаться все дальше и дальше. Возникают ли перед Вашими глазами неожиданные, не запланированные образы? Как они себя ведут в Вашей картинке? Не старайтесь их вытеснить (выгнать), а попробуйте рассмотреть, а лучше, **ВСТУПИТЬ С НИМИ В КОНТАКТ!** Поймите для себя, что они безобидны для Вас».

5. «Двигайтесь **ДО САМОГО КОНЦА!** Потому что это реально ВАША ПОТРЕБНОСТЬ и Ваша картинка! Вы абсолютно честны в этот момент перед собой! Никто не упрекнет Вас в Ваших желаниях! Почувствуйте удовольствие от этой мысли! Как Вы себя чувствуете в этот момент?»

(Задание выполняется без музыки)

6. «Не пытайтесь анализировать Ваши картинки с точки зрения «что они значат». Расскажите о своих реальных ощущениях. Что Вы чувствуете **ТЕПЕРЬ**, когда позволили себе реально удовлетворить свою потребность таким образом?»

Упражнение можно завершить беседой на тему: «Мои желания, потребности на сегодняшний день и моя профессия. Все ЗА и ПРОТИВ».

## **Упражнение «Страницы из альбома»**

**Цель:** *сосредоточить внимание на оценивании компонентов своего целостного поведения с учетом желаний и потребностей.*

Упражнение проводится индивидуально. Возможно посещение ассистентов, которым небезразлично поведение данного клиента. Музыка, используемая в упражнении, – это широкий репертуар фрагментов разных стилей и жанров, различной тематической направленности; возможно использование фрагментов, содержащих вербальные средства; возможно использование музыки, предложенной самим клиентом. Основной принцип в выполнении данного упражнения – это то, что выбор музыкального фрагмента из общего репертуара проводится клиентом самостоятельно.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется под звучание различных музыкальных фрагментов; время звучания 1–3 мин)

1. «Выберите для себя музыкальные фрагменты, которые наиболее соответствуют ритму и динамике Вашей сегодняшней жизни».

(Задание выполняется под музыку фрагментов, на которых клиент акцентировал свое внимание при предварительном прослушивании, возможно использование помощи ассистентов)

2. «Представьте себе, что выбранные Вами фрагменты – это страницы с КАРТИНКАМИ из Вашего жизненного альбома. Расскажите в деталях о содержании этих картинок.

3. «Попробуйте дополнить Ваш рассказ, сделав КАРТИНКИ ЖИВЫМИ, используя при этом телодвижения, мимику, характерные слова для данной ситуации, которую описываете. Если в Вашей картинке присутствуют какие-то другие персонажи, то попробуйте их изобразить. Затем постарайтесь ответить, почему именно эту музыку Вы предпочли взять на этот сюжет».

4. «Проанализируйте, какие из картинок в альбоме Вам ближе и приятнее всего, а какие нет. Попробуйте рассортировать картинки по страницам – т.е. какие Вы бы поместили в начале альбома, а какие в конце».

(Задание выполняется под музыкальные фрагменты, которые характеризуют негативные для клиента картинки из альбома)

5. «Если бы у Вас была возможность никогда не заглядывать больше в эти страницы, то что бы Вы еще раз рассмотрели на этих картинках, как будто бы в последний раз? Что вызвало бы Ваше любопытство? Что бы Вы сказали этим картинкам на прощанье?»

Упражнение можно закончить беседой на тему: «Что значат для меня картинки, которые я отношу к разным страницам альбома».

### **Упражнение «Мой альбом будущего»**

*Цель: акцентировать внимание на планировании определенного типа поведения, необходимого для осуществления каких-то определенных планов в жизни, исходя из этого, формировать целостное поведение.*

Упражнение необходимо проводить с клиентом после заданий «Страницы альбома». Проводится индивидуально. Музыка, используемая в упражнении, представляет собой широкий репертуар музыкальных фрагментов разных стилей и жанров.

#### *Инструкция для выполнения заданий:*

(Задание выполняется под музыку, представляющую собой широкий репертуар фрагментов, ранее не использованных в упражнении «Страницы из альбома»; время звучания одного фрагмента 1–3 мин)

1. «Прослушайте все представленные музыкальные фрагменты и выберите среди них те, которые Вам наиболее понравились и которые Вы не против прослушать еще раз».

(Задание выполняется под музыку, выделенную клиентом после прослушивания)

2. «Что Вы чувствуете, когда звучат ЭТИ музыкальные фрагменты? Представьте, что эта музыка является характеристикой из ВАШЕГО БУДУЩЕГО. Какие картинки возникают в Вашем воображении?»

3. «Каким Вы видите себя и свое окружение? Опишите то, что Вы видите в виртуальных картинках в детальных подробностях.

Оживите Ваши картинки, используя мимику, жесты, телодвижения, характерные звуки и т.д. Что Вы чувствуете после этого?»

4. «Расскажите о возможных (виртуальных) картинах из Вашего будущего, которые Вам приятны, а также тех, которых Вы боитесь».

(Задание выполняется под музыку, которую клиент ассоциирует с негативным будущим)

5. «Представьте, что на самом деле произошло то, чего Вы боялись! И эти картинки будущего абсолютно РЕАЛЬНЫ! Какими будут Ваши ощущения?»

6. «Вообразите, что эти картинки Вашего негативного когда-то будущего, а теперь реального прошлого, Вы помещаете на последние страницы своего альбома. Как Вы будете на них смотреть и что испытывать при этом? Что Вам захочется рассмотреть на этих картинках СНОВА? Будут ли они негативными для Вас?»

(Задание проводится под музыку, ранее не используемую в упражнении)

7. «Представьте, что Вы собрали альбом с ВАШИМИ КАРТИНКАМИ, что Вы испытываете при этом, когда знаете, что можете в любой момент для себя открыть нужную страницу? Что значит для Вас этот альбом?»

Упражнение можно завершить беседой на тему: «Как выглядит мой альбом с картинками, связанный с моей профессией...».

### **Упражнение «Музыкальные зарисовки»**

Цель: *создать атмосферу спонтанности и настрой в сторону свободы в творчестве. Дать возможность вхождения каждого участника в коллектив без потери своих индивидуальных характеристик, без сопротивления коллектива или сохранения вынужденной изоляции.*

Упражнение проводится в группе. Полезно использовать помещение для проведения упражнения с зеркалами. Музыкальное или звуковое сопровождение представляет собой фрагменты звучания

различных примеров ритмического рисунка, таких как: вальс (3/4), марш (4/4), тарантелла (6/8) и др. В предварительной беседе с участниками возможно развить тему: «Типичные ситуации на моей работе в школе, училище, институте... (в том месте, где работают участники)».

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Для выполнения задания приглашается один из участников в качестве «солиста», а остальные участники представляются в виде «хора», повторяющего все, что делает «солист». Задание выполняется под звучание фрагмента какого-нибудь ритмического рисунка)

1. «Представьте какую-то любую типичную ситуацию у Вас на работе (например: педсовет, общение в учительской, буфет, коридор в перемену и т.д.), попробуйте спонтанно, т.е. заранее не готовясь, изобразить атмосферу этой ситуации с помощью телодвижений, мимики, звуков (здесь можно использовать бессмысленную комбинацию гласных и согласных, например: «хом ей си дера ...»); бессмысленную комбинацию фраз из разговорного языка, например: «привет, заходи, свобода, победа ...»; повышение и понижение интонации). Все остальные участники очень внимательно следят за тем, что выполняет ведущий участник, и «хором» повторяют за ним вместе с телодвижениями под звучащий ритм».

2. «Представители из «хора» могут непосредственно вступить в контакт с «солистом», при этом развивая тему предложенной изначально ситуации. Остальной «хор» продолжает повторять за ними!»

(Задание выполняется под новый фрагмент звучащего ритмического рисунка)

3. «Теперь «солист» сам для себя придумывает ситуацию, не рассказывая при этом о ней «хору»; выбирает сам для себя представителей из «хора», с которыми хотел бы вступить в контакт в разыгрывании СВОЕЙ, неизвестной никому, ситуации. «Хор» под ритм вторит их репликам!»

(Задание выполняется под очередной новый фрагмент звучащего ритмического рисунка)

4. «В данном задании не будет «солистов» и «хора». Каждый создает ситуацию для себя, зная только САМ ее содержание. Возможно взаимное включение в процесс разыгрывания задуманных ситуаций (переплетение сценариев)».

В завершении упражнения целесообразно проведение обсуждения с участниками по поводу ощущений от процесса совместного творчества. Возможно разнообразить содержание заданий в упражнении за счет использования музыкальных инструментов, например: народных, оркестровых ударных и духовых и др., при этом не имеет актуального значения владение музыкальной грамотой и техникой музицирования на определенных музыкальных инструментах. Поэтому данный процесс можно назвать «пробой сил», «импровизацией по настроению» и т.д.

### **3.4. Применение музыкальных упражнений для профилактики и коррекции психического выгорания специалистов помогающих профессий**

В течение последних трех десятилетий проблема исследования феномена психического выгорания встала особенно остро. Актуальность этой проблемы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности работников «помогающих» профессий, так как данные профессии обладают огромной социальной важностью. По мнению большинства авторов, учителя начальных классов – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся.

Maslach, S. Jackson определяют синдром психического выгорания как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Он проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие: *эмоциональное истощение*, чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой; *деперсонализация* (тенденция развивать негативное отношение к человеку) – отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, защита от подавляющих эмоциональных состояний путем обращения с учеником как с объектом; *редукция профессиональных достижений*, проявляющаяся в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности.

Профессия учителя в настоящее время феминизирована, поэтому к перечисленным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей. Кроме того, низкая оплата труда и относительно низкий социальный статус школьных учителей также представляют собой факторы, способствующие выгоранию. В связи с этим возникает необходимость создания психологических условий для профилактики и коррекции синдрома психического выгорания. Эффективным вспомогательным средством в консультировании учителей с синдромом психического выгорания является музыка, поскольку создаёт широкие возможности для использования её в качестве психологического средства, регулирующего ценностную и смысловую сферы личности, так как обладает рядом уникальных свойств, которые являются ценными для использования в практике консультирования. Придерживаясь логики вышесказанного, актуальной научно-исследовательской проблемой представляется разработка и организация методики, направленной на профилактику и коррекцию синдрома выгорания у учителей с использованием музыкальных средств. Данная проблема обозначена следующим противоречием: с одной стороны, музыка обладает высоким потенциалом воздействия на психические состояния, даёт опыт ценностно-значимых переживаний, активизирует мыслительный процесс, что в перспективе может оказывать эффективное влия-

ние на психологический статус и деятельность учителя. С другой стороны, в современной практике, несмотря на фундаментальное теоретическое обоснование феномена психического выгорания, присутствует явный дефицит систематизированных методов и средств коррекции работников педагогических систем.

При организации исследования, направленного на разработку средств профилактики и коррекции психического выгорания с помощью музыки, мы опирались на методологические основы, представленные: принципами развития, субъектности и значимости планирования жизненных целей (Леонтьев, 2000); феноменологическим и холистическим подходами. Следуя логике феноменологической теории личности К. Роджерса (Нельсон Джоунс, 2002), психическое выгорание можно охарактеризовать как состояние, возникающее вследствие невозможности удерживать напряжение, вызванное сопротивлением условий, неактуальных на данный момент жизни индивида ценностей, поэтому такая картина остановки личности в развитии является показателем несформированности ценностной сферы в целом. Отсюда можно предположить, что особенности ценностной сферы личности проявляются в виде специфических реакций на музыку, где люди с различным уровнем выгорания по-разному воспринимают музыку.

При разработке мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию выгорания, мы учитывали, что субъективные переживания в процессе восприятия музыки служат показателем конгруэнтности (согласованности) «Я-концепции». Речь идёт о содержательности эмоций (представлении конкретных образов в процессе слушания), модальности (положительные или отрицательные) и уровне аффективности (сильные или слабые эмоции, возникающие при восприятии той или иной музыки). Для этого организуется индивидуальная и групповая работа с учителями. Воспроизведение музыки для прослушивания необходимо производить на акустической системе высокого технического качества в отдельном помещении с сильным уровнем громкости. Для удобства лучше использовать

наушники. Прослушиваются различные фрагменты музыкальных произведений, которые могут быть представлены самими участниками, акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа.

Нами была предпринята попытка исследования взаимосвязи между качеством субъективного восприятия музыки внутри типов «Б» (бытийного) и «Д» (дефицитарного) и уровнем сформированности синдрома выгорания у педагогов. Использовались тестовые методики: МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест), а именно показатели категории «Б» (бытийного) восприятия музыки, и методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) (Батаршев, 2004, с. 281). Качественный анализ результатов тестирования с использованием метода ранговой корреляции Спирмена установил, что корреляция между показателями тестов  $R_s = 0,56$ , при  $R_{кр} = 0,49$  ( $p < 0,01$ ). Данная величина является статистически значимой для выборки из 30 испытуемых. Таким образом, исследование показало, что **чем сильнее у субъекта выражено эмоциональное выгорание, тем менее он настроен воспринимать музыку бытийно**. Несмотря на то что внешне такая ситуация кажется парадоксальной, так как музыка, как никакой другой вид искусства, может являться эмоциональной «подпиткой», однако данные результаты исследования указывают на тот факт, что испытуемые, которые имеют высокие показатели по методике Бойко, демонстрируют высокую степень «закрытости» для получения подобной «подпитки», которая именно для них, следуя простой логике, наиболее необходима.

В ходе коррекционной работы, в которой использовались музыкальные упражнения, проводились периодические измерения: уровня «эмоционального выгорания» (методика Бойко); представлений личности о себе (методика «Q-сортировка» В. Стефансона). Преимуществом данной методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «я», а не «соответствие – несоответствие» статистическим нормам и результатам

других людей. Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание «борьбы».

Исследовались экспериментальная и контрольная группы при общем количестве участников 54 человека (27 в одной группе и 27 в другой). Распределение осуществлялось методом рандомизации. В качестве математико-статистических методов обработки данных эксперимента использовались: критерий  $\chi_r^2$  Фридмана и L-критерий Пейджа. Результаты представлены в табл. 14.

Таблица 14

**Результаты статистического анализа экспериментальных данных с использованием методик диагностики уровня ЭВ и Q-сортировки**

Тестовая методика	Мат.-стат. метод	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		Эмп.	Критич.	Ур. знач.	Эмп.	Критич.	Ур. знач.
Диагн. ЭВ	Кр. $\chi_r^2$ Фридмана	34,4	11,345	( $p < 0,01$ )	2,91	7,815	Незнач.
Q-сорт.		43,1	***	***	0,03	***	***
Диагн. ЭВ	L-кр. Пейджа	283,5	272	( $p < 0,01$ )	259	266	Незнач.
Q-сорт.		287,5	***	***	255,5	***	***

В итоге было выявлено **три типа** реакций на музыку у учителей с высоким, средним и низким уровнями психического выгорания, которые представлены ниже.

**1 тип.** Учителям с высоким уровнем психического выгорания свойственно: на поведенческом уровне – реакция избегания (ухода), то есть отказываются слушать. Аффективный компонент переживания значительно преобладает над когнитивным, аффекты имеют либо резко негативную, либо позитивную окраску на фоне рационализации. При резко негативной реакции, как правило, учителя ассо-

цируют музыку с «шумом», ненужным раздражителем и др., при позитивной реакции они пытаются объяснить, *почему* данную музыку «можно слушать» и обозначают внешние её качества, такие как: «не мешает работать, привычная, где-то слышала, можно не выключать и др.».

**2 тип.** Поведение учителей со средним уровнем психического выгорания отличается ориентацией на социальное одобрение, которое выражается демонстративностью либо адаптивностью. Когнитивный компонент переживания явно превосходит аффективный, в целом преобладает либо критическая, либо шаблонная оценка. Например: «классическая музыка – это хорошая (полезная) музыка, заниматься музыкотерапией полезно для здоровья и др.».

**3 тип.** Учителя с низким уровнем психического выгорания проявляют инициативность, экспрессивность и креативность. Характерной их чертой является то, что они «не устают» от процесса прослушивания *любой* музыки. Как правило, остаются на обсуждение после занятия (не торопятся домой). С ними легко выстраивается интерактивная обратная связь, например, приносят навеянные прослушанной музыкой спонтанные сочинения, рисунки, стихи и др. Соотношение аффективного и когнитивного компонентов переживания в процессе восприятия является пропорциональным и взаимообусловленным. Демонстрируют открытость переживаниям, используя следующие выражения: «я словно парила в этой музыке, у меня нет слов, чтобы описать свои чувства и др.».

В условиях образовательного учреждения преимущество использования музыкального воздействия в психокоррекционной работе с учителями заключается в том, что выбор музыкального репертуара не имеет строгих ограничений. Музыка представляется наиболее удобным стимульным материалом в психокоррекционных мероприятиях в плане минимального использования вербальных средств, это является важным фактом, так как профессия педагога высоко

вербализирована. Предпочтение педагогами «музыки» как психологического средства воздействия является более приемлемым, максимально исключая активизацию предварительных страхов и предрассудков по поводу «нежелательного вмешательства» в субъективный образ «Я».

Таким образом, опыт использования музыкальных психологических средств воздействия, направленных на профилактику и коррекцию психического выгорания учителей, показал, что данные средства являются эффективными инструментами для использования психологами сферы образования и, с другой стороны, расширяют багаж научных исследований в области практической психологии. На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. Музыкальное воздействие как психологическое средство обладает способностями: *фасилитировать* аффективно-когнитивные процессы психики; *диагностировать* актуальные потребности и ценности (через ассоциации); конструктивно влиять на *формирование* актуально-ценностной сферы личности и позитивный образ-Я.

2. Качество восприятия музыки имеет связь с динамикой развития психического выгорания.

3. Эффективность профилактики и психокоррекции выгорания учителей начальных классов с помощью музыкальных психологических средств воздействия определяется с учётом индивидуальных особенностей развития актуально-ценностной сферы личности.

### **3.5. Применение музыкальных упражнений в психотерапии суицидальных рисков: коррекция аттитюдов смерти**

Быстрый темп развития технологий «совершенствования жизни» формирует у людей роли потребительского поведения, соответственно нужным обществу стандартам и нормам. Современный мир развивается соответственно принципам прогресса, утверждающего,

что история движется неотвратно к лучшей жизни для человечества (Тоффлер, 2004). Социально-психологические установки общества на взаимозаменяемость и синхронизацию всех отраслей жизни способствовали обозначению Образов-Я современного человека в контексте элемента единой бессмысленной сети, где «ничто не направлено ни к чему, кроме имманентности, склоняющей всех индивидов относительно одного общего корня» (Бодриар, 2015. С. 47). Система взаимодействий на работе и в быту стала средой для формирования невротических качеств личности, как следствие навязчивой необходимости «чем-то заниматься» и «быть приставленным к делу». Свободный доступ к различным каналам информации, дающим инструкции, как жить, для каждого, способствовал закреплению инерции привычек на выборочное внимание, что способствовало формированию установки упрощения в восприятии мира.

Таким образом, люди стремятся завоевать, подчинить (или преодолеть) окружающий мир. Они абстрагируются от несовершенства фактической действительности и выявляют закономерности идеализированной реальности. Отсюда, завоевать (преодолеть) что-либо «до конца» не удаётся, поскольку данный процесс является всего лишь инструментом (способом, методом и др.) постижения экзистенциального смысла. Человек – это интегрированный организм, для которого субъективная психологическая реальность формируется через непосредственное переживание (ощущение) явлений (Гуссерль, 1904). Другими словами, чтобы сформировалось смысловое поле личности, необходим её внутренний опыт переживаний «со-бытия», где под словом «бытие» понимается потенция, источник потенциала, ощущаемый субъектом в данный неповторимый и необратимый момент (Мэй, 2001). В дальнейшем «выполнив своё предназначение или роль, событие переходит в инобытие: преобразуется и существует в латентной форме прошлого» (Барабанчиков, 2006. С. 45). Отсюда, дефицит событийности в жизни человека способствует чрезмерному подчеркиванию значения «внешнего мира» на фо-

не снижения организмических потребностей с помощью установки подавления эмоций. В итоге нарушается равновесие во взаимодействии «организм – окружающая среда», и любая ситуация изменения способствует появлению эмоций, которые чаще всего расцениваются как нежелательные, то есть «негативные».

В современном мире виртуальная среда стала неотъемлемой частью жизни человека. Длительное воздействие информационных технологий способствует неправильному восприятию общего пространства социального взаимодействия и развитию отчуждения и «психокогнитивной мутации» (Берарди, 2016). Процесс взаимодействия с миром сводится к обмену информацией между человеком и машиной в контексте простой логической операции и утрачивает эффект ощущаемого пространства обратной связи. Слова перестают нести аффективный *смысл*, который минимально коренится в психологии отношений, например, эмоции в общении обозначаются в виде графических смайлов и др.

Исходя из вышесказанного, неумение правильно идентифицировать возникающие эмоции и связанное с ними долговременное поведение привело к закреплению паттернов искусственной реальности (в большинстве своём это свойственно молодёжи). Естественная потребность в экзистенциальном образе бытия чаще всего не осознаётся и проявляется через скуку, апатию, внутреннюю пустоту, недостаток «чего-то настоящего». Негативные переживания усиливаются, заводя личность в кризис, где мысль о смерти является бегством от душевной боли. Отсутствие навыков проявления ответственности и умений совершать более эффективные действия приводит к тому, что мысль о самоликвидации выглядит как «избавление» от проблемы в момент, когда психологическое поле восприятия крайне напряжено и неустойчиво. Можно наблюдать различные механизмы защиты от тревоги, такие как: вера в свою особенность и неприкосновенность, маниакальный героизм, заниженное чувство риска, стремление к власти и др. Степень выраженности рефлексии (её модаль-

ность: положительная/отрицательная) имеет связь со стратегиями манипулятивного поведения, к которым относятся: стремление получить помощь от других и снятие с себя ответственности, стремление оправдывать несовершенство более эффективных действий и др.

В каждой Я-концепции есть образы-Я, связанные с темой смерти, структурированные из: воспоминаний детства, паттернов культуры, опыта потери близких, рефлексии своей и чужой жизни и т.д. Данные контексты составляют ценностно-нравственный базис личности, выступающий неким щитом в ситуациях фрустрации и кризиса. Таким образом, *актуальным* является поиск объяснительных механизмов влияния экзистенциальных переживаний на стратегии суицидального поведения с учётом субъективного отношения к феномену смерти.

Ниже представлено исследование, целью которого было изучить, насколько проявление экзистенциальной фрустрации личности может быть предрасполагающим фактором риска суицида и как проявлены аттитюды отношения к феномену смерти с учётом когнитивной простоты/сложности сознания. В качестве рекомендаций в коррекционной работе предлагаются приёмы музыкотерапии, способствующие разблокировке стремления клиентов к смыслу. Используется приём парадоксальной интенции, с помощью которой происходит «сталкивание» клиентов с их жизненными задачами через рефлекссию феномена смерти. Нами была выдвинута *гипотеза*, что экзистенциальная фрустрация связана с дисфункцией когнитивной и эмоциональной сфер личности, а именно:

- нерешение проблемы экзистенциальной фрустрации усиливает защитные механизмы сознания, способствующие когнитивному упрощению;
- нерешение проблемы экзистенциальной фрустрации влияет на адекватность личности в контексте снижения чувства самосохранения в оценке сложившейся жизненной ситуации.

В исследовании участвовали студентки педагогического института, обучающиеся на различных профилях (за исключением психологических) в количестве 36 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Все они так или иначе обращались в социально-психологическую службу вуза с различными запросами. Чаще всего речь шла о запросе снятия симптома тревоги и запросе личностного роста и др. У восьми учащихся были проявлены симптомы посттравматического стрессового расстройства, связанного с потерей близких.

Девушки прошли тестирование с применением ряда методик. С целью изучения когнитивной простоты/сложности конструктивной системы конкретной личности использовались «Репертуарные решетки» Дж. Келли. Для исследования силы/слабости переживаний и реакций человека при столкновении с темой смерти применялся «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» Вонга, адаптированный Т.А. Гавриловой. Экзистенциальные переживания и способности осмысливать, изучать, анализировать что-либо с помощью сравнения образа своего «Я» с какими-либо событиями, личностями проверялись следующими тестами: «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко, «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова, Тест ШЭ (Шкала экзистенции) А. Лэнгле и К. Орглер.

Для проверки силы и направленности корреляционной связи между показателями шкал проведённых тестов использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены ниже в табл. 15.

Из табл. 15 видно, что между показателями «страх смерти», «избегание темы смерти» и когнитивной простотой/сложностью существует прямая связь. По-видимому, негативные чувства испытываемых при столкновении с темой собственной смерти и попытка ослабить тревогу по этому поводу зависят от адекватности когнитивных конструктов, с помощью которых удастся интерпретировать события, связанные с прекращением жизни.

Таблица 15

## Результаты корреляционного анализа

		Когни- тивная слож- ность – простота	Диагно- стика рефлек- сивности	Диагно- стика эм- патиче- ских спо- собностей	Диагно- стика конгру- энтности	Шкалы экзистенции*						
						SD	ST	F	V	P	E	G
Профиль аттитудов к смерти по отношению	Страх смерти	0.69	0.11	-0.15	0.42	-0.08	-0.14	-0.12	-0.16	0.19	-0.08	0.14
	Избегание темы смерти	0.36	-0.16	-0.03	0.31	0.14	-0.64	-0.19	-0.38	-0.11	-0.15	-0.09
	Нейтральное принятие смерти	-0.24	-0.34	-0.16	-0.36	-0.08	-0.02	0.26	0.19	-0.15	0.24	0.19
	Прибли- жающее при- нятия смерти	0.18	0.27	0.17	0.23	0.12	0.14	0.06	-0.07	-0.17	0.22	0.12
	Избавляю- щие приня- тия смерти	0.13	0.17	-0.25	0.24	-0.31	-0.16	-0.09	0.15	-0.21	-0.06	-0.15
						Примечание: $p \leq 0,01$ ( $R_s = 0,40$ ) при $n = 40$ $p \leq 0,05$ ( $R_s = 0,31$ ) при $n = 40$						

\*Самодистанцирование (SD);

Ответственность (V);

Самотрансценденция (ST);

Свобода (F);

Персональность (P);

Экзистенция (E);

Общий показатель исполнимости экзистенции (G)

Однако тесная корреляционная связь с показателями конгруэнтности сознания указывает на то, что испытуемых тревожит (пугает) отнюдь не угроза смерти (как конкретного явления и т.д.), а то, что они, переживая *что-то*, какие-то события своей жизни, не могут до конца понять и прогнозировать вследствие отсутствия достаточной согласованности конструкторов внешнего выражения их внутреннему содержанию. Суть данного явления в том, что на внутреннее содержание влияют структуры интенционального опыта, после чего конструктор начинает выступать не только как значение, но и как *смысл*. Под интенциональным опытом нужно понимать некие «бессодержательные знания», включающие у субъекта направленность, импульс в получении лично-значимой информации (Дёринг, 2001). Отсюда, низкая конгруэнтность Я-концепции всегда является показателем экзистенциальной фрустрации, обусловленной невозможностью по каким-либо причинам сделать имеющиеся конструкторы проницаемыми для внесения нового опыта (смысла) в их диапазон применимости. В исследованиях отмечено, что низкая конгруэнтность сознания на фоне психической ригидности проявляется именно у суицидентов, что даёт «эффект фиксированности поведения» в нестандартной жизненной ситуации, где надо принять судьбоносное решение (Залевский, 2007. С. 272). Поэтому в работе с суицидентами необходимо избегать излишней заботливости и оспаривания высказываний. Фактор самостоятельности и удержание контроля над ситуацией для них является важным. Далее в табл. 15 мы видим обратную связь между результатами тестирования рефлексивности и шкалой «нейтральное принятие смерти». Можно утверждать, что такое соотношение также является показателем проявляющейся у испытуемых экзистенциальной фрустрации. Объяснительный механизм в следующем: при нагнетании эмоционального напряжения рефлексия может принимать отрицательное качество, а возникающее внутреннее смятение способствует фиксации на иррациональных умозаключениях и усиливает самодистанцирование. Отсюда укрепляется иррациональный страх смерти и усиливается суицидальный риск, поскольку теряется связь с реальностью и субъект оказывается в про-

странстве «свободных построений», такое состояние можно назвать манией. Доказательством вышесказанного представляется обратная корреляционная связь между показателями конгруэнтности и аттюдом «нейтрального принятия смерти». По-видимому, проявление у испытуемых «нейтрального отношения» (под которым понимается, что смерть является частью жизни и не надо ни бояться, ни приветствовать ее) является не чем иным, как психологической защитой – рационализацией, маскирующей неприемлемые чувства и желания. Как отмечает Е.Е. Туник, «при рационализации процесс моделирования мира создаёт хорошую имитацию внешней ситуации, но в ней слабо отражена ваша собственная позиция» (Туник, 2010. С. 22). Из опыта консультирования участников исследования можно отметить, что они активно стремились давать советы другим людям, которых беспокоят подобные переживания, поскольку такое поведение помогает на время забыть переживания неадекватности и ощутить себя значимыми и компетентными. В процессе клинической беседы многие из участников исследования отзывались с раздражением о людях, которые «не способны на поступки». В данном случае речь идёт о защитном механизме, являющемся действием, направленным на СЕБЯ и носящем межличностный характер. «Я воздействую не только на себя самого, но могу влиять и на тебя. Точно так же и ты воздействуешь не только на себя, но влияешь и на меня. В каждом случае мы воздействуем на переживание» (Лэнг, 2005. С. 44). Таким образом, участники тестирования, имея пассивные суицидальные мысли, носящие недифференцированный характер и не связанные с формированием суицидального плана, испытывают сильные негативные чувства касаясь темы собственной смерти. Продолжая изучать результаты исследования, отметим, что в зону значимости попали: отрицательная связь между результатами по шкалам «избавляющее принятие смерти» и «самодистанцирование»; «избегание темы смерти» и «ответственность». Однако если посмотреть на диаграмму соотношения ответов испытуемых в тесте ШЭ (Шкала экзистенции), то они в большинстве своём оставались в границах низких и средних показателей, а высокие практически отсутствовали (рис. 4).

## Соотношение показателей по шкалам Теста ШЭ (Шкала экзистенции)

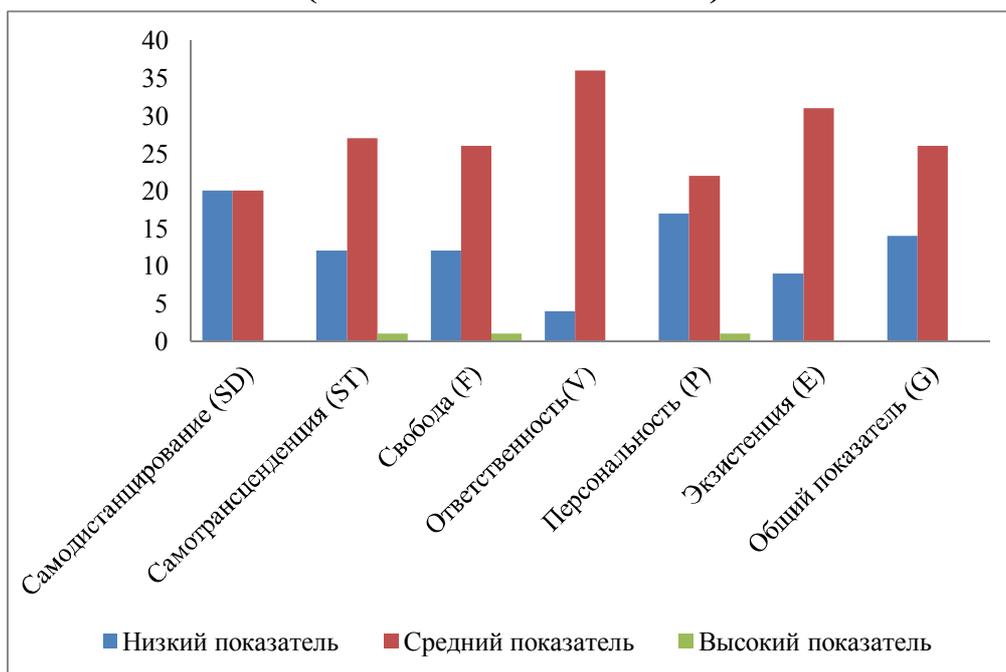


Рис. 4

Согласно рис. 4 создаётся впечатление, что тема ощущений экзистенциальной исполненности, описания качества жизни человека участницами тестирования воспринималась формально. Возможно, речь идёт о групповом мышлении испытуемых: неготовности к конструктивным конфликтам, обсуждению противоположных точек зрения по принципу «не может быть того, чего не должно быть» и т.д. Напомним, что в исследовании участвовали будущие учителя, среди которых не было представителей психологических специальностей.

Исходя из представленного выше исследования, задача профилактики суицидального поведения заключается в воспитании стрессоустойчивых людей, обладающих ресурсом, основанным на психологической неудовлетворённости (напряжении) между самим собой и стремлением к цели. Под стрессоустойчивостью нужно понимать пробуждение к осознанию потенциального смысла жизни, подлежащего осуществлению. Отсюда, при разработке психотехнического

инструментария (упражнений) не стоит бояться возложить на клиента «груз» переориентации относительно смысла его жизни.

Даже если клиент борется с obsессиями, возможно применение метода «парадоксальной интенции» (Франкл, 2000), благодаря которому происходит на некоторое время отстранение от проблемы с помощью юмора и взгляда «со стороны». Получаемый опыт несёт ресурсное значение, так как он обретен в момент «отключения» экзистенциальной фрустрации. На уровне поведения клиент способен высмеивать свой страх, свободно о нём говорить и даже полностью его игнорировать (забывать на некоторое время), говоря при этом увлечённо о чём-то значимом. С точки зрения когнитивных процессов происходит интеграция потоков информации в сознании, благодаря чему ослабляются сенсорные сигналы, связанные с тревогой и страхом. Механизм в следующем: целостная ситуация изначально «раскладывается», а далее «собирается» (синтезируется) вновь. В итоге изменяется субъективное переживание масштаба событий, что приводит к эффекту ощущения среды как стабильной (надёжной). В консультировании важно акцентировать внимание клиента на проговариваемых им инвариантах, которые составят новый базис смыслового поля личности. Значение имеют визуальные образы, их движение, переход от одного к другому. Именно такая стратегия способствует включению динамики в рефлексивные процессы сознания.

Музыка может успешно применяться как вспомогательное (фоновое) средство в консультировании, поскольку способствует созданию психологического пространства. Эффект «погружения» в музыку и переживания её в настоящем времени подталкивает воспринимающего к осознанию (принятию) своего состояния. Она меняет восприятие времени через переживание движения, потока, изменения. Составлению репертуара нужно уделять большое внимание, поскольку прослушиваемые фрагменты должны нести личностно-значимое качество, вызывая сильные эмоции, для этого нужно по-

просить клиента принести с собой аудиозаписи. Личностно-значимая (индивидуальная) музыка способствует закреплению в сознании проявляемых смысловых инвариантов. На начальном этапе работы с музыкальными образами ставится задача научиться «слышать» музыку, что на самом деле является не простой задачей. Работа проводится индивидуально или в группе. Воспроизведение музыки для прослушивания производится на акустической системе высокого качества в специально отведённом помещении, где можно включить звук с сильным уровнем громкости. При прослушивании фрагментов музыкальных произведений акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа по трём направлениям: организмические ощущения (реакции тела: дрожь, дыхание, слёзы, смех и др.), аффективные реакции (нравится/не нравится), образные ассоциации (проговаривание вслух возникающих «картинок в голове»). Ниже предлагается авторское упражнение, используемое в работе с клиентами, имеющими запрос снятия симптома тревоги, вызванной экзистенциальной фрустрацией и вакуумом. На консультации данные клиенты не раз проговаривали содержания саморазрушающего и суицидального характера. Проработка сценария упражнения и применения в нём различного репертуара музыки проводилась автором на протяжении ряда лет. Из опыта работы можно сказать, что данная методика оказалась эффективной в работе с молодыми людьми в возрасте от 16 до 24 лет, у которых проявлялась деструкция пищевого поведения (Губина, Копытин, 2016), компьютерная зависимость (Губина, 2015). Однако практически безрезультатно было использование методики в групповом тренинге в рамках программы по коррекции эмоционального выгорания с медицинскими работниками, возраст которых составил от 39 до 55 лет. Проблема влияния фактора возраста клиентов на эффективность восприятия ими данной методики требует дополнительного исследования.

#### Упражнение «Музыка смерти»

Цель: *акцентировать внимание на углублении осознания смерти как перспективы более высокой оценки жизни.*

Упражнение проводится индивидуально. Музыка, используемая в упражнении, – это тщательно подобранный репертуар фрагментов личностно-значимой музыки и характерных звуков, связанных с воспоминаниями клиента. О содержании этого репертуара необходимо заранее позаботиться. В предварительных беседах можно задать вопросы следующего характера: «С какой музыкой или звуками Вы ассоциируете свое детство..., маму..., отца..., свою любовь..., свои счастливые моменты в жизни..., Бога... и т.п.» Репертуар звукового оформления должен быть подобран строго индивидуально! Возможно, это будут звуковые материалы из домашних видео, возможно, это будут звуки личностно-значимых предметов (например, бой часов, пение петуха и т.д.), а также звук знакомой речи.

Клиенту можно предложить принять горизонтальное положение и закрыть глаза.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется под музыку, традиционно используемую на похоронах)

«Послушайте внимательно эту музыку. Какие ассоциации она у Вас вызывает? Где и когда Вы ее уже слышали? Опишите образы, которые перед Вами возникают, и расскажите о Ваших ощущениях».

«Попробуйте, спокойно для себя принять такую мысль, что это ВАШИ похороны. Что Вы чувствуете, когда возникла ЭТА МЫСЛЬ?»

(Задание выполняется на приглушённом фоне ранее звучащей музыки. На передний звуковой фон накладываются фрагменты из репертуара личностно-значимой музыки и звуков)

«Что Вам напоминают эта музыка и эти звуки? Возможно ли, что это напоминания эпизодов из Вашей жизни? Что Вы чувствуете, какие мысли приходят в Вашу голову? Расскажите о Ваших ощущениях».

(Задание выполняется без музыки. Можно использовать запись характерного звучания забивания гвоздей в деревянную основу, завывания ветра и т.д.)

«Представьте такую картину, что Ваши родственники, коллеги – собрались почтить память перед ВАШИМ погребением! Как Вы думаете, что они будут думать, говорить в этот момент? Попробуйте представить их реакцию».

(Задание выполняется под музыку, которая носит спокойный, отстраненный характер, неизвестна для клиента и ранее в упражнении еще не звучала)

«О чем Вы думаете ТЕПЕРЬ, после пройденных заданий? Что Вы чувствуете по отношению к Вашим родственникам, коллегам и др.? Опишите любым доступным для Вас на данный момент способом свои ощущения».

Завершающим этапом упражнения будет беседа с клиентом, например, на тему: «Что значит быть ЖИВЫМ...».

Таким образом, исследование позволило сделать вывод о том, что невозможность решения проблемы экзистенциальной фрустрации усиливает защитные механизмы, способствуя росту риска суицидального поведения. Степень выраженности страха и избегания темы смерти имеет прямую связь с показателями когнитивной простоты/сложности сознания, а также способности интерпретировать воспринимаемую информацию, связанную с темой прекращения жизни. Было выявлено, что отсутствие решения проблемы экзистенциальной фрустрации влияет на адекватность личности в контексте снижения чувства самосохранения. Например, подтверждением усиления защит сознания явилось то, что рефлексивность и конгруэнтность образов-Я имеют обратную связь с показателями аттитюдов нейтрального отношения к смерти, а проявление эмпатии вообще не попало в зону значимости. Наиболее проявленной психологической защитой выступила рационализация – такой вывод позволили

сделать результаты анализа бесед с участницами. Напомним, что в тестировании участвовали студентки педагогического вуза, ранее обращавшиеся к психологу по различным запросам и не обучающиеся на психологических специальностях.

Нами была предпринята попытка поиска эффективных методов оказания психологической помощи, которые бы, с одной стороны, способствовали активизации феноменологически открытых переживаний, влияющих на процессы поиска ценностно-смысловых содержаний, а с другой стороны, являлись основой для освоения навыков продуктивного мышления (создания предпосылок для формирования когнитивной сложности). Мы предложили участницам приёмы, способствующие разблокировке стремления к смыслу, «сталкивая» их с жизненными задачами через рефлекссию феномена смерти. Эффект данной стратегии основывается на ряде противоречий, которые в процессе терапии пытаются решить клиенты. Осознание смерти как феномена является естественной потребностью, однако далеко не все люди к этому *готовы*. Переживание «реальности жизни», осознание истинности желаний – это ценность, однако чтобы это почувствовать, *нужно* осознание содержаний, связанных с «не-жизнью» (смертью).

### **3.6. Связь интернет-зависимости и тенденции к саморазрушению: применение музыки в коррекции восприятия «реальности»**

Долгое время, проведенное за компьютером, способствует деформации сознания в сторону восприятия реальности как виртуальной, нежели как объективной, а создаваемый в сознании мир компьютерных иллюзий способствует устойчивому ослаблению психической энергии и снижению степени гармонии личности. У интернет-зависимого субъекта формируется установка на символичность в восприятии окружающего мира, в котором ценность отношений

между людьми перестаёт быть аутентичной реальностью и принимает форму отношений между вещами (симуляциями). Виртуальная реальность пространства Интернет, проникая во внутренний психический мир субъекта, даёт ему чувство психофизического комфорта, ощущение социальной свободы и успешности. Образы-Я начинают дифференцироваться на «виртуальные» и «реальные», где первые связаны с чувством удовольствия и являются ценными, а вторые воспринимаются как некое условие, представленное неприятными тягостными ощущениями. Например, у человека возникает азарт в момент поиска информации в сети, и, с другой стороны, если долгое время у него нет доступа к ней, то появляется паника и потеря смысла. Для интернет-зависимого субъекта виртуальная сфера жизни по степени субъективной значимости становится наиболее важной и привлекательной, чем реальная. Осознание двойственности жизни представляется тяжёлым психологическим испытанием, проявляющимся в изменении характера, потере интереса к непосредственному реальному общению в формировании скрытости. В итоге возникает кризис личности, проявляющийся в острых экзистенциальных беспокойствах одиночества, изоляции, а также деструктивных формах поведения, направленных на саморазрушение (Губина, 2011). Таким образом, актуальным является разработка методов и средств психологической помощи, способствующих коррекции виртуальных Образов-Я через их изменение и переживание в реальном контексте.

Основным показателем формирования интернет-зависимости является изменение функционирования сознания в двух контекстах: в гратуале (в виртуальном пространстве) и в ингратуале (в реальной жизни) (Носов, 2000). В первом случае сознание субъекта представляется чётким и ясным, «перескакивающим» с одного потока информации на другой, а во втором ему свойственна избирательная абстракция. Мировосприятие сужается и становится «туннельным», направленным только в сторону ожидания очередного выхода в вир-

туальное пространство. Общее эмоциональное состояние зависит от степени фрустрации и удовлетворённости потребности в Интернете. Погружение в виртуальное пространство полностью меняет субъективное переживание времени, блокируя ощущения его ритма и движения, и личность «останавливается» в своём развитии. Действия интернет-зависимого субъекта носят компульсивный (навязчивый) характер, формируя акцентуации, загоняющие его в «угол» невозможности получить психическую разрядку. С точки зрения психоанализа, предпосылки суицидального риска обусловлены невозможностью сублимировать возбуждение, поскольку компульсивность блокирует полноценную умственную деятельность. Сознание субъекта «растворяется» в настоящем времени виртуального пространства и не способно к рефлексии реального временного ряда (прошлое, будущее). Сильная фрустрация, вызванная зависимостью, формирует чувство апатии, слабости, что указывает на направленность психической энергии против самого себя – аутоагрессию, и весь процесс происходит в контексте инстинкта саморазрушения (инстинкта смерти – «Танатос») (Фрейд, 2009).

Исходя из вышесказанного, мы выдвинули гипотезу, что если у субъекта наблюдается интернет-зависимость, то она включена в прямую или обратную связь с какими-то определёнными психологическими характеристиками, связанными с тенденцией к саморазрушению. Отсюда цель исследования – определить инвариантные и вариативные характеристики интернет-зависимого субъекта, которые выступают показателями тенденции к саморазрушению.

Для проверки представленной выше гипотезы нами было проведено эмпирическое исследование. Респондентную группу составили подростки – учащиеся 9–11 классов в количестве 70 человек, имеющие выраженные характеристики интернет-зависимости, которые обучаются в общеобразовательных школах. Возраст участников эксперимента определился от 15 до 17 лет. В ходе количественной обработки результатов респонденты были распределены на группы:

«15 лет», «16 лет» и «17-18 лет» с целью изучения влияния возраста как инвариантного фактора на возможность проявления тенденции к саморазрушению.

В исследовании применялись следующие методики: Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (адаптированный для учащихся школ); Анкета нервно-психической устойчивости «Прогноз» для оценки вероятности признаков личностных нарушений; Шкала Интернет-зависимости Чена (шкала CIAS) для оценки системообразующих факторов зависимого поведения.

Для проверки силы и направления корреляционной связи между показателями шкал тестов использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В табл. 16 представлены переменные, для которых связь оказалась наиболее существенной при уровне значимости 0,05. В ряде случаев наблюдалась положительная и отрицательная связь между переменными.

Из табл. 16 видно, что у испытуемых показатели тенденции к саморазрушению имеют прямую связь с негативными последствиями использования Интернета. Для подростков выход в сеть выполняет функцию навязчивого действия, представленного как обсессивно-компульсивный симптом. Объяснением тому являются отрицательные связи между показателями интернет-зависимости и установками к проявлению открытости и искренности. Также можно наблюдать отрицательную связь между показателями последствий использования Интернета и профессиональной направленностью, где проявление интереса к выбору будущей профессии и мотивации успешной социализации в ней у участников исследования несколько занижено. Отсюда, имеющееся у подростков постоянное внутреннее напряжение, которое не получает настоящей разрядки, способствует дезориентации в управлении жизненным временем, вследствие чего происходит прокрастинация (откладывание дел «на потом»). Для оправдания своего поведения подростки порой создают личностные мифы как защитно-компенсаторного, так и саморазрушающего качества.

## Корреляционные связи между результатами тестирования

	Проявление аддиктивного поведения		Профессиональная направленность		Проявление девиантного поведения		Искренность		Тенденция к саморазрушению	
	Эм. знач.	Кр. знач.	Эм. знач.	Кр. знач.	Эм. знач.	Кр. знач.	Эм. знач.	Кр. знач.	Эм. знач.	Кр. знач.
<b>Негативные последствия использования Интернета</b>	0,247	0,239	-0,482	0,250	0,250	0,239			<b>0,454</b>	0,239
<b>Управление временем</b>					0,241	0,239			0,246	0,239
<b>Компульсивные симптомы</b>							-0,409	0,271	0,269	0,239
<b>Толерантность</b>							-0,382	0,271		
<b>Симптомы интернет-зависимости</b>							-0,383	0,271		

Для оценки степени значимости инвариантного фактора, которым является возраст испытуемых, применялся Н-критерий Крускала-Уоллиса. В табл. 17 представлено сравнение независимых выборок, позволяющих выделить пары взаимосвязанных шкал при уровне значимости 0,05.

Таблица 17

Взаимосвязь фактора возраста с другими показателями

Выбранный фактор	Изучаемая переменная	Эмпирическое значение критерия	Критическое значение критерия
Возраст: 15, 16, 17 лет	Толерантность	6,08	5,991
Возраст: 15 лет	Тенденция к саморазрушению	<b>12,24</b>	5,991
Возраст: 17, 18 лет	Интернет-зависимость	7,15	5,991

Из табл. 17 следует, что от фактора возраста (группа: 15 лет) является наиболее зависимой переменная, связанная с тенденцией к саморазрушению. Факт обусловлен тем, что данный возраст является переходным, активизирующим большие психофизические и социальные изменения, на которые человек реагирует очень остро. Подростки пытаются блокировать возникающие экзистенциальные переживания с помощью установок, направленных на саморазрушение, поскольку испытывают душевную боль. Отсюда, мысль о смерти, выражаясь более определенно, является бегством от боли. Такого рода стратегия объясняется отсутствием навыков проявления ответственности и умений изменять свою жизнь. Поэтому подростковый выбор – закончить жизнь самоубийством – продиктован преднамеренным стремлением «выбирать страдание» (Нельсон-Джоунс, 2002), основанным на стремлении действовать по инерции (нерешении) своих собственных проблем, становясь «жертвой соблазна упроще-

ния» (Вертгеймер, 1987. С. 278). Объяснительный механизм заключается в том, что субъективное замыкание на инертных привычках обусловлено привязанностью к собственному «Я» с акцентом на переживаниях прошлого и возможного негативного будущего. В то время как настоящий момент всегда должен восприниматься как процесс, движение (изменение). Отсюда, непродуктивность мышления подростков проявляется в тенденции фиксации *на цели*, нежели движения *к цели*. В итоге разрушение (саморазрушение) выглядит как избавление (категорическая «ликвидация») от проблемы, поскольку психологическое поле восприятия представляется крайне напряжённым и неустойчивым (не текучим), хотя, какова бы ни была ситуация, «личность нельзя считать абсолютно неподвижной» (Левин, 2001. С. 32).

Музыка может успешно применяться как инструментарий в консультировании, поскольку способствует созданию психологического пространства, необходимого для освоения клиентом навыков переживания своего существования как *реального*. Эффект «погружения» в музыку и переживания её в настоящем времени подталкивает воспринимающего к осознанию (принятию) своего состояния.

При коррекции зависимости от компьютерной реальности нужно учитывать то, что она (данная реальность) статична, а значит, искусственна (индифферентна) и существует независимо от человека, возникая только тогда, когда он в неё «вошёл». Отсюда, музыка может служить средством дифференциации в сознании субъекта психологического пространства как «реального – нереального». Механизм представляется соответственно логике построения любого психологического явления в виде диады «фигура» + «фон», где фоновая музыка выполняет функцию условий, регулирующих мышление и поведение субъекта. Процесс разотождествления с иллюзорным миром сети Интернет должен происходить благодаря «оживлению» процессов мышления. Индивидуально подобранная музыка, прослушиваемая вместе с клиентом во время консультации, должна выполнять

функцию «якоря», усиливающего инварианты в сознании, обозначающие направленность на *изменение чего-то* конкретного в его реальной жизни. По ощущениям клиента, его планируемое будущее должно представляться изменившимся, где значимым выступает осознание необходимости *движения* (подобно некой «дороге») для осуществления такого изменения. Составлению репертуара нужно уделять большое внимание, поскольку прослушиваемые фрагменты произведений должны нести личностно-значимое качество, вызывая сильные эмоции, для этого можно попросить клиента принести с собой на консультацию аудиозапись с любимой музыкой. При разработке сценариев упражнений необходимо учитывать противоречия, которые могут сопутствовать коррекции паттернов сознания у интернет-зависимых клиентов. Данные противоречия заключаются в следующем:

- осознание *реальности* процессов, протекающих во внутренней и внешней зонах субъективного психологического пространства является естественной потребностью, однако далеко не все люди к *этому* готовы;

- переживание *реальности* своего существования – это естественное условие для развития самосознания, но мало кто задумывается о том, какими навыками *нужно* владеть для этого;

- открытость своим переживаниям, соответственно которым нужно принимать решения и оставаться им верными, является естественной потребностью, однако люди часто не знают свои *реальные* (истинные) желания.

Ниже предлагаются авторские упражнения с использованием фрагментов музыки, которые проводятся в группе с интернет-зависимыми клиентами.

### **Упражнение «Игра фона»**

*Цель:* направить и фокусировать внимание интернет-зависимых клиентов на осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах.

Упражнение проводится индивидуально и в группе. Для проведения упражнения требуются следующие средства:

1. Предварительная видеозапись, которую можно назвать: «Сборник материалов из жизни...» (школы, училища, института и т.д.), т.е. известной социальной среды, в которой участники осуществляют свою профессиональную деятельность;

2. Разнохарактерная музыка, имеющая различную жанровую и стилевую направленность, возможно использование музыки, которую клиенты сами принесли на консультацию.

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задание выполняется без музыки, включается видеозапись без звука)

1. «Посмотрите внимательно на видео изображение. Что вы чувствуете, когда видите запись без звука? Какое настроение у тех, кого Вы видите в записи, о чем они думают? Проанализируйте подробно детали, которые Вы видите на экране».

(Задание выполняется под музыку, которая носит веселый, развлекательный характер, при этом на экране продолжается показ видео)

1. «Расскажите о своих ощущениях, когда Вы смотрите видео под музыку. Изменилось ли для Вас содержание того, что Вы видите? Каков стал характер содержания? Вспомните Вашу характеристику, когда Вы смотрели запись без звука».

(Задание выполняется под музыку, при этом внимание участников на этом не фиксируется, музыка носит драматический характер, продолжает идти видеозапись)

2. «Что Вы чувствуете, когда смотрите видеозапись сейчас? Каким содержанием наполнены действия? Вспомните Ваши ощущения, которые были некоторое время назад».

(Задание выполняется без музыки, продолжает идти видеозапись со звуком)

3. «Теперь Вы воспринимаете видеозапись такой, какая она есть. Что Вы чувствуете сейчас. Что нового пришло в Ваши ощущения?»

Завершающим этапом проведения упражнения будет беседа: «Что такое реальное восприятие? Почему мы можем оценивать одно и то же событие по-разному? Что на это влияет?» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из жизни.

### **Упражнение «Я осознаю...»**

*Цель:* акцентировать внимание интернет-зависимых клиентов на способности осознавать, давать себе отчет о происходящем в реальной жизни (в данный момент).

Упражнение проводится индивидуально или в группе. В групповом варианте проведения упражнения участникам предлагается сесть в круг. Музыка, используемая в упражнении, должна быть неизвестной для участников, желательно, чтобы в ней не было вербального материала. Следует провести предварительную беседу с участниками об используемой музыке, прослушивание ее отдельных фрагментов. Это необходимо, чтобы для участников музыка носила характер отстраненности (была не стереотипна и не подвергалась жесткой оценке в плане характера звучания).

*Инструкция к выполнению заданий:*

(Задания выполняются под музыку, с закрытыми глазами, взявшись за руки)

1. «Представьте себя в виде сосуда, соединенного общими каналами, постепенно наполняющимся содержимым в виде музыки. Что Вы чувствуете в этот момент? Расскажите нам о Ваших ощущениях» (ответы даются по кругу сидящих).

2. «Попробуйте осознать, что сквозь Вас проходит поток. Начните свой рассказ со слов: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...». Обратите внимание на напряжение и ослабление музыкального потока, проходящего сквозь Вас. Легко ли он пробегает сквозь Вас? Опишите, как

выглядит поток. Расскажите, каким к Вам приходит поток из соседнего участка канала, и каким он выходит из Вас» (ответы даются по кругу).

(Задание выполняется с открытыми глазами)

3. «Что Вы чувствуете, когда Вы открыли глаза? Что добавилось в Ваше осознание, а что ушло? Начните свой рассказ также со слов: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...»

(Упражнение можно продолжить, повторив задания с открытыми и закрытыми глазами несколько раз)

4. «Представьте, что коллектив, в котором вы учитесь (или работаете) – это тоже единый сосуд, состоящий из множества каналов, который наполнен одним и тем же содержимым на каждом участке. Попробуйте, порассуждать об этом, начиная свои слова так: «Я ОСОЗНАЮ, ЧТО...»

Завершающим этапом проведения упражнения будет беседа: «Что такое реальное единство с миром? Почему важно чувствовать взаимосвязи с ним?» с последующим обсуждением впечатлений и подведением итогов.

Таким образом, нами была предпринята попытка структурирования объяснительных механизмов влияния интернет-зависимости на формирование установок сознания, направленных на саморазрушение (на примере изучения подростков). Исследование позволило сделать вывод о том, что существуют инвариантные и вариативные составляющие личности интернет-зависимого субъекта, которые способствуют развитию суицидального риска. Отсюда необходимым является поиск эффективных методов оказания психологической помощи, которые бы, с одной стороны, способствовали активизации феноменологически открытых переживаний, влияющих на процессы осознания реальности существования, а с другой стороны, являлись основой для освоения навыков продуктивного мышления.

Музыка создаёт широкие возможности для использования её в качестве психологического средства, так как по сравнению с дру-

гими видами искусства она оказывает более динамичный (быстрый) эффект воздействия. Опыт показал, что креативное, «свободное» самовыражение личности в процессе восприятия музыки представляется сложной задачей, требующей от субъекта определённого навыка раскрепощения (Губина, 2013). Поэтому на начальном этапе, ставится задача научиться «слышать» музыку. Работа проводится индивидуально или в группе. Воспроизведение музыки для прослушивания производится на акустической системе высокого качества в специально отведённом помещении, где можно включить звук с сильным уровнем громкости. При прослушивании фрагментов музыкальных произведений акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа по трём направлениям: организмические ощущения, аффективные реакции, образные ассоциации, что способствует субъективной осознанности и расширению восприятия реальности. В итоге прослушивание музыки с интернет-зависимыми клиентами помогает им решить проблему принятия СЕБЯ через переживание (ощущение) реальной сути происходящих явлений.

## **ГЛАВА 4. МУЗЫКА КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

### **4.1. Музыка в экзистенциальном консультировании**

#### **4.1.1. Коррекция предельных беспокойств: механизмы музыкального воздействия на клиента**

Людам свойственно испытывать экзистенциальные беспокойства, с которыми им приходится справляться на протяжении всей жизни, начиная с раннего детства, когда маленькие дети впервые с ужасом задумываются о существовании смерти, и заканчивая потрясениями, связанными с поиском смыслов жизни. В связи с этим, чтобы избавиться от тревог, обусловленных переживаниями различных угроз своему существованию, люди разрабатывают индивидуальные стратегии в виде психологических защит, помогающих на время успокоиться. Например, вера в спасителя, который придёт в последний момент, или изображение себя в виде невинной жертвы, утверждающейся в глазах других, а также погружение в компульсивную деятельность, где с маниакальным упорством люди добиваются денег, удовольствий, власти, признания и т.д. Подобные сознательные и подсознательные операции, работающие независимо от источника беспокойства, очень часто поддерживаются культурой и обществом. В итоге в сознании субъекта образуется иллюзия психологической безопасности, на фоне которой время от времени возникает чувство экзистенциальной вины в виде тоски, скуки и ощущения нереализованности.

Исходя из вышесказанного, можно определить актуальность изучаемой проблемы – это поиск эффективных и удобных в использовании вспомогательных приёмов оказания психологической помощи личности, находящейся в ситуации потери ощущения бытия и своего потенциала развития. Музыка может успешно применяться как психотехнический инструментарий в консультировании. Она

способствует созданию психологического пространства, необходимого для освоения клиентом навыков переживания своего существования как *реального*, поскольку именно музыка обладает уникальными свойствами: процессуальностью (внутреннее пропевание клиентом музыкального материала активизирует его мыслительную деятельность); динамичностью (включает восприимчивость); резонансностью (активизирует организмический оценочный процесс по принципу «здесь и сейчас»).

При разработке сценариев упражнений для психологического консультирования необходимо учитывать противоречия, которые могут являться причиной возникновения сильных переживаний экзистенциального качества:

– между тем, что ощущать сущность бытия является естественной потребностью каждого человека, и тем, что далеко не все люди к *этому* готовы;

– между тем, что уметь переживать реальность своего существования – это главное условие для развития самосознания, и тем, что мало кто задумывается о том, какими навыками *нужно* владеть для этого;

– между тем, что современные люди имеют возможности обладать многими материальными ценностями, и, с другой стороны, не умеют *желать*, быть открытыми своим переживаниям и чувствам, соответственно которым нужно принимать решения и оставаться им верными.

Экзистенциальные беспокойства всегда сопряжены с кризисными переживаниями, наиболее сильные из которых расцениваются как вершинные (пиковые), они определяются как «эмоциональный прорыв», своеобразный «выдох», после чего происходит «освобождение» (осознание). По модальности и образному содержанию (позитивные – негативные) – это разнообразные эмоции как, может быть, радости, так и скорби. В исследованиях отмечено, что во время

«пиковых переживаний» восприятие окружающей среды становится феноменологическим и не-классифицирующим (Маслоу, 1997). Реакция выглядит как полная, хотя и длящаяся какое-то время утрата контроля и освобождение от скованности, нерешительности и сдерживающих начал. Следуя логике феноменологического принципа единства смыслопридания и смыслонаполнения Э. Гуссерля (Лаврухин, 2001), в такие моменты создаётся эффект отсутствия дифференциации между внешним и внутренним в восприятии.

Необходимо учитывать, что любое реализованное перцептивное событие всегда шире первоначальной установки и цели, поэтому для субъекта важнее реально чувствовать (управлять) его свершением задуманного, нежели логически планировать его. Отсюда, задуманный (символизированный) поведенческий акт приобретает качество *настоящего* целостного психологического образования только в контексте подключения эмоционального фона, регулирующего динамику восприятия образов развёртываемого события. Другими словами, «реальное» событие – это значит в данный момент «переживаемое». Таким образом, в процессе консультирования можно добиться ощущения законченности (осознанности) актуальных содержаний, если, используя визуализацию, акцентировать внимание клиента на его переживаниях. Для этого можно придерживаться следующей логики в работе с клиентом, а именно: его переживания выдвинуть на передний план – они станут «фигурой» исследования, а возникающие в его сознании визуальные образы и содержания необходимо не акцентировать и придерживаться в качестве вспомогательного условия – «фона». Инструкция может быть следующей: «Для Вас главное обратит внимание на переживания и их окраску, когда думаете и представляете это... (событие, явление и т.д.). Проговаривайте, пожалуйста, вслух каждый нюанс Ваших переживаний и ощущений тела в данный момент». Клиент чаще всего выходит на дискомфортные ощущения, что является закономерным, поскольку он погружается в незаконченные (незавершённые) содержания проблемной ситуа-

ции, которая привела его к психологу. В данном случае нужно попросить его «позволить себе прочувствовать всё до конца», то есть начать рассматривать детали ситуации и «не торопиться её покидать». Чаще всего первоначальное умозаключение клиента о том, что он ощущает бессмысленность «тупика» связано с соблазном двигаться по инерции и всё упростить, так как данную ситуацию он подсознательно отвергает, то есть реально не воспринимает (не переживает) и пытается решить проблему логически. «Логика не связана с временем и, следовательно, в принципе не имеет дела с процессами актуального мышления» (Вертгеймер, 1987. С. 36). Фиксированность на цели, которая выглядит как избавление (категорическая «ликвидация») проблемы, приводит к тому, что психологическое поле восприятия представляется крайне напряжённым и неустойчивым (не текучим), хотя, какова бы ни была ситуация, «личность нельзя считать абсолютно неподвижной» (К. Левин, 2001. С. 32).

Далее наступает важный (переломный) момент в общении с клиентом, задачей которого становится осуществление изменения восприятия ситуации, а значит, и самовосприятия клиента. Важно придерживаться мысли, что без осознания изменения невозможно постичь направление развития, так как любые мыслительные процессы обладают направленностью *куда-то* – нацелены на изменение (улучшение) ситуации. Для того чтобы начать изменение, можно предложить клиенту «сделать паузу» – попробовать послушать вместе с консультантом любимую (лично-значимую) для него музыку (фрагмент или всё произведение в аудиозаписи, которую клиент заранее по просьбе консультанта принёс на встречу) и погрузиться в её восприятие. По завершении консультант просит поэкспериментировать: снова, на фоне повторного прослушивания музыки, представить обсуждаемую ранее проблемную («тупиковую») ситуацию клиента и проанализировать ощущения. Опыт показал, что возникает реакция «смещения чувств» – это означает, что восприятие проблемной ситуации получает качественные изменения, что видно из пове-

дения клиента: увеличивается количество эмоциональных полуспонтанных высказываний, активизируются жестикация, движения корпусом и по-другому звучит интонация речи (Губина, 2011). В дальнейшем мышление субъекта приобретает продуктивное качество, благодаря чему он начинает чувствовать движение времени (динамику и пульс), а его тело становится пластичным (естественным) (Губина, 2013).

В процессе коррекционной работы может усилиться работа психологических защит, ниже представлены примеры.

Пример 1. Клиентка – женщина 50 лет, которая была достаточно агрессивно настроена, потому что считала абсолютно «нерешаемой» ситуацию, связанную с плохими взаимоотношениями с невестой своего сына, сказала, что задание консультанта – визуализировать свою проблему, где фоном выступила музыка Рахманинова (концерт № 2 c-moll, 2 часть Adagio sostenuto) – это «невозможная провокация, на которую я не пойду». По большой просьбе консультанта она согласилась выполнить задание, после чего отметила, что «эта девочка словно влетела в мой внутренний мир», затем эмоционально воскликнула: «Что же мне делать...» – и заплакала.

Пример 2. Клиент – мужчина 47 лет, пришёл с проблемой развода с женой, которая «ушла к другому, и жизнь стала бессмысленной». На консультацию он принёс диск группы Deriche mode и попросил поставить тему «Enjoy the silence». Он сказал, что «бродил по воспоминаниям вместе с Дейвом, и это очень поддерживало, <...> как-то тепло стало», и показал рукой в область груди.

Таким образом, описанный выше приём направлен на уменьшение деструктивных переживаний в восприятии «безвыходных» ситуаций. Личностно-значимая музыка помогает расширить в сознании клиентов их жизненное психологическое пространство (помогает выйти из зоны «тупика»). Отсюда, ранее акцентуированная проблемная ситуация теряет качество инварианта и становится сложной

и противоречивой, что видно по эмоциональным проявлениям клиентов. В итоге концепция (позиция) клиента по поводу имеющейся у него проблемной ситуации становится нечёткой («шаткой») и при повторном проговаривании звучит с вопросительной интонацией – он (клиент) уже не утверждает *своё* видение, а скорее спрашивает у *самого себя*. Таким образом следует, что на передний план выдвигается субъективная потребность поиска новых смыслов (новых инвариантов). Таким образом, вышеизложенный механизм перестройки психологического поля восприятия клиента можно объяснить в контексте теории отражения, когда «целостная ситуация первоначально «разлагается» на составляющие, а затем «собирается» (синтезируется, интегрируется) вновь» (Балин, 2001. С. 114).

#### **4.1.2. Музыка как фон в консультировании осознания ответственности и свободы выбора**

Людам свойственно иметь экзистенциальные беспокойства, связанные с внутренним конфликтом между чувством отсутствия опоры и свободы и стремлением к обретению основы и целостности. На это влияют имеющиеся представления в структуре «Я-концепции»: о мире и себе, способности брать на себя ответственность, о своих способностях влиять на последствия; потребности в достижении и субъективной оценке вероятности достижения; потребности в преодолении границы между «возможным» и «актуальным». Чувство отсутствия опоры и свободы в окружающем мире представляется в виде психологической дезадаптации, вызванной несоответствием между «Я-концепцией» и жизненным опытом, то есть отклонением и искажением сенсорного и висцерального опыта. У субъекта возникает состояние напряжённости и неудобства, поскольку он отрицает и искажает любые переживания, которые противоречат его нынешнему «Я-образу». Потребность в безопасности и зависимость от положительной оценки других людей даёт ощущение постоянной

напряжённости (тревоги), основанное на желании не потерять внешние достижения. Именно в данном положении может возникнуть ситуация, когда какой-то существенный опыт переживается как внезапный и представляется как слишком сильный. Защитные механизмы становятся неэффективными, и опыт точно символизируется в сознании как травматический. Осуществление свободного выбора всегда сопряжено с кризисными переживаниями. Как отмечено в исследованиях экзистенциальной психологии, главным уроком кризиса является состояние равного отношения ко всему – глубинное понимание феноменологического смысла жизни. Образно говоря, человек, переживший кризис, ни за что «не хватается» и ничего не считает своим, у него ничего нет, и в то же время есть всё. Он начинает чувствовать, что это ВСЁ: все состояния, все идеи, все реакции – есть он сам. Он «встаёт» над полем человеческих переживаний и уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью. Вершиной (кульминацией) любого кризиса являются переживания, которые расцениваются как вершинные, «пиковые» они определяются как «эмоциональный прорыв», в котором все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино. По модальности и образному содержанию (позитивные – негативные) – это очень сильные эмоции как, может быть, радости, так и скорби. Пиковые переживания являются толчком для вхождения в кризис, так и выходом из него. При выходе из кризиса через пиковые переживания идёт опыт получения самоидентичности и принятия своей свободы. Осознание внутренней свободы и ответственности основывается на реальном переживании субъективного концепта «Я-идеального» в настоящем времени (здесь и сейчас), что несёт в себе очевидный феноменологический смысл.

Таким образом, каждая (любая) жизненная критическая ситуация обладает потенциальным субъективным экзистенциальным смыслом и люди имеют всегда альтернативу выбора возможностей.

С точки зрения учёных-экзистенциалистов, свобода – это внутреннее ощущение своих потенциальных возможностей, а не внешнее владение ими. Ж. Сартр обозначал, что люди «обречены» на свободу и это является совершенно естественным явлением (Сартр, 2011). Исходя из вышесказанного, определяется актуальность исследования проблемы изучения механизмов осознания ответственности свободы выбора, соответственно следующим противоречиям:

– несмотря на то, что стремление к свободе является естественной потребностью каждого человека, далеко не все люди готовы думать об этом;

– несмотря на то, что в современном мире люди много говорят о том, что они *хотят* делать, они мало задумываются о том, что они *должны* делать для этого;

– несмотря на возможности обладать многим, современные люди не владеют навыками *желать*, принимать решения и оставаться им верными.

Можно предположить, что боязнь свободы, отсутствие ощущения собственного потенциала коренится в тенденции развития мышления в направлении теоретического, нежели практического. Теоретическое мышление помогает абстрагироваться от несовершенства фактической конкретной действительности и производить умозаключения и исчисления, выявляя закономерности идеализированной реальности. Если следовать логике концепции организации и развития перцептивного процесса В.А. Барабанщикова, современный человек в большинстве своём акцентирует внимание на прогнозировании (чётком следовании исходной гипотезе). Но реализованное перцептивное событие всегда шире первоначальной установки и цели, поэтому человек не только логически следует за осуществляющимся событием, но и управляет его свершением (Барабанщиков, 2006). Образно говоря, как бы люди ни «бегали» от реальности, получение чего-то *нового* всегда сопряжено с сильными переживаниями. Это

подтверждается теорией коммуникации, которая обозначает, что получение новой информации – это выход в новые семантические пространства. Процесс осуществляется за счёт инсайтирующих приёмов на фоне сильных эмоций. Информация, представленная в знаковой форме, имеющая дискретный характер переводится в чувственную (континуально-процессуальную) форму, за счёт чего изменяется первоначальное её содержание.

Таким образом, при проведении консультирования, направленного на работу с предельными экзистенциальными беспокойствами, необходимо учитывать психодинамику экзистенциальных проблем и стремиться активизировать у клиентов высокоаффективные переживания. Это необходимо для инсайтирования новых смысловых образований в сознании, дающих основу для осознания ответственности в решении проблемы свободы выбора.

Необходимо акцентировать внимание на трёх видах эмоциональных реакций у клиентов:

1. Реакция «взрыв» является следствием накопления негативных переживаний, что приводит к невозможности их «удерживания».
2. Экстренный поиск субъективных резервов в новой ситуации «выживания»: причина возникновения переживаний связана с воздействием внезапного, мощного и неизвестного ранее стрессора.
3. Реакция «пиковые переживания»: восприятие становится феноменологическим и неклассифицирующим. Реакция выглядит как полная, хотя и длящаяся какое-то мгновение утрата контроля и оборонительной позиции и освобождение от страхов, тревоги, скованности, нерешительности и сдерживающих начал.

Психоконсультативная работа с высокоаффективными – «пиковыми» – переживаниями может успешно осуществляться на фоне использования музыкальных психотехник, поскольку именно музыка обладает уникальными свойствами: процессуальностью (задаёт «темп» мыслительной деятельности); динамичностью (включает

восприимчивость); резонансностью (активизирует организмический оценочный процесс).

#### **4.1.3. Музыка как фон в консультировании восприятия ритма внутреннего времени**

В современных исследованиях отмечено, что личностное отношение ко времени имеет связь с отклонениями физических процессов от «нормы» и, как следствие, это определяется причиной развития различного рода психических изменений (заболеваний). Неотъемлемой характеристикой такого рода процессов является нарушение субъективного представления о времени и отсутствие ощущения его ритма (движения). Если учитывать то, что, соответственно законам перцепции, пространство-время представляет собой единую данность субъекта действительности, а воспринимаемые местоположение, расстояние, форма, движение элементов ситуации взаимосвязаны, то отсутствие восприятия ритма внутреннего времени указывает на целостную дезорганизацию перцептивного пространства индивида (Барабанщиков, 2006). Отсутствие рефлексии субъективного временного ряда (прошлое, настоящее, будущее) является предпосылками акцентуации и психических расстройств, природа которых в нарушении жизненного контакта с реальной действительностью.

Феномен музыки сопряжен с такими понятиями, как ритм, движение, динамика. Опыт исследований показывает, что музыка оказывает более глубокое эмоциональное воздействие, чем другие виды искусства, так как обладает уникальными для неё свойствами – процессуальностью и резонансностью. Отмечено, что при восприятии музыки у субъекта перцептивная мотивация имеет более высокий уровень аффективности, чем, например, при восприятии статичных объектов (картин, строений и др.). Учитывая обозначенные свойства музыки, субъект может демонстрировать «восприимчивость» или «невосприимчивость». Воспринимаемая музыка стимулирует к возникновению субъективного переживания чувства упоря-

доченности. Механизм в том, что музыка является моделью гармоничного функционирования психофизиологической человеческой системы, с учётом того, что представляет собой равновесную систему структурированных элементов, представленных ритмической и гармонической согласованностью (Губина, 2012). Отсюда «восприимчивость» к музыке характеризуется интериоризацией (присвоением) воспринимаемой модели гармонизации личностных процессов, которая оказывает влияние на когнитивные и аффективные составляющие сознания. Если рассуждать, что музыкальное произведение – это «продукт» решения проблемы внутриличностной неравновесности композитора, то для слушателя «восприятие чужого продукта» возможно только тогда, когда он проявляет *организмическую открытость* переживаниям, расценивая музыкальный опыт как *свой*. По-другому обстоит дело, когда речь идёт о субъективной невосприимчивости музыки. Причиной является внешнее (сознательное) её когнитивно-содержательное «регистрация», что исключает воздействие музыки как *феномена*. В итоге данное явление будет определяться субъектом как шум, звон, стук, ноты, но не музыка.

Исходя из вышесказанного, восприятие ритма внутреннего времени обусловлено восприятием человека своего психологического пространства, которое может представляться искривлениями отношений внутреннего и внешнего взаимодействия со средой. Это выражается в соотношении со своими прошлыми и настоящими жизненными событиями, в способности структурировать время соответственно мотивам и ценностям и др. Для актуализации восприятия внутреннего времени субъекта необходимо, чтобы в процессе коррекции музыка выполняла функцию стимула, моделирующего в сознании актуальный полученный ранее психотравмирующий образ (ситуацию, человека и др.). Психокоррекционный механизм заключается в том, что реальное психодраматическое переживание «Себя» в ситуации «устрашающего» образа даёт чувство успокоения и уверенности за счёт ощущения родства (единения) с ранее «чуждым» и противопоставляемым. Законченность является важнейшим

психотерапевтическим фактором, указывающим на то, что данный образ теряет свою субъективно-временную актуальность (Лаврухин, 2001). В итоге человек освобождается от тревоги и страха, которые вызваны сознательной дифференциацией на «своё» и «чужое», где чуждое – враждебное, которое может нанести вред. Другими словами, «то, что давно в прошлом, но мешает жить в настоящем». Решается проблема фиксации на прошлом травмирующем фрагменте жизненной истории, где организмичность и открытость переживаниям дают основу для субъективного осознания *настоящего* временного момента. Это проявляется через сильные эмоциональные переживания у клиента, которые служат почвой для инсайтирования новой идеи (смысла).

При проведении терапии специалисту необходимо чётко отслеживать реакции клиентов, сопоставляя их фантазии и содержательные образы на музыку с телесными ощущениями, учитывая модальность (отрицательные – положительные), где положительные ощущения указывают на организмичность и освобождение, а отрицательные – на активизацию психологических защит. Ценным для клиента является эффект сопоставления (соответствия) содержания образа на музыку и положительных ощущений в момент восприятия. Если реакция на музыку у клиента отрицательная (раздражение, отторжение и др.), то необходимо создать условия для принятия им (клиентом) свои переживаний, даже если речь идёт об неприятных ощущениях.

#### **4.2. Применение музыки в психологическом консультировании семьи: коррекция страхов супружеской измены**

Проблема разрешения или запрета замены партнёра (или подключения нового) в сексуальных отношениях всегда являлась актуальной для полемики в вопросах этических и ценностных составляющих человеческого бытия и сопряжена с политическими и экономическими законами общества, где форма брака вытекает из под-

держивающего идеологического воззрения, который придает ему рациональный характер. В разных культурах отношение к измене (замене) супруга рассматривалось с многих сторон социального взаимодействия в обществе. Примерами являются беспорядочные половые связи первобытного общества, расцвет различных форм проституции, связанный с жёсткими канонами средневековых моногамных браков в Западной Европе. Опыт показал, что моногамный брак исторически давал «сбои», несмотря на то что являлся главной необходимостью авторитарного общества, выступая основной базой для идеологического препарирования подрастающего поколения, особенно по поводу материальной зависимости женщин. Например, после того, как численность европейцев резко сократилась в результате Тридцатилетней войны, крайстаг (окружное собрание) в Нюрнберге издал 14 февраля 1650 г. указ, отменяющий требования моногамии. «Вследствие того, что насущные нужды Священной Римской империи требуют замены населения, резко уменьшившегося за время этой Тридцатилетней войны, павшего от меча, болезней и голода <...> на протяжении следующих десяти лет каждому мужчине должно быть позволено взять в жёны двух женщин» (Райх, 1997. С. 184). В истории имеется опыт свободных (гражданских) сексуальных отношений революционных культур, в том числе и в Советской России. Например, немецкий журнал «Ди Интернационале» в 1927 году написал следующее: «Если коммунизм означает растворение семьи в обществе, а развитие событий в Советском Союзе указывает, что путь действительно ведёт в этом направлении, то ясно, что при такого рода рассмотрении семьи исчезнет и её проблема, проблема брака» (Там же. С. 239).

Представленное выше описание исторических фактов создаёт предпосылки рассмотрения страха супружеской измены как феномена, обусловленного не только проблемой нарушения социально-нравственных установок, но и механизмами, определяемыми психофизической и ментальной природой человека. Как отмечено в иссле-

дованиях, страх является продуктом психологической беспомощности, которая выражается интенсивностью бессознательного желания «умереть» и приписыванием возможной реальной угрозы смерти, разрушения, исчезновения чего-либо в существующей внешней ситуации. Например, отмечено, что «если качество жизни невелико и компенсаторно увеличивается желание умереть, то человек может начать бояться самых безобидных предметов, которые в нормальном состоянии никакого страха не вызывают» (Вагин, 2005. С. 39). Таким образом, страх супружеской измены обусловлен базальным недоверием к себе и окружающему миру, отсутствием личностной (самостной) платформы, которая составляет основу саморазвития и закладывается в детстве. Причиной тому являются детские идентификации, «отзеркаливания» дисфункциональных образов мужского и женского поведения взрослых в родительской семье. Механизм заключается в том, что диффузные границы между семейными подсистемами стимулируют формирование установки хронической беспомощности у детей, которые впоследствии во взрослой жизни становятся «носителями симптома» страха потери внутренней и внешней безопасности жизни.

Проблема поиска эффективных методов консультирования, направленных на создание условий коррекции страхов у клиентов в восприятии феномена супружеской измены, определяется рядом противоречий социального, личностного и психофизического характера. Социальное противоречие обусловлено тем, что брак, с одной стороны, является состоявшимся социальным институтом, соответствующим представленным конкретным законодательным канонам, а с другой стороны, брак – это система отношений людей, где равновесие поддерживается благодаря постоянному переходу от гомеостаза к изменениям. Личностное противоречие состоит в том, что личность, с одной стороны, выражает себя в супружестве через закреплённые в раннем детстве шаблоны «отзеркаленного» поведения в родительской семье. С другой стороны, стремится развиваться

и структурировать свою будущую семью на основе переосмысления собственного жизненного опыта, что вызывает активизацию психологических защит в виде чувств неполноценности и вины в отношениях с родителями. Наиболее острым представляется психофизиологическое противоречие, где брачный союз, с одной стороны, выступает средством узаконивания (легализации) сексуальной свободы супругов по отношению друг к другу, в то время как организму невозможно «приказать» стабильно удерживать высокую динамику сексуального влечения к одному и тому же человеку на протяжении всей жизни.

В контексте *бихевиористического подхода* риск измены основывается на нарушении взаимосвязи как обмене между супругами ресурсами определенного рода, которые воспринимаются как вознаграждение. Вознаграждения выступают как положительное подкрепление и увеличивают вероятность поведения, которое ассоциируется с этим подкреплением. Не все вознаграждения имеют равную ценность, и чем больше у человека накопленный ресурс, тем менее ценным он становится для него. Отсюда, риск измены обусловлен обесцениванием неприкосновенности супружеских уз в связи с автоматизацией («перееданием») определённых семейных сценариев взаимодействия, что является предпосылкой для возникновения нормативного кризиса семьи (Олифинович, 2006).

*Когнитивный подход* объясняет, что именно активизированные при определённых обстоятельствах когнитивные схемы мышления и поведения организуют восприятие и интерпретацию семейных отношений супругов в контексте угрозы возможной измены. Если когнитивная структура субъекта является сбалансированной, подчиняясь следующему правилу: «Мы любим то, что любят наши друзья», «Мы не любим то, что нравится нашим врагам», то относительно тематики измены она примет аналогичную формулировку. «Мы можем изменить близким, потому что это делали наши родители»,

«Мы должны бояться измены близких, потому что этого боялись наши родители» (Губина, 2011).

Соответственно *подходу* в контексте *ролевой парадигмы*, поступки членов семьи определяются ситуацией, социальной игрой, которую они ведут вместе с другими людьми, то есть их реальное поведение – это некая «актерская» игра. Люди получают роль в жизни и потом играют ее по своему индивидуальному сценарию. Часто эти сценарии создаются из закорюченных, негибких и неживых образцов мыслей, чувств и поведения, где образ жизни и поведения, выбираемый взрослыми людьми, связан с обидами и травмами, перенесенными в детстве. Чувство «ожидания» измены супруга (супруги) определяется ролью и создаваемой под неё социальной ситуацией. Такая роль определена «добровольным выбором страдания» с установками (привычками) предпочитать муку и боль. Страх взять на себя ответственность за изменение своей жизни приводит к активизации психологических защитных механизмов, благодаря которым люди не признают, что сами выбрали страдание (Нельсон-Джоунс, 2002). Тревожный член семьи стремится контролировать своё гневное и одновременно поведение других, надумывая сценарий возможных «катастроф». Он применяет деструктивные (манипулятивные) формы общения. Когда определенное содержание невозможно полноценно выразить дискретно, то часто способом коммуникации оказывается аналогическая связь, которая выражается в симптомах заболеваний организма («Мне нужна любовь, посмотри, как я болею!»). Однако ему не удастся решить свою проблему, поскольку причиной является отсутствие осознания того, что он делает. В итоге активизируется феномен «петли» круговой каузальности в семье, проявляющейся через причинно-следственную последовательность, в которой объяснение какого-либо паттерна приводит обратно к первопричине, либо подтверждая её, либо меняя: А вызывает В, В вызывает С, что вызывает или модифицирует А. Поведение одного члена семьи влияет на поведение другого, что в свою очередь, оказывает влияние на первого.

Соответственно *психоаналитическому подходу* отмечено, что причиной измен является внутренний личностный конфликт у партнёров в длительном браке, развивающийся между притуплением (временным или окончательным) чувственного желания, с одной стороны, и растущей со временем нежной привязанности к партнёру – с другой. Свободные сексуальные отношения, наиболее ясным проявлением которых являются связи, длящиеся всего час или одну ночь, отличаются от длительных сексуальных отношений отсутствием нежности к партнёру и интереса к нему. В целом отношение к половому партнёру может быть вызвано различными мотивами. Например, сексуальная привязанность к партнёру вследствие совместно пережитого чувственного наслаждения или привязанность к партнёру вследствие вытесненной ненависти – реактивной любви (Калина, 2001). Отношения чаще всего носят симбиотический характер: «вместе не могут и порознь тоже» – и обусловлены садомазохистской позицией по отношению к себе и партнёру. Причинами деструкции сексуального поведения являются отношения вследствие неудовлетворённой чувственности, характерная особенность которых – переоценка, торможение чувственности и бессознательно гаснущее ожидание сексуального удовольствия. Оно легко может превратиться в ненависть, где отношения подобны постоянному ожиданию «чего-то» от партнёра.

*Экзистенциально-феноменологический подход* в рассмотрении семьи объясняет деструктивные переживания её членов как неосознаваемую попытку интенсифицировать аффективный опыт для поиска личностного смысла, роста и самоактуализации. Отсюда, переживания, связанные со страхами измены (предательства) супруга выступают бессознательным средством фасилитации энергетических ресурсов на пути к инсайтному «взрыву» осознания ответственности и ценности собственной жизни тревожащегося и неуверенного в себе человека. Супруги искусственным образом моделируют стрессовые условия трансформации отношений в семье. Такая стратегия позво-

ляет расшатать привычные стереотипы семейных взаимоотношений, подвергнуть человека «пиковым переживаниям» (Маслоу, 1999). Если эмоции достаточно велики, то энергетический импульс в процессе конфликтов, выяснений отношений может вытолкнуть семейную систему из застоя, приводя к конструктивным изменениям. Описанный выше механизм можно объяснить соответственно логике законов термодинамики, где если семейная система не получает энергии извне, то постепенно приходит в состояние недостаточного дифференцирования, утраты структуры и полной аморфности. Отсюда, здоровое функционирование семейной системы может поддерживаться только через взаимодействие со средой, благодаря которой происходит обмен (ввод, вывод). Поскольку процессы, происходящие в системах, необратимы и безвозвратны, то возникающая неосознаваемая «идея возможной измены» супруга – это не что иное, как предпосылка осуществления эффективного энергоинформационного обмена в системе отношений «семья – среда» для перехода на более высокий уровень функционирования.

Таким образом, рассмотренные выше различные методологические точки зрения на природу переживаний, обосновывающих страх измены, дают основу для применения психотехнического инструментария, направленного на оказание помощи в ситуации ненормативного кризиса семьи. В процессе консультирования анализ причин измены необходимо проводить с учётом того, на какой стадии развития брака она произошла: есть ли совпадения с нормативными семейными кризисами. Целесообразно учитывать её длительность и тип: была ли эта связь продолжительной или случайной и насколько сильна эмоциональная связь с новым сексуальным партнёром. Значение имеет опыт детских воспоминаний имевшихся измен со стороны родителей, их стиль и качество отношений и стратегии выхода из конфликтов в подобных ситуациях. Как подобные ситуации повлияли на нарушение детско-родительских взаимоотношений, что в итоге дало: межпоколенные коалиции, перевернутую иерар-

хию, ролевые инверсии и др. Супружеская неверность может носить как эпизодический, так и систематический характер. Измена чаще всего обозначает супружескую дисгармонию и свидетельствует о противоречиях и конфликтах между супругами. Не всегда она является следствием нарушений сексуальных отношений в браке. В ходе консультирования необходимо осуществлять как индивидуальную работу с носителем симптома, так и групповую с членами семьи с целью создания условий для разделения ответственности за проблему между всеми членами семьи – выход на один уровень осознания.

Музыка может быть использована в качестве вспомогательного средства в практике психологического консультирования семьи, регулирующего эмоциональную сферу личности. По сравнению с другими видами искусства, она оказывает более динамичный (быстрый) эффект воздействия. Отмечено, что при акцентировании внимания консультируемых на музыкальных фрагментах, которые оцениваются ими как актуальные (значимые), связанные с важными жизненными событиями, воспоминаниями, наблюдается эффект психологической поддержки, когда воспринимающий находит данную музыку как «свою», ощущая сопричастность. Прослушивание музыкальных тем оказывает фасилитирующее воздействие на процесс актуализации мотивов и ценностей.

Музыкальное воздействие необходимо осуществлять с учётом двух типов ситуаций, которые способствуют развитию психотравмирующих переживаний страха супружеской измены. *Первый тип* ситуаций основывается на воспоминаниях травматических событий, связанных с темой измены, воспринимаемых как внезапное (неожиданное) событие. Такие события могут быть связаны с всплывающими в памяти детскими переживаниями или из предыдущего опыта личной жизни. Для решения проблемы членам семьи не хватает психологических ресурсов совладания, поэтому событие оставляет «сильный след». «Навязчивое воспоминание» усиливает психологи-

ческие защиты и акцентуирует характер в плане подозрительности, агрессивности. *Второй тип* ситуаций связан с повторяющимся воздействием какого-то травматического стрессора, связанного, например, с манипулированием, шантажом, моделированием сцен ревности. Фактор повторения травматической ситуации вызывает у членов семьи страх сцен, связанных с тематикой измены, и приводит к истощению ресурсов совладания. На уровне ощущений проявляется чувство беспомощности постоянного повторения травмы. Итогом является изменение Я-концепции на фоне чувства вины, стыда и снижения самооценки. Например, формируется «реактивная любовь» к партнёру вследствие сексуальной неудовлетворённости и вытесненной ненависти к нему.

При консультировании вышеизложенных моделей ненормативных семейных ситуаций при гибком подходе применяются музыкальные средства и могут включать в себя: прослушивание музыкальных фрагментов при индивидуальных встречах с членами семьи, применение методов музыкотерапии в работе с отдельными семейными подсистемами (родителями, прародителями, детьми), где беседа с консультантом проходит на фоне музыки. Музыка используется в качестве вспомогательного средства при разработке сценариев семейного будущего во время совместных встреч, а также коррекции повторяющихся симптоматичных стереотипов взаимодействия. Совместное прослушивание музыки, её обсуждение как элемент семейного ритуала способствует закреплению мифа, который бы способствовал сохранению семьи. Танце-двигательная импровизация (например, «отзеркаливание» движений, мимики и др. под музыку) является полезной для налаживания эффективной обратной связи между членами семьи. Большое значение уделяется «музыке воспоминаний», связанных со значимыми семейными событиями, которые являлись основой семейной гармонии и взаимопонимания.

В заключении необходимо отметить, что музыка способствует развёртыванию свободных (спонтанных) образных ассоциаций.

Отсюда, необходимо ориентировать внимание воспринимающих музыку на переживания и мысли, связанные со страхами измены (потери) с последующим анализом телесных ощущений, ассоциативного содержания образов, общего эмоционального состояния. Эффект «погружения» в музыку и переживания её в настоящем времени подталкивает воспринимающего к осознанию (принятию) своего состояния.

### **4.3. Применение музыки в качестве фона для решения частных консультационных и терапевтических задач**

#### **4.3.1. Взаимодействие в ракурсе индуктора и реципиента: влияние фоновой музыки на качество убеждения**

В условиях современного мира коммуникативная компетенция составляет часть культуры и традиций и имеет социальный характер. Речь выступает средством передачи сообщений, которая также способствует закреплению значимых идей и осмыслению душевных переживаний человека. Качество протекания процесса речевой коммуникации зависит от ряда внутренних и внешних факторов, представленных «коммуникативным ядром личности» (Бодалёв, 1990), речевой ситуацией, характеризующейся внешними условиями, влияющими на качество коммуникативного взаимодействия.

С точки зрения теории коммуникации эффективность передачи информации от отправителя к получателю определяется степенью успешности в изменении поведения адресата в связи с переданным ему сообщением. Отсюда, восприятие информации всегда сопряжено со «свободой выбора», так как в элементарной ситуации, где есть выбор из двух альтернативных сообщений, условно информация равна единице. Отправленное сообщение, подверженное в той или иной степени семантическому «шуму», может вызвать у получателя несогласие и сопротивление. В таком случае коммуникативная регуляция примет вид убеждающей коммуникации, где один из участни-

ков общения начнёт исполнять роль «индуктора» (того, кто убеждает), а другой – роль реципиента (того, кого убеждают).

Исходя из вышесказанного, актуальным является изучение механизмов, влияющих на изменения системы ценностей человека в процессе общения в случае его противодействия этим изменениям. Если учитывать потребности и мотивы деятельности реципиента, то можно проследить процесс превращения (изменения) входной информации с точки зрения «понимания» и «принятия» сообщения. Общение, которое приносит собеседникам взаимное удовольствие, характеризуется низким уровнем эмоционального напряжения, несмотря на то что может содержать сильные «всплески» переживаний. Такая взаимосвязь между людьми рассматривается как обмен содержательными, эмоциональными ресурсами, который объясняется естественнонаучными законами термодинамики и равновесности (Левин, 2001). Рассмотрим процесс убеждающего общения как систему отношений «индуктор – реципиент», акцентировав внимание на мотивационном, поведенческом, когнитивном и личностном аспектах взаимодействия в данной диаде.

В контексте *мотивационного аспекта* процесс принятия позиции индуктора зависит от выраженности у реципиента мотивации стремления к удовольствию и избегания страдания. Ведущую роль имеют шаблоны (паттерны) поведения – «сценарии», приобретённые реципиентом в детстве, которые он склонен использовать на протяжении жизни (Берн, 2014). Часто сценарии создаются из закостенелых, негибких и неживых образцов мыслей, чувств и поведения. Например, если образ жизни и поведения связан с обидами и травмами, то наиболее распространёнными сценариями будут диады: «Я хороший – Ты плохой», «Я плохой – Ты плохой». Следовательно, воздействие может быть убеждающим, если индуктор будет восприниматься реципиентом в контексте отношений «Я хороший – Ты хороший». В данном случае стимул включает уместную, ожидаемую

и естественную реакцию, где процесс коммуникации будет протекать гладко и может продолжаться сколько угодно.

С точки зрения *поведенческого аспекта* убеждающее воздействие развёртывается относительно закреплённой ранее в сознании реципиента установки к определённому поведению. Убеждающее воздействие структурируется в ситуации положительного подкрепления, приятного реципиенту, где отношение индуктора расценивается реципиентом как ценное вознаграждение. В итоге происходит обмен «ресурсами» в процессе общения, которыми могут выступать: положительное отношение индуктора, его пожелания и оценки, материальные объекты (деньги, конкретные действия и мероприятия, подарки и др.).

С позиции *когнитивного аспекта* изучаемого вопроса сознание реципиента стремится к сбалансированности, которая выражается в сохранении существующей аффективно-когнитивной последовательности схем мышления и поведения. «Убедить» реципиента означает «подтвердить» его имеющиеся содержания когнитивных конструкторов сознания. В противном случае у него (реципиента) может возникнуть «когнитивный диссонанс» (Фестингер, 2000), что значительно снизит результативность процесса убеждения. Отсюда сходство позиций (в контексте модальности «положительная – отрицательная») у индуктора и реципиента в отношении каких-либо людей, объектов (ситуации) будет являться средством их сближения. Другими словами, «легче убедить того, кто к тебе расположен, а тот, кто «расположен» отрицательно, будет убеждён в обратном» (Панасюк, 2007. С. 70).

Убеждающее воздействие – это процесс принятия (осмысления) реципиентом сообщения, в результате которого у него формируется осознанный мотив для реализации воспринятой информации. Со стороны *личностного аспекта* изучаемой проблемы эффективность убеждающей коммуникации зависит от степени принятия реципиентом ценностей личности индуктора и, как следствие, ценно-

стей текста его сообщения. Необходимым условием в данном процессе является сформированная у реципиента аттракция, выражающаяся в психологическом притяжении к индуктору как источнику получения положительных (приятных) эмоций. Данный механизм необходимо учитывать, когда индуктор стремится изменить установки реципиента на объект обсуждения (например, с положительной на отрицательную и наоборот), что приведёт к нарушению у реципиента состояния равновесности (гомеостаза) в системе ценностей. С другой стороны, сила личного влияния индуктора будет выполнять компенсаторную функцию в решении проблемы психологического дискомфорта реципиента. Стремление реципиента привести свою систему ценностей в гармоничное состояние будет выражаться в поиске новых смыслов при интерпретации «противоречивого» сообщения индуктора.

При обучении общению можно использовать *музыку* в качестве средства дополнительного фонового воздействия для чёткости видения процессов преобразования сознанием воспринимаемой информации, при этом необходимо заранее знать, какие воспроизводимые фрагменты музыки являются «приятными» и «неприятными» для реципиента. Сила музыкальной выразительности заключается в том, что она артикулирует формы, оказывающие необходимую поддерживающую функцию, не формулируемые языком. Эмоциональная реакция на музыку, на фоне которой происходит общение, может выступать основой для инсайта (прозрения) в получении новых ценностных содержаний в сознании и, наоборот, может способствовать активизации защит и барьеров сознания, связанных с непринятием информации, у общающихся субъектов.

Исходя из вышесказанного, *актуальным* является проведение исследования, где изучаются психологические феномены, такие как: музыкальный фон, способный влиять на изменение ценностей в процессе общения в том случае, когда происходит противодействие этим изменениям.

В исследовании приняли участия 34 человека: девушки в возрасте от 19 до 23 лет, которые являлись студентками педагогического института и учились на разных специальностях. На начальном этапе респондентам предлагалась прослушать тридцать музыкальных фрагментов разных музыкальных жанров и оценить каждый из них в контексте «нравится – не нравится», заполнив бланк. Полученные данные были проанализированы и сформированы диады, в которых один респондент являлся индуктором, а второй респондент реципиентом. Диады формировались в соответствии с выдвинутой гипотезой, суть которой заключалась в ряде утверждений. Музыкальный и звуковой фон может оказывать влияние на особенности взаимодействия индуктора и реципиента в убеждающем общении, в контексте «нравится – не нравится», а именно:

1) когда индуктору «не нравится», а реципиенту «нравится»: возникает ситуация высокой убеждаемости реципиента, несмотря на слабую активность индуктора;

2) когда и индуктору, и реципиенту «нравится»: проявляется высокая убеждаемость;

3) когда и индуктору, и реципиенту «не нравится»: проявляется низкая убеждаемость;

4) когда индуктору «нравится», а реципиенту «не нравится»: возникает ситуация низкой убеждаемости реципиента, несмотря на высокую активность индуктора.

Обязательным условием было то, что в каждой диаде соблюдались все четыре положения. Другими словами, у каждой диады участников был свой репертуар музыкальных тем, субъективное отношение (нравится/не нравится) к которым сложилось на предварительном этапе исследования. Всего получилось 17 диад участников. Далее индукторам давалось заранее четыре текста с абсолютно разной информацией.

1. Информационное письмо о проведении семинаров по психологии.
2. Приглашение на квест ко Дню Победы.
3. Объявление о субботнике.
4. Объявление о вступлении в волонтерский отряд.

Механизм выполнения заданий был следующий. В аудиторию приглашалось по одной диаде. Далее включался первый музыкальный фрагмент, и индуктор убеждал реципиента в первой информации (первый текст). Включался второй фрагмент, индуктор убеждал реципиента во второй информации, и так далее до четырех случаев. Все реципиенты оценивали свою степень «убеждённости» по шкале от 0 до 10 после слушания каждого текста, который предлагал индуктор. В свою очередь, индукторов просили оценить собственную «активность», которую они проявляли, убеждая реципиента, по шкале от 0 до 10.

По окончании процедуры исследования индуктору и реципиенту предлагается заполнить два бланка: «Я-реальный» и «Я-идеальный» методики «Семантический дифференциал». Данный тест позволяет выявить эмоциональное отношение (аффективный компонент установки) и прогнозировать реальное поведение в контексте изучаемого (вопроса). Оценка осуществлялась по 20 биполярным шкалам. Противоположные полюса в шкалах опросника задавались с помощью вербальных антонимов. Были подсчитаны средние значения у всех участников исследования, что позволило увидеть общую картину оценок у индукторов и реципиентов (см. рис. 5,6).

Из рис. 5 можно видеть, что индукторы чувствовали себя честными и были настроены на положительный результат. Однако большое несовпадение в шкалах «неприятный/приятный», «надоедливый/деликатный» говорит о неуверенности в своих силах, возможно, в такие моменты, когда музыкальный фон был им неприятен.

## Показатели «Я-реальный/Я-идеальный» по индуктору

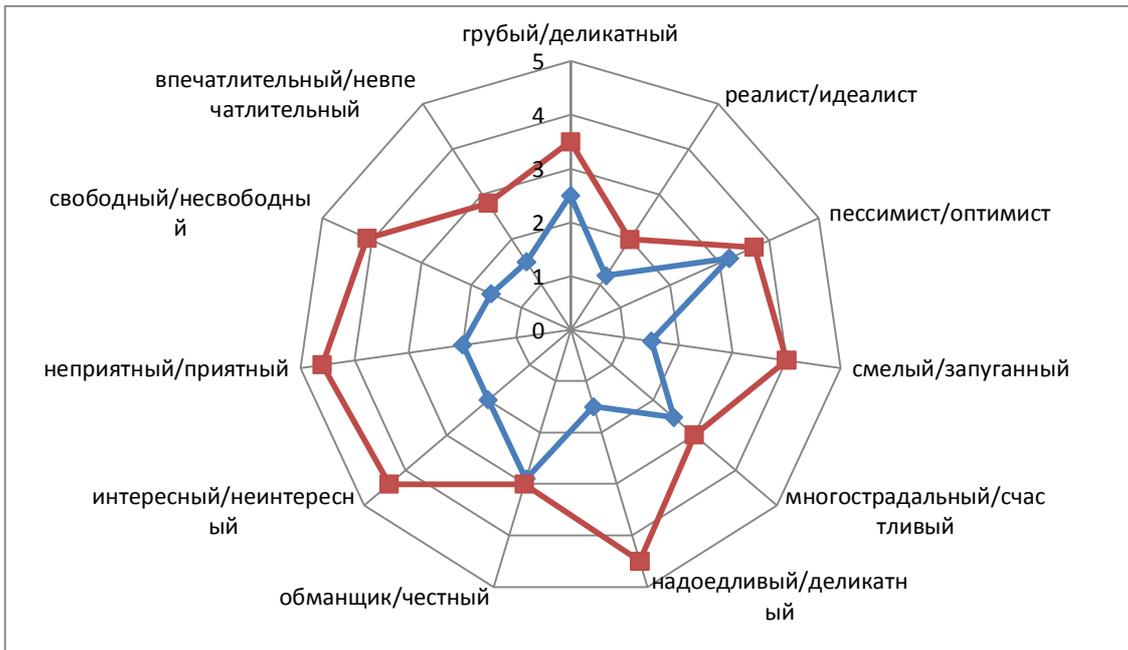


Рис. 5

## Показатели «Я-реальный/Я-идеальный» по реципиенту

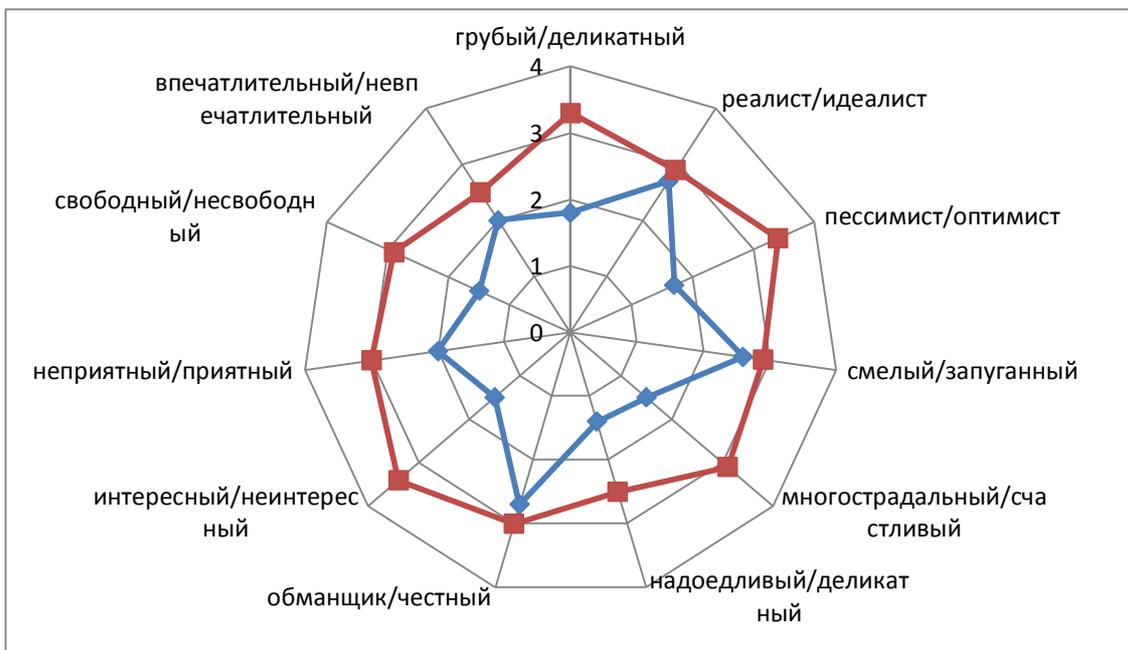


Рис. 6

Как видно из рис. 6, у реципиентов проявлено совпадений реального и идеального Я по шкале «обманщик/честный», аналогично

как у индукторов. Возможно, музыкальный фон способствовал проявлению у них открытости к переживаниям, что подтверждают позиции совпадений «идеалист/реалист» и «смелый/запуганный».

Для продолжения исследования мы попросили участников оценить свою деятельность в эксперименте по шкале от 0 до 10, где «от 0 до 6» обозначалась низкая и средняя активность/убеждаемость, а «от 7 до 10» – сильная.

Для проверки силы и направления корреляционной связи между отношением «нравится/не нравится» музыка, «убеждаемость» реципиентов, «активность» индукторов использовался коэффициент корреляции Спирмена (см. табл. 18).

Из табл. 18 видно, что существует обратная связь между низкой активностью индуктора и положительным воздействием музыкального фона на реципиента, из чего можно утверждать, что когда индуктору «не нравится», а реципиенту «нравится» фоновая музыка, то, несмотря на слабую активность индуктора, возникает ситуация высокой убеждаемости реципиента.

С другой стороны, при высокой активности индуктора, которая обусловлена положительным откликом на музыкальное сопровождение, и отрицательной реакцией реципиента существует прямая корреляционная связь. Отсюда вывод, что когда фоновая музыка индуктору «нравится», а реципиенту «не нравится», возникает ситуация низкой убеждаемости реципиента, несмотря на высокую активность индуктора. Далее, изучая результаты, мы видим, что сильная активность индуктора имеет прямую связь с отношением реципиента к музыке в контексте «нравится», в то время как слабая активность индуктора имеет прямую связь с отношением реципиента к музыке в контексте «не нравится». Другими словами, когда и индуктору, и реципиенту «нравится», проявляется высокая убеждаемость; когда и индуктору, и реципиенту «не нравится», проявляется низкая убеждаемость.

Таблица 18

**Корреляционные связи между показателями оценок у индукторов и реципиентов**

Оценки участников					
Оценка собственной «активности» индуктором	РЕЦИПИЕНТ: Музыка нравится	РЕЦИПИЕНТ: Музыка не нравится	Оценка собственной «убеждаемости» реципиентом	ИНДУКТОР: Музыка нравится	ИНДУКТОР: Музыка не нравится
От 0 до 6	<b>-0,482</b>	-0,093	От 0 до 6	-0,029	<b>0,475</b>
От 7 до 10	<b>0,514</b>	<b>0,448</b>	От 7 до 10	-0,284	-0,212

Примечание:  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,444$ ), при  $n=34$

#### **4.3.2. Этническая музыка как средство активизации образов архетипического содержания, влияющих на этническое самосознание**

Этническое самосознание – это комплексное многоуровневое образование, представленное рядом составляющих, одной из которых является эмоционально-ценностная составляющая. Отмечено, что процесс усвоения этнических общественно выработанных ценностей индивидом происходит в ходе его социализации. На субъективном уровне стремление к достижению определённых ценностей представляется тем, что между ценностями и состояниями (переживаниями) в ходе этого процесса складываются отношения, закреплённые в сознании в виде целостного чувственного образа. Ценностная составляющая этнического самосознания контролируется перцептивной схемой высокого уровня обобщения архетипического содержания и является смысловой основой, направляющей активность субъекта. Она включает в человеке сильные переживания сопричастности к истокам «рода» и представляет собой смыслообразующую основу для «образа Я – этнического субъекта». Это выражается в безусловной любви, чувстве гордости, принадлежности, самодостаточности, бережном отношении к этническим основам. Формируется толерантное отношение к национально-этнической культуре других народов, поскольку перцептивная схема архетипического содержания имеет очень широкую панорамность отражения. Примером является то, какое сильное психологическое влияние оказывают образы, представленные в этнических мифах и легендах. В мифе присутствует ценностно-значимая информация, связанная с жизнью, способом целостного освоения мира данного народа. Миф переживается с чувством особой достоверности и непосредственности, нежели просто авторская сказка, несмотря на то что принцип метафоризации в восприятии присутствует в обоих случаях (Лотман, 1987). Это связано с функциональной природой перцептивной схемы архе-

типического содержания, поскольку она обладает уникальным свойством быть всегда актуализированной и направлять активность субъекта по определённым смыслу, представленному значениями архетипических символов (Гостев, 2007). Если субъект имеет в высокой степени психологические защиты в структуре личности, вторичные образы архетипического содержания «прорастают» в его страхах и тревоге. Отсюда, восприятие содержания легенды, мифа и т.д. всегда сопряжено с сильными эмоциональными переживаниями и забываемыми инсайтными «просветлениями». В такие моменты чувства и умозаключения очень важны для индивида, поскольку содержат в себе коррекционное и психотерапевтическое значение для обретения интеграции, гармонии и целостности (самости) личности. К.Г. Юнг называл моменты инсайтирования «архетипическими ситуациями» (Юнг, Нойманн, 1998), когда субъект испытывает сложные переживания, где, с одной стороны, чувство огромного облегчения, а с другой, охваченность всепоглощающей силой, словно голос всего человечества звучит внутри него. Например, Образ Родины-матери как аллегория матери даёт глубокое чувство причастности к земле, в которой покоятся духи предков и др. Разработка методов коррекции с использованием архетипических образов национальной мифологии несёт в себе как практическое, так и теоретическое значение. Это позволит постичь зарождение, развитие и функционирование разнообразных этнических процессов и явлений, характерных для современного периода развития изменяющегося общества. Особое значение необходимо уделять так называемым малым народам, поскольку они, как показывают исследования, наиболее уязвимы в ситуации унификации общесоциальных, экономических и политических ценностей общества в целом. Когда именно уникальный и самобытный сельский образ жизни является естественным хранилищем народной культуры малых народов и составляет стержень национального характера. Значимость изучения влияния образов архетипического содержания на этническое самосознание заключается

в том, что возникает перспектива фрагментарного исследования субъективных эмоциональных состояний в процессе восприятия их содержания. Реконструируется процесс преобразования ценностно-смысловых единиц в отдельно взятом сознании в модель такого преобразования. Практическая значимость обозначается в создании перспективы разработки сценариев научно-просветительских мероприятий в средствах массовой информации (телевидение, радио и др.), программ психолого-педагогического сопровождения современной национальной семьи; информационного ресурса, направленного на формирование этнического самосознания современной молодёжи. А также в организации методических комплексов профилактико-коррекционного инструментария с использованием приемов метафоризации (сказкотерапии, музыкотерапии и др.) на основе материала легенд и мифов, направленного на создание условий для перспективы личностного роста, саморазвития, формирования этнического самосознания и т.д.

Музыка подчинена метру, который соответствует пульсу жизнедеятельности биологической системы человека. Биогенетическая человеческая структура по логике своей структуры аналогична «генетическому оркестру», как некое гармоническое единство, подобное хору, а эпигенез представляет собой систему знаковых структур по типу нотной записи (Горяев, 1994). И как другие виды искусства, музыка несёт в целом символическую функцию. Несмотря на то что стимульная «размытость» музыки, её малоструктурированность предрасполагает для опосредования и развёртывания субъективных перцептивных процессов, то есть некую «свободу выбора» переживаний, музыка не является первопричиной эмоциональных переживаний, а представляет собой особый язык «логического выражения» чувств (Кирнарская, 1997). Первоосновой в восприятии музыки выступают закреплённые в сознании воспринимающего субъекта перцептивные схемы, представленные культурными, социальными и др. традициями и опытом. Отмечено, что по мере формирования и за-

крепления образов-эталонов в сознании перцептивный процесс всё меньше «работает» на создание нового «образа-схемы» и всё больше на опознание и восстановление ранее сложившегося. Отсюда креативное феноменологически «свободное» самовыражение личности в процессе восприятия музыки представляется достаточно сложной задачей, требующей от субъекта определённого навыка «подключения» его телестности, организмичности и т.д.

Перцептивный процесс, активизирующий архетипические образные содержания с помощью музыки, выражается в выходе «за пределы» ранее представленных жизненным опытом перцептивных схем. Это выглядит как «проникновение» через установившиеся связи в новые отношения с окружающим миром, где музыка выполняет посредническую функцию. Музыка – это средство настройки на базисные (архетипические) содержательные формы (Кирнарская, 1997), информационное качество которых описать практически невозможно. Так же, как невозможно определить момент их «подключения», силу и объём проявления. Единственной констатацией факта их «присутствия» является чувство *упорядоченности и умиротворённости*, сильные эмоциональные переживания, которые возникают в момент восприятия, пространственно-временное «растворение», погружение в процесс. В такие моменты феноменологически целостное восприятие музыки характеризуется поглощённостью процессом восприятия. В сознании субъекта присутствует тенденция к неразличению фигуры и фона, то есть мелодические и гармонические детали воспринимаются как единая, целостная и самодостаточная система. Всё то, что воспринимается субъектом, не вызывает у него потребности логического «объяснения» своей принадлежности к чему-либо. Например, такой эффект мы можем наблюдать при восприятии этнической музыки народов мира, когда поглощение процессом восприятия уводит на второй план перевод текстов содержания песен и т.д. Звуковые краски слышатся особо ярко. На психологическом уровне возникает эффект «принятия» воспринимаемой музыки, от-

сюда субъективные аффективные реакции (их модальность и сила) расцениваются как «свои» (в любом случае положительные).

Музыка использовалась как развивающее и коррекционное средство с древних времён. В Древней Индии музыка рассматривалась как главная возможность достижения интуитивно-духовного состояния высшего блаженства, именуемого «Раса». Например, ритуальная пляска у туземцев носит функцию решения проблемы защищённости первобытного человека от не поддающихся предвидению угроз сверхъестественного мира, которым живет их сознание. Психотерапевтический эффект данного действия заключается в том, что реальное психодраматическое переживание «Себя» как «устрашающего» образа в экстатическом состоянии даёт чувство успокоения и уверенности за счёт ощущения родства (единения) с ранее чуждым и противопоставляемым. В данном случае ритуальный танец и пение как ритмо-динамическое действие создаёт эффект переживания «Себя» в настоящем субъективном времени как законченного образа. Законченность является важнейшим психотерапевтическим фактором, указывающим на то, что данный образ теряет свою субъективно-временную актуальность. В итоге субъект освобождается от тревоги и страха, которые вызваны сознательной дифференциацией на «своё» и «чужое», а значит чуждое и враждебное, которое может нанести вред. Аналогией является коррекционный метод «антиципирующего совладания», используемый в профилактике стресса. Это метод сознательного манипулирования стрессовыми факторами с целью постепенной адаптации человека к ним. Таким образом, для воспринимающего субъекта музыка может выполнять функцию социальной и индивидуальной поддержки при совладании с жизненными трудностями. Субъект моделирует в своём сознании совладающий, актуальный глубоко интимный образ, вступает с ним в виртуальный личностно-значимый «диалог». Это становится основой для обретения трансцендентально обоснованного осознания свободы. Активизация архетипических образных содержаний в сознании

в процессе восприятия музыки не только связана с метафорическим мышлением с целью декодирования воспринимаемой информации звукового воздействия (если рассуждать с точки зрения теории информации), а предполагает выход в новые семантические пространства. Этот процесс всегда сопряжён с первоначальной дезорганизацией и связан с неадекватностью процесса интерпретации информации. Этот момент перехода осуществляется за счёт процессов инсайтирования. Это выражается в проявлении субъектом высокоаффективных переживаний («пиковых» или близких к таковым), происходит смешение эмоций, подобно «и смех и слёзы» и т.д. (Губина, 2010). Например, отмечено, что музыка даёт опыт таких переживаний, которые раскрывают стороны душевной жизни личности, не существовавшие вне музыки. С. Гроф, исследуя испытуемых под воздействием ЛСД, отмечал, что они проявляли гиперсензитивность к звукам вообще. Шумы из окружающей среды, такие как, например, вытекающая вода, воспринимались как музыкальная иллюзия. Во время сеансов испытуемые слушали музыку «всем своим существом», словно музыка резонирует со всем их телом, включая при этом мощные эмоции. Одно из самых общих заявлений, которые обнаруживаешь в отчётах испытуемых относительно сеансов ЛСД, относится к переживанию, что в день сеанса они действительно слушали музыку впервые в своей жизни (Гроф, 1994).

Таким образом, мифологические образы, наполненные архетипическим содержанием, представляют собой некие «проекции» коллективного бессознательного. Музыка, чаще всего этническая, сопряжённая с мифологическим содержанием, включает процесс «оживления» этих образов. Поскольку, если говорить об архетипе как сочетании энергии и формы, которое через мифологические и символические формы выражения в жизни человечества влияет на реальность, то музыка, воспринятая субъектом в контексте сильных «пиковых» ценностно-значимых переживаний, представляет процесс возникновения новой смысло-формы – «материализации архетипа».

Тем самым указывая на то, что субъект в очередной раз совершил «путешествие» в своё коллективное бессознательное. Образы архетипического содержания формируют «ментальную структуру» самосознания личности. Что касается этнического самосознания, то недостаточно говорить о его сформированности через конкретное теоретическое (когнитивное) регистрирование в сознании индивида культурных, территориальных, языковых и т.д. составляющих данного понятия. Этническое самосознание необходимо рассматривать как «целостную организацию феноменологического поля восприятия субъекта» (Левин, 2001), единый гештальт, который уместно обозначать как этническое самопознание. Тогда исходным представляется не отображение этнических объективных характеристик личности представителя того или иного народа, а взаимоотношение субъекта с миром мифических архетипических образов национальной культуры в целом, переживание их субъективной реальности. Поскольку мы воспринимаем мир экзистенциально, то в перцептивном процессе участвует весь человек целиком, с его физическими, социальными, ценностными качествами, благодаря этому человек развивается (движется), то есть открывает, понимает, трансформируется и т.д. Этническая музыка выступает «проводником» этого движения.

#### **4.4. Ресурсная музыка в арт-терапии**

##### **4.4.1. Приёмы принятия переживаний и контроля их динамики**

Каждый человек обладает самыми разнообразными психологическими ресурсами, которые не всегда осознаёт из-за наличия защит и всевозможных барьеров в виде влияния негативного опыта и неадекватных установок. При столкновении со стрессом активизируются ресурсы, направленные на его преодоление, которые в большинстве своём носят личностное качество (Монина, Раннала, 2009). Одной из серьёзных задач выступает эмоциональное преодоление, связанное с принятием своих переживаний и контролем их динамики. Самыми

сложными и противоречивыми являются предельные экзистенциальные беспокойства, связанные с внутренним конфликтом между чувством страха смерти и отсутствия опоры, свободы, бессмысленности существования и стремлением к обретению целостности. Потребность в безопасности и зависимость от оценки других людей удерживают постоянное напряжение, основанные на желании не потерять внешние достижения (Хьелл, Зиглер, 1999). Отсюда, каждая (любая) жизненная ситуация обладает потенциальным субъективным экзистенциальным смыслом и люди всегда имеют альтернативу выбора возможностей через её преодоление. Субъективный путь активизации личностных ресурсов в той или иной кризисной жизненной ситуации является непростой задачей, основанной на следующих противоречиях:

- несмотря на то что активизация личностных ресурсов является естественной психологической реакцией на нестандартную ситуацию для каждого человека, далеко не все люди *готовы* к этому;

- несмотря на то что в современном мире люди много говорят о том, что они обладают потенциалом для роста (способностями и талантами), немногие задумываются о том, что они *должны* делать в нестандартной жизненной ситуации для раскрытия своего имеющегося потенциала.

В современных исследованиях отмечается, что арт-терапия способствует гармонизации личности через развитие способности самовыражения и самопознания (Копытин, 2001). Музыка может успешно применяться как психотехнический инструментарий в практике арт-терапии, если несёт для субъекта личностно-значимое (ресурсное) качество – то есть имеет связь с воспоминаниями конкретных жизненных событий, связанных с успехом, выходом из сложных ситуаций (Губина, 2011). Однако если у субъекта реакция на музыку отрицательная (раздражение, отторжение и др.), то можно проанализировать содержание проекций. В данном случае музыка будет нести качество стимульного материала в проективной психодиагностике (Губина, 2013). Коррекционное воздействие музыки в процессе арт-терапии осуществляется соответственно следующим механизмам:

- воспринимаемая личностно-значимая музыка помогает в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти пути ее разрешения через переосмысление этой ситуации на основе творческой деятельности субъекта;

- воспринимаемая личностно-значимая музыка, которая вызывает приятные ощущения (переживания), связана с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие аффекта от мучительного к приносящему удовлетворение (наслаждение).

Приведём примеры авторских методик с использованием музыки, которые направлены на концентрирование внимания субъекта на значимых положительных переживаниях из прошлых жизненных событий, способствующих личностному развитию субъекта. Также данные упражнения акцентируют внимание субъекта на восприятии себя художником – «хозяином создаваемого», где музыка выступает в качестве средства активизации творческой активности.

### *«Моя ресурсная музыка»*

Материалы: принесённые заранее музыкальные аудио- / видеозаписи (домашнее задание), художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

Ход занятия (инструкция): Сегодня для вас было домашним заданием принести запись фрагментов музыки, с которой связаны ваши значимые положительные переживания в жизни. Вам нужно прослушать их снова и проанализировать собственные чувства и образы, которые приходят к вам в голову. Какие они? Попробуйте представить героев вашего воспоминания? Как они выглядят, как они говорят? Может быть, героем являетесь вы сами. Попробуйте определить главную деталь (элемент) переживания. Может быть, это какой-то предмет, или человек, или что-то другое? Как он выглядит? Попробуйте его изобразить в свободном рисунке.

Основной метод: свободное рисование.

Вербализация: Участники создают свои рисунки и затем делятся впечатлениями, демонстрируя их на фоне своей (принесённой из дома) музыки: рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Именно эта музыка мне помогает...» или «Когда я слышу эту песню, то...», «Когда я держу свой рисунок и слышу эту мелодию, то...».

### *Музыкальные «линии и краски»*

Материалы: фрагменты музыки, бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

Ход занятия (инструкция): Представьте для себя, что звучащая музыка – это громадный резервуар с различными, самыми непредсказуемыми красками. У Вас есть право воспользоваться этими красками. Вы абсолютно свободны в том, что с ними делать. Вас ничего не ограничивает. Какие «краски» Вы видите, как они выглядят? Можете описать их по ходу звучания музыки. Представьте себя в виде одной из «красок»: какая она? Чувствуете ли Вы себя в круговороте звука и цвета? Нарисуйте свои ощущения.

Основной метод: свободное рисование.

Вербализация: Каждый участник делится впечатлениями о своей работе, показывает собственную работу, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Что значит «видеть» музыку? Что означает нарисовать музыку, что я чувствую при этом?»

Таким образом, при применении музыки в работе с предельными экзистенциальными беспокойствами необходимо учитывать содержательную сторону экзистенциальных проблем и стремиться активизировать у субъекта высокоаффективные переживания. Возможен эффект «пиковых переживаний»: восприятие становится феноменологическим и неклассифицирующим. Реакция выглядит как полная, хотя и длящаяся какое-то мгновение, утрата контроля и обо-

ронительной позиции и освобождение от страхов, тревоги, скованности, нерешительности и сдерживающих начал. Это необходимо для инсайтирования новых смысловых образований в сознании, где музыка выполняет функцию якоря.

#### **4.4.2. Коррекция деструкции пищевого поведения: арт-терапия для изменения Образа-Я**

Деструкция пищевого поведения – это комплексная проблема, которая сочетает в себе не только физиологические причины, но и психологические, которые тесно связаны с защитными механизмами сознания. В условиях современной жизни и модных тенденций из-за неудовлетворенности своей внешностью девушки прибегают к серьезным мерам для создания образа приемлемого обществом. Впоследствии могут возникнуть необратимые или трудно поддающиеся лечению последствия (Губина, Чиговская-Назарова, 2012). В исследованиях отмечено, что деструкция пищевого поведения у девушек берет начало из семьи, а именно из отношений с матерью. Мать ограничивает ребенка, предъявляет большое количество требований, повзрослев, девочка через еду пытается манипулировать родителями и вымещает свои эмоции на ней (Хорни, 1997). Также опыт исследований показывает, что существует прямая зависимость между пищевым поведением и образом Я своего тела (Малкина-Пых, 2007). Положительное, а точнее адекватное восприятие себя оказывает благоприятное воздействие на различные сферы жизни человека, такие как эмоциональная, поведенческая (поведение с окружающими людьми). Степень когнитивной сложности, входящая в параметр образа «Я», свидетельствует об осознанности своих качеств, системы эталонов, которые определяют отношение к жизненному опыту и отношение к пище (Хьелл, Зиглер, 1999). Эмоции проще «проглотить» вместе с пищей, чем дать им выход и избежать дальнейших недоразумений во взаимоотношениях с коллегами и семьей.

Арт-терапия является эффективным направлением в лечебно-профилактическом использовании изобразительной деятельности. На сегодняшний день она применяется в разнообразных сферах, представляя собой системное психотерапевтическое направление, востребованное не только в медицине, но и во многих областях, в том числе и в образовании (Копытин, 2015). Современная арт-терапия стремится к инструментализации и стандартизации вмешательств, направленных на клинические мишени, связанные не только с внешним проявлением болезни (или психологической деструкции), но и с причинными факторами и механизмами их развития (Копытин, 2010). Исходя из вышесказанного, *проблема* заключается в дефиците апробированных психотерапевтических методов и средств работы с деструкцией пищевого поведения, которые бы имели чёткую методологическую основу при предъявлении психотехнического инструментария. Данная проблема определяется тем *противоречием*, имеющимся в современной практической психологии и психотерапии, что: с одной стороны, достаточно изученным является феномен «деструкции пищевого поведения», а с другой стороны, имеющийся в науке опыт лечения с использованием недирективных методов психотерапевтической и психологической помощи мало представлен в соматической медицине. А также недостаточно разработанными являются профилактические мероприятия психологической помощи в других областях (кроме медицины), направленные на коррекцию возможных рисков развития данной деструкции.

Нами было проведено исследование с целью определения доминирующих аспектов личности, способствующих развитию риска деструкции пищевого поведения, в особенности самоотношение и проявление самопринижающих и неадаптивных психологических защит. Психодиагностические процедуры были необходимы для точности выстраивания арт-терапевтических задач и определения конкретных методов, способствующих снижению риска деструкции пищевого поведения у девушек. Мы предположили, что для того,

чтобы содержание занятий с применением методов арт-терапии было качественным (эффективным), необходимо сначала изучить у будущих участников тренингов ряд особенностей их личности. Нас интересовало: Каким образом у них могут проявляться самопринижающие психологические защиты в структуре сознания? Насколько у девушек может быть выражен недостаток положительных эмоций?

В исследовании участвовало 40 девушек, студенток старших курсов педагогического института в возрасте от 20 до 24 лет. Все они ранее до исследования обращались в Психологические службы (центры) вуза и города и проходили психологическое консультирование с запросами, связанными с неудовлетворённостью собой, своей внешностью, своими отношениями с мужчинами. Девушки акцентировали внимание в своих беседах с психологами на своей внешности, влиянии приёма пищи, говорили о страхах болезней, связанных с едой, а также обращались к детским воспоминаниям, связанным с травмами (запретами, перееданием, заболеваниями органов пищеварения).

Респонденты были протестированы с помощью опросника пищевого поведения (Grunert, 1989), который позволяет выявить ограничительное пищевое поведение, эмоциогенное пищевое поведение и экстернальное пищевое поведение. Для диагностики особенностей личности и эмоциональных состояний мы применили тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), основанный на иерархической модели структуры самооотношения, включающей в себя: интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я», самоуважение, аутосимпатию, ожидаемое отношение от других, самоинтерес. Для определения качества психологических защит (неадаптивные, адаптивные, искажающие образ и самопринижающие и др.) использовалась методика диагностики психологических защит М. Бонда.

Для того чтобы изучить особенности взаимосвязи между показателями проявления деструкции пищевого поведения и тестируе-

мыми характеристиками личности, результаты (по всем имеющимся шкалам в тестах) мы проверили на возможность корреляционных связей. Для данной процедуры оценки был применён метод ранговой корреляции Спирмена. Ниже в табл. 19 представлены полученные результаты.

**Результаты корреляционного анализа с учётом данных  
теста пищевого поведения (Grunert)**

Таблица 19

		Пищевое поведение (Grunert)		
		Игнорирование внутренних сигналов	Ограничение в пище, биологически обусловленный уровень насыщения	Эмоциональная обусловленность
Тест самооотношения	Самоуважение	<b>-0.271</b>	<b>-0.061</b>	<b>-0.06</b>
	Самопринятие	<b>-0.12</b>	<b>-0.178</b>	<b>-0.099</b>
	Самообвинение	<b>0.132</b>	<b>0.098</b>	<b>0.091</b>
	Аутосимпатия	<b>-0.171</b>	<b>-0.083</b>	<b>-0.113</b>
	Самопонимание	<b>-0.07</b>	<b>-0.134</b>	<b>-0.076</b>
Методика психологических защит М. Бонда	Формирование реакции	<b>0.087</b>	<b>0.174</b>	<b>0.171</b>
	Отрицание	<b>0.045</b>	<b>0.334</b>	<b>-0.031</b>
	Псевдоальтруизм	<b>0.06</b>	<b>0.147</b>	<b>0.071</b>

*Примечание:  $p < 0,05$  ( $r_s = 0,31$ ), при  $n = 40$ .*

Как видно из табл. 19, самоуважение, самопринятие, аутосимпатия, самопонимание имеют обратную взаимосвязь по отношению к пищевому поведению. Другими словами, чем ниже уровень самоуважения, тем выше игнорирование внутренних сигналов и т.д. Например, отрицательное отношение к себе, обвинение себя по типу «я страшная, толстая» способствует формированию различных установок, благодаря которым девушки в лучшем случае садятся на нестрогую диету. В плохом – употребляют еще больше пищи, чтобы «проглотить» чувство обиды, несправедливости и неудовлетворенности к себе, что приводит к ожирению. Можно предположить, что девушки «не принимают» своей внешности, но ничего не делают для того, чтобы что-то изменить, и скорее всего, находят выход в потреблении «вкусенького». Аутосимпатия у девушек находится на полюсе неприязни и непривлекательности для самой себя. Мы видим, что чем ниже уровень самопонимания, тем выше эмоциональная обусловленность пищевого поведения, возможно, это проявляется через «самокопание» в собственной душевной жизни. В итоге сознание приобретает психологическую защиту в виде реактивного образования: «ложь, с которой отождествляются так, что она становится имитацией правды» (Туник, 2010. С. 12). Девушки, кроме как в игнорировании внутренних сигналов (отрицая истинные желания и чувства), не видят выходов из стрессовых условий.

На основе результатов тестирования была предложена коррекционная программа с применением методов арт-терапии, состоящая из трёх блоков, в каждом из которых по 10 заданий (упражнений). Мы учитывали три ключевые задачи при составлении тематического плана заданий по арт-терапии. 1. Сформировать навыки самоанализа эмоциональных состояний. 2. Развить адаптивные стратегии совладания. 3. Скорректировать когнитивные искажения с Образом-Я своего тела. Ниже в п. 4.4.3 нами представлена коррекционная программа «Волшебное отражение» по арт-терапии с применением музыкальных средств, состоящая из трёх блоков заданий.

В 1 Блоке заданий акцент делался на обучении участников свободному взаимодействию с художественными материалами и анализу собственных эмоций (названия: «Проективный рисунок», «Круги и каракули»). Задание «Музыкальные линии и краски» было с элементами музыкотерапии и имело направленность на сферу свободного воображения и креативность в ассоциациях на музыку с целью добиться ощущения внутренней свободы. Необходимо отметить, что в данный блок был включен ряд заданий, имеющих методологию гештальт-терапии. «Единство противоположностей» – цель: способствовать развитию навыков восприятия противоположности, испытывая к ним беспристрастный интерес. «Дифференциация и объединение чувств» – цель: научить восприятию объектов дифференцированно и целостно («снаружи», «изнутри»). «Игра фона» – цель: направить и фокусировать внимание на осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах.

Во 2 Блоке заданий акцент делался на развитии участников в направлении навыков адаптивных стратегий совладания. Применялись методы аналитической психотерапии адаптированно к художественному самовыражению. «Создание пучка» – цель: способствовать эго-интеграции и активизации внутриличностных ресурсов; «Создание талисмана» – цель: создать условия для защиты («контейнирования») проявляющихся в субъекте качеств, которые ещё недостаточно развиты. Есть упражнения в контексте фототерапии, такие как «Моя история (мой миф)» – данное упражнение направлено на коррекцию внутреннего мира через воспоминания детских переживаний (чаще всего семейных).

3 Блок ориентирован на когнитивные процессы сознания, связанные с коррекцией Образа-Я своего тела. Поэтому большинство упражнений сопряжено с телесно-ориентированной психотерапией. Приведем некоторые из них: «Моё тело – мой остров» – задание направлено на активизацию эго-интеграции субъекта через восприятие ощущений собственного тела. «Символический автопортрет-

ассамбляж» – цель: способствовать осознанию и коррекции нарушений поведения и мышления. Активизировать взаимопонимание в группе участников и сформировать навыки восприятия плюрализма мнений.

#### **4.4.3. Программа арт-терапии «Волшебное отражение» (с применением музыкальных средств)**

##### План-сетка программы

Таблица 20

№	Занятия	Время	Цель
1	2	3	4
<b>Блок I: НАВЫКИ САМОАНАЛИЗА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ</b>			
1	<b>«Проективный рисунок»</b>	40 мин	Научить свободно взаимодействовать с художественными материалами и анализировать свои эмоции в данном процессе
2	<b>«Круги и каракули»</b>	40 мин	Способствовать развитию спонтанности в групповом взаимодействии и последующем самоанализе
3	<b>«Единство противоположностей»</b>	60 мин	Способствовать развитию навыков восприятия противоположности, испытывая к ним беспристрастный интерес. Развить собственную оценку в восприятии любой ситуации

Продолжение табл. 20

1	2	3	4
4	<b>«Фото наоборот»</b> (задание с элементами фототерапии)	60 мин	Расширить границы воображения и «смягчить» клише в восприятии «очевидных вещей» Усилить когнитивные процессы «мозгового штурма» при решении нестандартной задачи
5	<b>«Дифференциация и объединение чувств»</b>	60 мин	Научить восприятию объектов дифференцированно и целостно Осуществить анализ субъективных переживаний в восприятии целого с разных позиций: «снаружи», «изнутри»
6	<b>«Музыкальные линии и краски»</b> (задание с элементами музыкотерапии)	60 мин	Активизировать сферу свободного воображения и креативность в ассоциациях на музыку. Добиться ощущения внутренней свободы
7	<b>«Игра фона»</b>	60 мин	Направить и фокусировать внимание на осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах. Постараться увидеть «новое» в восприятии известных (обыденных, повторяющихся из дня в день) вещей и ситуаций

1	2	3	4
8	<b>«Пища как «фигура»/ пища как «фон»</b>	60 мин	<p>Направить и фокусировать внимание на осознание процесса восприятия пищи и влияния на него внешних воздействий. Исследовать свои привычки относительно приёма пищи</p> <p>Обратить внимание между вкусом пищи и «вкусом мира»</p>
9	<b>«Превращение слияния в контакт»</b>	60 мин	<p>Сформировать установку на изменение привычек в восприятии. Научиться получать удовольствие при выполнении «по-новому» своих обязанностей</p> <p>Осуществить самоанализ своих переживаний при освоении новых приёмов поведения</p>
10	<b>«Анализ сопротивления»</b> (задание с элементами телесно-ориентированной терапии)	60 мин	<p>Осознать перспективы достижения цели через анализ переживаний, возникающих сопротивлений. Позволить себе почувствовать силу, масштаб, значимость сопротивления и встретиться с ним «лицом к лицу»</p>

1	2	3	4
<b>Блок II: РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ</b>			
1	<b>«Метафора проблемы»</b>	60 мин	Осуществить выход на уровень осознания субъективных переживаний и своего отношения к жизненным трудностям. Изобразить осознаваемую субъективную проблему в метафорической форме. Прочувствовать скрытый смысл метафоры других участников и найти сходство/различие со своими содержаниями и переживаниями
2	<b>«Творческое путешествие души: Soul Collage»</b> (занятие с элементом коллажирования)	120 мин	Повысить уровень внутриличностной интеграции. Почувствовать внутренний личностный ресурс. Найти внутреннего «помощника» (подсказку для дальнейшего личностного развития)
3	<b>«Моя история (мой миф)»</b> (задание с элементами фототерапии)	90 мин	Осуществить коррекцию субъективного восприятия мира Способствовать осознанию причин стойких негативных, искажающих реальность представлений. Способствовать осознанию возможного внутреннего личностного конфликта

1	2	3	4
4	<b>«Создание пучка»</b> (задание с элементами эко-арт-терапии)	30 мин	Способствовать эго-интеграции и активизации внутриличностных ресурсов. Получить навык импровизации с различными природными материалами. Сформировать новый взгляд на создание композиции (ассамбляжа) как новый вид деятельности. Получить возможность расширить личностное пространство взаимодействия «Я – Среда»
5	<b>«Создание талисмана»</b>	60 мин	Создать условия для защиты («контейнирования») проявляющихся в субъекте качеств, которые ещё недостаточно развиты. Предоставить дополнительное пространство для фокусировки на более значимых аспектах субъективного опыта и способствовать погружению в субъективный внутренний мир
6	<b>«Моя ресурсная музыка»</b> (задание с элементами музыкотерапии и аналитической арт-терапии)	30 мин	Концентрировать внимание субъекта на значимых положительных переживаниях из прошлых жизненных событий. С помощью музыки активизировать значимые визуальные образы, способствующие формированию стрессоустойчивости

Продолжение табл. 20

1	2	3	4
7	<b>«Дом моего детства»</b> (задание с элементами семейной арт-терапии)	60 мин	<p>Способствовать выявлению и концентрации внимания субъекта на важных детских воспоминаниях, связанных с чувством безопасности и защищённости</p> <p>Активизировать у субъекта целостное видение пространства «значимого безопасного жилища» из его детства</p>
8	<b>«Анонимный подарок»</b>	90 мин	<p>Активизировать креативную деятельность субъекта.</p> <p>Сформировать навыки эмпативного взаимодействия с окружающими людьми. Почувствовать эмоциональное единство с миром в системе взаимодействия «Я и Другие»</p>
9	<b>«Мир вокруг нас: прекрасное и безобразное»</b> (задание с элементами фототерапии)	90 мин	<p>Создать условия для сенсорной стимуляции и активизации эстетических переживаний. Расширить пространство взаимодействия со средой.</p> <p>Способствовать самостоятельности в ситуации «мозгового штурма» при выполнении задания</p>

1	2	3	4
10	<b>«Зазеркалье графических карт»</b> (задание с элементами аналитической арт-терапии)	90 мин	Способствовать осознанию отражённого в изобразительной продукции содержания внутреннего мира субъекта Создать условия (пространство) для интерпретаций субъективной реальности и способствовать поиску путей творческого приспособления в решении актуальной ситуации субъекта
<b>Блок III: КОРРЕКЦИЯ КОГНИТИВНОГО ИСКАЖЕНИЯ ОБРАЗА-Я СВОЕГО ТЕЛА</b>			
1	<b>«Танцующие каракули»</b> (задание с элементами музыкотерапии)	60 мин	Достичь максимальной концентрации на ощущениях собственного тела Способствовать символическому самораскрытию через субъективные проекции Прочувствовать максимальную связь собственного тела, воспринимающего музыку
2	<b>«Моё тело – мой остров»</b> (задание с элементами аналитической арт-терапии)	90 мин	Активизировать эго-интеграцию субъекта через восприятие ощущений собственного тела. Способствовать фиксации определённого внешнего медитативного образа собственного тела, наблюдаемого «со стороны»

1	2	3	4
3	<b>«Буква – Я»</b> задание с элементами аналитической арт-терапии)	90 мин	Способствовать эго-интеграции личности субъекта. Оживить латентные, неосознаваемые аспекты внутреннего мира  Способствовать инсайту в процессе динамической работы с создаваемым образом «Я»
4	<b>«Автопортрет вслепую»</b>	30 мин	Способствовать процессу изучения своего внешнего Образа-Я. Предложить участникам нестандартный подход для самоисследования. Активизировать потребность в самовосприятии с последующим анализом субъективных переживаний
5	<b>«Символический автопортрет-ассамбляж»</b> (занятие с элементами фототерапии)	90 мин	Исследовать Образ-Я и различные грани внутреннего мира субъекта. Способствовать осознанию и коррекции нарушений поведения и мышления. Активизировать взаимопонимание в группе участников и сформировать навыки восприятия плюрализма мнений

1	2	3	4
6	<b>«Живая скульптура»</b> (занятие с элементами фототерапии)	90 мин	Создать условия для субъекта «видения себя со стороны». Способствовать развитию креативного мышления в групповом взаимодействии. Развить эмпатию и чуткость в восприятии эмоций других людей
7	<b>«Создание скульптуры тела партнёра»</b> (занятие с элементами телесно-ориентированной арт-терапии)	90 мин	Способствовать развитию эмпатийного восприятия партнёра и формирования доверия по отношению к миру. Активизировать креативное мышление и способствовать формированию чувства внутреннего доверия по отношению к другим. Способствовать получению эмоциональной поддержки
8	<b>«Тело как сад»</b> (занятие с элементами телесно-ориентированной арт-терапии)	90 мин	Активизировать метафорическое мышление, способствуя гармонизации телесных ощущений и эмоциональных переживаний субъекта  Активизировать рефлексивность в ощущении собственного тела

1	2	3	4
9	<b>«Животное в комфортной среде»</b> (задание с элементами телесно-ориентированной арт-терапии)	90 мин	Способствовать установлению контакта субъекта с жизненной энергией природы. Создать условия для достижения субъектом эмоционального и физического комфорта. Активизировать восприятие субъективных особенностей личности участника через его идентификацию с животным
10	<b>«Фотографическая разработка человеческого тела»</b> (задание с элементами фототерапии и телесно-ориентированной арт-терапии)		Предоставить возможность для актуализации разных чувств и представлений, связанных с человеческим телом, его возможностями. Способствовать формированию уверенности в себе, актуализируя «жизненный сценарий» субъекта

## **Блок I: Навыки самоанализа эмоциональных состояний**

### **Занятие 1. «Волшебные материалы»**

**Цель:** научить свободно взаимодействовать с художественными материалами и анализировать свои эмоции в данном процессе.

#### ***Задачи:***

1. Активизировать сенсорные ощущения от взаимодействия с материалами.

2. Активизировать свободную креативность во взаимодействии с материалами индивидуально и в группе.

**Материалы:** большой лист плотной белой бумаги размером 60x50 и листы белой бумаги формата А4, краски, мелки, уголь и др. материалы, которые можно «попробовать».

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема задаётся или выбирается членами группы самостоятельно: «Когда я рисую, я чувствую...», «Я вижу это и осознаю, что...» и др.

## **Занятие 2. «Круги и каракули»**

**Цель:** способствовать развитию спонтанности в групповом взаимодействии и последующем самоанализе.

### ***Задачи:***

1. Прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер взаимодействия в группе.

2. Создать предпосылки самоанализа поведения в группе и собственных переживаний.

**Пространство:** большие столы, вокруг которых расставлены

**Материалы:** рулоны (по одному на каждый стол) плотной бумаги длиной около 2 м каждый, без соединительных швов (можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу).

**Основной метод:** совместное и дополняющее рисование.

### ***Ход занятия:***

На листе бумаги нарисуйте закорючку. Затем по сигналу передайте свой рисунок своему соседу слева. Сосед дорисовывает какую-то деталь на рисунке соседа и так далее. В итоге каждый рисунок

возвращается к своему автору. Расскажите, что именно вы хотели изобразить или выразить, какие ощущения вызывает у вас полученный результат.

**Вербализация:** Группы прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о собственных переживаниях в групповом взаимодействии. Например: «Мне было приятно, потому что...», «Мне было неудобно, потому что...», «Для меня было новым, так как...».

### **Занятие 3. «Единство противоположностей»**

**Цель:** умение видеть противоположности, испытывая к ним беспристрастный интерес.

#### ***Задачи:***

1. Развить собственную оценку в восприятии любой ситуации.
2. Научить регулировать субъективные эмоции при восприятии «полярных» объектов.

**Материалы:** бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

#### ***Ход занятия:***

Предложить участникам взглянуть на любую интересующую их жизненную ситуацию, в которой есть конкретные объекты и действия, так, если бы они представляли собой прямую противоположность тому, за что они эту ситуацию «принимают». Воздерживаясь от оценок «что хорошо – что плохо», «что красиво – что не красиво», «что умно – что не умно» и т.д. Попросить участников изобразить эти объекты (ситуации) на бумаге и прокомментировать их «противоположность».

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о собственных переживаниях в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Что значит «стоять» между противоположностями в нулевой точке, не давая предпочтений ни тому, ни другому? Как там?»

#### **Занятие 4. «Фото наоборот» (задание с элементами фототерапии)**

**Цель:** расширить границы воображения и «смягчить» клише в восприятии «очевидных вещей».

##### **Задачи:**

1. Включить процессы рефлексии и переоценки имеющихся у субъекта умозаключений.
2. Усилить когнитивные процессы мозгового штурма при решении нестандартной задачи.

**Материалы:** оборудование фотосъёмки.

##### **Ход занятия:**

Представьте себе, что движение вокруг вас происходит в обратном порядке. Например, выходящий из двери человек движется задом наперед, или, например, потолок – это пол, небо – это земля. Что будет, если картину мира перевернуть вверх ногами? Создайте свои фотокартины на тему: «фото наоборот».

**Основной метод:** фоторедактор, фотошоп и др.

**Вербализация:** Каждый участник делится впечатлениями о своей домашней работе, показывает собственные фото, рассказывает о собственных переживаниях в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Что значит вести себя «разумно»? Что значит «нормально»? Почему полезно сделать такие фото?..»

## **Занятие 5. «Дифференциация и объединение чувств»**

**Цель:** научить восприятию объектов дифференцированно и целостно.

### ***Задачи:***

1. Включить процессы восприятия и оценки элементов в структуре целого: вычленение элемента, группировка, ассоциации.
2. Осуществить анализ субъективных переживаний в восприятии целого с разных позиций: «снаружи», «изнутри».

**Материалы:** принесённая заранее иллюстрация картины (домашнее задание), бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Рассмотрите картину, которая вам нравится. Рассмотрите структуру, создаваемую каждым цветом, ощутите картину в трехмерном пространстве: что вблизи? Что вдали? Чего не хватает? Что скрыто? Добавьте элементы, которых «не хватает». Уберите (скройте) те элементы, которые «мешают» вашему видению.

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Каждый участник делится впечатлениями о своей работе, показывает собственную «доработанную» иллюстрацию картины, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Что значит видеть картину «по-своему»? Что означает та или иная деталь в иллюстрации, которая стала «усиленной/скрытой»?»

**Занятие 6. Музыкальные «линии и краски»** (задание с элементами музыкотерапии)

**Цель:** активизировать сферу свободного воображения в ассоциациях на прослушанную музыку.

### ***Задачи:***

1. Акцентировать внимание на чувствовании себя художником – «хозяином создаваемого».

2. Научиться воспринимать музыку как средство активизации творческой активности.

**Материалы:** фрагменты музыки, бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** (инструкция) Представьте для себя, что звучащая музыка – это громадный резервуар с различными, самыми непредсказуемыми красками. У Вас есть право воспользоваться этими красками. Вы абсолютно свободны в том, что с ними делать. Вас ничего не ограничивает. Какие «краски» Вы видите, как они выглядят? Можете описать их по ходу звучания музыки. Представьте себя в виде одной из «красок»: какая она? Чувствуете ли Вы себя в круговороте звука и цвета? Нарисуйте свои ощущения.

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Каждый участник делится впечатлениями о своей работе, показывает собственную работу, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Что значит «видеть» музыку? Что означает нарисовать музыку, что я чувствую при этом?»

### **Занятие 7. «Игра фона»** (задание с элементами музыкотерапии)

**Цель:** направить и фокусировать внимание на осознание процессов, протекающих во внутренних и внешних зонах.

#### **Задачи:**

1. Научиться дифференцировать визуальное и звуковое воздействие с последующим самоанализом переживаний.
2. Постараться увидеть «новое» в восприятии известных (обыденных, повторяющихся из дня в день) вещей и ситуаций.

**Материалы:** фрагменты музыки, видеозапись длительностью 3–5 минут (домашнее задание): «Сборник материалов из жизни...» участника тренинга, т.е. известной для него социальной среды (дома, на улице, на работе и др.).

***Ход занятия:***

(Задание выполняется без музыки, включается видеозапись без звука)

«Посмотрите внимательно на видеоизображение. Что вы чувствуете, когда видите запись без звука? Какое настроение у тех, кого Вы видите в записи, о чем они думают? Проанализируйте подробно детали, которые Вы видите на экране».

(Задание выполняется под музыку, которая носит веселый, развлекательный характер, при этом продолжает идти видеозапись)

«Расскажите о своих ощущениях, когда Вы смотрите видео под музыку. Изменилось ли для Вас содержание того, что Вы видите? Каков стал характер содержания? Вспомните Вашу характеристику, когда Вы смотрели запись без звука».

(Задание выполняется под музыку, при этом внимание участников на этом не фиксируется, музыка носит драматический характер, продолжает идти видеозапись)

«Что Вы чувствуете, когда смотрите видеозапись сейчас? Каким содержанием наполнены действия? Вспомните Ваши ощущения, которые были некоторое время назад».

(Задание выполняется без музыки, продолжает идти видеозапись со звуком)

«Теперь Вы воспринимаете видеозапись такой, какая она есть. Что Вы чувствуете сейчас? Что нового пришло в Ваши ощущения?»

***Основной метод:*** свободные ассоциации.

***Вербализация:*** Каждый участник делится впечатлениями, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Почему мы можем оценивать одно и то же событие по-разному? Что на это влияет?» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из жизни.

## **Занятие 8. «Пища как «фигура» / пища как «фон»**

**Цель:** направить и фокусировать внимание на осознание процесса восприятия пищи и влияния на него внешних воздействий.

### ***Задачи:***

1. Исследовать свои привычки относительно приёма пищи.
2. Обратить внимание между вкусом пищи и «вкусом мира».

**Материалы:** Иллюстрация пищи (или конкретного блюда) – домашнее задание. Журналы с всевозможными картинками для коллажа, бумага, клей, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Проанализируйте (проговорите), на чём вы обычно сосредотачиваете внимание во время еды. Какие аспекты, не связанные с едой, влияют на данный процесс? Проговорите условия (позитивные/негативные), которые однозначно влияют на ваше настроение во время приёма пищи. Если бы пища говорила, то что бы она вам «сказала» в разных ситуациях? Создайте коллаж на предложенную тему: «Вкус пищи как вкус мира, который окружает меня». Внесите в вашу работу оттенок настроения в позитивном или негативном ключе.

**Основной метод:** коллаж.

**Вербализация:** Каждый участник делится впечатлениями, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Почему мы относимся к пище по-разному? Что значит пища как «заправка топливом»? Почему одно и то же блюдо в разных ситуациях может нести различное значение?» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из жизни.

## **Занятие 9. «Превращение слияния в контакт»**

**Цель:** сформировать установку на изменение привычек в восприятии и поведении.

### ***Задачи:***

1. Научиться получать удовольствие при выполнении «повновому» своих обязанностей, поведенческих реакций.
2. Осуществить самоанализ своих переживаний при освоении новых приёмов поведения.

***Материалы:*** бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

***Ход занятия:*** Проанализируйте некоторые свои привычки: как ходите, как реагируете на людей, как чистите зубы, как шутите, как переживаете и т.д. Попробуйте изменить некоторым своим привычкам, что получится потом? Как на вас посмотрят близкие, друзья и т.д.? Что будет дальше? Будите ли вы испытывать дискомфорт или нет? Нарисуйте рисунок на тему: «Мои привычки, которым я изменил».

***Основной метод:*** свободное рисование.

***Вербализация:*** Каждый участник делится впечатлениями, рассказывает о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Рассуждения с участниками на тему: «Когда я изменяю своей привычке, я чувствую...» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из жизни.

**Занятие 10. «Анализ сопротивления»** (задание с элементами телесно-ориентированной терапии)

***Цель:*** осознать перспективы достижения цели через анализ переживаний, возникающих сопротивлений.

### ***Задачи:***

1. Научиться реально осознавать работу сопротивления сознания при постановке жизненных задач.
2. Позволить себе почувствовать силу, масштаб, значимость сопротивления и встретиться с ним «лицом к лицу».

**Материалы:** удобное помещение с ковром, бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Группа разбивается на пары. Вспомните ситуации из жизни, когда вам приходилось что-то делать (или вас заставляли). Что вы испытывали (какие чувства в этот момент). Попробуйте проанализировать данные переживания: какова в этот момент ваша поза, выражение лица, что «чувствует» ваша спина, ноги, руки и т.д. Попробуйте изобразить данную позу (стоя/лёжа). Пусть ваш партнёр нарисует вас в данной позе.

**Основной метод:** рисование в парах.

**Вербализация:** Участники, работающие в парах, делятся впечатлениями, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Идёт обсуждение рисунков. Можно поговорить с участниками на тему: «Чему же я сопротивляюсь? Как же выглядит то, чему я сопротивляюсь?» Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров из жизни.

## **Блок II: Развитие адаптивных стратегий совладания**

### **Занятие 1. «Метафора проблемы»**

**Цель:** осуществить выход на уровень осознания субъективных переживаний и своего отношения к жизненным трудностям, понять их смысл и цель.

#### **Задачи:**

1. Изобразить осознаваемую субъективную проблему в метафорической форме.
2. Прочувствовать скрытый смысл метафоры других участников и найти сходство/различие со своими содержаниями и переживаниями.

**Материалы:** бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

### ***Ход занятия:***

1 этап. Подумайте, как можно изобразить сложную проблему в метафорической форме. Закройте глаза и мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытывали трудность, которую вы считаете для себя труднопреодолимой. Посмотрите на неё как бы «со стороны». Какой образ рождается? С кем и с чем вы себя ассоциируете? Какой образ встаёт перед внутренним взором, когда вы думаете об этой проблеме?

2 этап (участники организуют просмотр своих работ). Изучив рисунки других участников, возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем рисунком, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с видением собственной проблемы.

***Основной метод:*** свободное рисование.

***Вербализация:*** Участники делятся впечатлениями, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Идёт обсуждение рисунков в контексте перевода метафор на язык слов, не раскрывая реального его содержания. Можно поговорить с участниками на тему: «Язык метафор как психологическая помощь» или «Мне понятно это без слов, потому что ...». Возможно построение дискуссии на основе анализа примеров, когда метафорическое взаимодействие было более информативно, чем прямое донесение содержания в конкретной ситуации.

### **Занятие 2. «Творческое путешествие души: Soul Collage»**

***Цель:*** повысить уровень внутриличностной интеграции.

#### ***Задачи:***

1. Посмотреть на свой внутренний мир со стороны «прошлого», «настоящего» и «будущего».
2. Почувствовать внутренний личностный ресурс.
3. Найти внутреннего «помощника» (подсказку для дальнейшего личностного развития).

**Материалы:** Журналы с всевозможными картинками, цветная бумага, заготовки карточек из картона для каждого участника не менее 5–6 шт. (размер каждой карточки 20x13 см), клей, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** перед вами заготовки картона в виде карточек. Вам нужно создать коллажи на каждой карточке, используя иллюстрации из журналов (можно применять и личные фотографии, принесённые из дома). Вам необходимо постараться создать близкий к однородному цветовой фон (т.е. карточка должна быть полностью им заполнена) и 1–2 образа на данном фоне. В процессе работы у вас должно получиться несколько карточек-коллажей (своеобразная «собственная колода»).

**Основной метод:** Соул Коллаж (метод С. Фрост)

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от процесса создания карт, просмотра работ своих товарищей, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Идёт обсуждение коллажей, например: «Моё прошлое, настоящее и будущее? Где оно есть на картах... Почему я считаю, что это так...», «Этот элемент коллажа для меня очень важен, потому что...», «Когда я смотрю на этот коллаж издали, я чувствую ...». Можно подискутировать на тему: «Может ли данная карта быть моим «помощником»? И где и когда?», «Что мне говорит эта карта?», «Если речь идёт о моём внешнем образе, то какая карта может быть мне «помощником», «подсказкой»?

**Занятие 3. «Моя история (мой миф)»** (задание с элементами фототерапии)

**Цель:** осуществить коррекцию субъективного восприятия мира.

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию причин стойких негативных, искажающих реальность представлений.

2. Способствовать осознанию возможного внутреннего личного конфликта.

3. Акцентировать внимание на переживаниях, связанных со связью прошлых, настоящих и будущих жизненных событий.

**Материалы:** собственные фотоснимки разных лет, принесённые участниками (домашнее задание), художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** (инструкция) Вы принесли на сегодняшнее занятие ряд своих фотографий, отражающих разные события вашей жизненной истории. Ещё раз внимательно посмотрите на ваши снимки и выберите из них наиболее ценные от 1 до 3 штук. Подумайте, почему именно на этих снимках вы останавливаете своё внимание? Попробуйте «погрузиться» в них: как вам там? Может быть, вы услышите звуки, речь? Увидите какие-то дополнительные образы? Создайте художественные рамки для ваших снимков (или одного конкретного снимка), используя любые художественные материалы. А затем напишите мини-рассказы (или один рассказ) к тому, что получилось, назвав его «Моя история (или мой миф)».

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Идёт обсуждение художественных продуктов в виде рамок к фотоснимкам из жизненной истории, зачитываются мини-рассказы. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Моя жизненная история: как там?» или «Мой миф начинается так: жили-были...». Возможно построение дискуссии на основе воспоминаний конкретных случаев из жизни.

**Занятие 4. «Создание пучка»** (задание с элементами эко-арт-терапии)

**Цель:** способствовать эго-интеграции и усилению переживания внутриличностных ресурсов.

### ***Задачи:***

1. Получить навык импровизации с различными природными и не природными предметами.
2. Сформировать новый взгляд на создание композиции (ассамбляжа) как новый вид деятельности.
3. Получить возможность расширить личностное пространство во взаимодействии «Я – Среда».

***Материалы:*** любые природные материалы (ветки, плоды, листья, цветы и др.), различные предметы (лоскутки ткани и др.), а также художественные материалы: бумага, клей, пластилин, ручки, цветные карандаши, краски.

***Ход занятия:*** Используя различные материалы, создайте то, что можно назвать «пучок». Подумайте, как он будет выглядеть? Что будет являться его центром, а что будет обрамлять этот центр? Подумайте, чем будут соединяться все элементы пучка? Что будет в нём связующим? Создайте мини-презентацию вашего художественного продукта.

***Основной метод:*** построение ассамбляжа.

***Вербализация:*** Участники создают выставку пучков и затем делятся впечатлениями, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Идёт обсуждение художественных продуктов в виде мини-презентаций (рассказов, сценок и др.). Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Если бы мой пучок мог говорить, то он бы мне сказал...» или «Если бы я сам был этим пучком, то я бы чувствовал...».

**Занятие 5. «Создание талисмана»** (задание с элементами аналитической арт-терапии)

***Цель:*** создать условия для защиты («контейнирования») проявляющихся в субъекте качеств, которые ещё недостаточно развиты.

### ***Задачи:***

1. Создать вещественные (зримые) художественные продукты, к которым субъект «пришёл» в процессе терапии.
2. Предоставить дополнительное пространство для фокусировки на более значимых аспектах субъективного опыта.
3. Способствовать погружению во внутренний мир и проанализировать субъективные переживания.

***Материалы:*** различные предметы, принесённые участниками на занятие (домашнее задание): фигурки, лоскутки ткани и др., художественные материалы: пластилин, глина, бумага (картон), клей, цветные ручки, карандаши, краски.

***Ход занятия:*** Изучите внимательно, попробуйте руками художественные материалы, такие как пластилин, глина и др. Вам нужно будет создать свой собственный талисман в виде ёмкости (контейнера), в котором будет храниться то чувство (переживание), которое вы однажды вдруг почувствовали в процессе наших занятий. Может быть, вы ещё не знаете, как оно называется (это чувство). Может быть, оно было очень быстротечным, но вы его запомнили и хотите вернуть (или навсегда забыть). А может, там будет храниться реальный предмет, с которым связаны ваши конкретные жизненные события. Ваш контейнер может быть открытым для всех или только для вас, а может быть навсегда закрытым. Подумайте, каким он будет, ваш контейнер?

***Основной метод:*** создание объектов, выполняющих функцию поддержки (талисманов и др.).

***Вербализация:*** Участники создают свои контейнеры и затем делятся впечатлениями, рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Мой талисман хранит...» или «Когда я сделал свой талисман, то понял, что...», «Когда я держу свой талисман, то чувствую...».

**Занятие 6. «Моя ресурсная музыка»** (задание с элементами музыкотерапии)

**Цель:** концентрировать внимание на значимых положительных переживаниях из прошлых жизненных событий, которые в своё время способствовали личностному развитию субъекта.

**Задачи:**

1. Активизировать значимые положительные визуальные образы из прошлых переживаний.
2. Акцентировать внимание на чувствах субъекта, которые способствуют формированию его стрессоустойчивости и ощущений собственного потенциала.

**Материалы:** принесённые заранее музыкальные аудио-/ видеозаписи (домашнее задание), художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Сегодня для вас было домашним заданием принести запись фрагментов музыки, с которой связаны ваши значимые положительные переживания в жизни. Вам нужно прослушать их снова и проанализировать собственные чувства и образы, которые приходят к вам в голову. Какие они? Попробуйте представить героев вашего воспоминания? Как они выглядят, как они говорят? Может быть, героем являетесь вы сами. Попробуйте определить главную деталь (элемент) переживания. Может быть это какой-то предмет, или человек, или что-то другое? Как он выглядит? Попробуйте его изобразить в свободном рисунке.

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Участники создают свои рисунки и затем делятся впечатлениями, демонстрируя их на фоне своей (принесённой из дома) музыки: рассказывают о переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Именно эта музыка мне помогает...» или

«Когда я слышу эту песню, то...», «Когда я держу свой рисунок и слышу эту мелодию, то...».

**Занятие 7. «Дом моего детства»** (задание с элементами семейной арт-терапии)

**Цель:** способствовать выявлению важных детских воспоминаний, связанных с чувством безопасности и защищённости.

**Задачи:**

1. Активизировать у субъекта целостное видение пространства дома из его детства.
2. Сконцентрировать внимание субъекта на значимых деталях из его детских переживаний, которые выполняли поддерживающую функцию.

**Материалы:** художественные материалы: бумага А3, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин.

**Ход занятия:** Вспомните, пожалуйста, дом (квартиру), в которой прошло ваше детство (или фрагмент вашего детства). Нарисуйте план-схему этого дома, включая все имеющиеся в нем комнаты и помещения. При рисовании используйте различные художественные материалы. «Расставьте» мебель и различные домашние аксессуары так, как они вам помнятся. Может быть, вам захочется поместить в пространство дома ваших родственников или домашних питомцев: как они там себя чувствуют? Может быть, вы захотите поместить туда и себя: как вы сейчас себя чувствуете «там»? Что едят в вашем доме детства? Опишите запахи, звуки и др.

**Основной метод:** рисование на заданную тему.

**Вербализация:** Участники создают свои рисунки (фигурки домашних персонажей, помещают их на план-схему) и затем делятся впечатлениями, демонстрируя их: рассказывают о переживаниях

(наблюдениях) в групповом взаимодействии. В процессе обсуждения можно разбиться на пары и «сходить друг к другу в гости».

### **Занятие 8. «Анонимный подарок»**

**Цель:** прочувствовать переживания других людей, попытаться понять их содержание.

**Задачи:**

1. Активизировать креативную деятельность субъекта.
2. Сформировать навыки эмпатийного взаимодействия с окружающими людьми.
3. Почувствовать эмоциональное единство с миром в системе взаимодействия «Я и Другие».

**Материалы:** художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Выполните работу, используя художественные материалы на любую свободную тему: «мои мысли», «мои чувства», «мои ощущения». В процессе работы постарайтесь выполнять задание молча и самостоятельно. Свою работу отнесите в отдельное (заранее предложенное) помещение. Все авторы работ останутся неизвестными. Затем каждый участник будет внимательно рассматривать работы и выберет ту, которая пробудила в нём отклик и желание подарить подарок. После этого участники группы изготавливают маленькие подарки с пожеланиями и кладут их на те работы, которые им приглянулись.

**Основной метод:** свободное рисование и создание художественных продуктов.

**Вербализация:** Участники создают и выкладывают свои художественные работы и затем делятся впечатлениями о том, как они изучались окружающими, рассказывают о переживаниях (наблде-

ниях) в групповом взаимодействии. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Что значит чувствовать другого...» или «Что значит дарить и отдавать...».

### **Занятие 9. «Мир вокруг нас: прекрасное и безобразное»**

(задание с элементами фототерапии)

**Цель:** создать условия для сенсорной стимуляции и активизации эстетических переживаний

#### **Задачи:**

1. Расширить пространство взаимодействия: выйти «за рамки терапевтического кабинета».
2. Активизировать у участников взаимодействие со средой.
3. Способствовать самостоятельности в ситуации «мозгового штурма» при выполнении задания.

**Материалы:** оборудование фото- и видеосъёмки.

**Ход занятия:** Вам необходимо разбиться на небольшие подгруппы по 3–4 человека и произвести натуральную съёмку любых объектов, которые могут вас заинтересовать. Проанализируйте: как стоят или движутся данные предметы? Что с ними может быть через некоторое время? Для этого нужно выйти из помещения (возможно, на улицу и т.д.). Время выполнения данной творческой работы ограничено: всего 1 час. Затем из того, что у вас получилось, необходимо создать слайд-фильм, таким образом, чтобы он имел конкретное содержание и логическую последовательность. Имел своё название, развёртывался во времени и имел своё завершение. Очень приветствуется наложение фоновой музыки.

**Основной метод:** натуральная съёмка

**Вербализация:** Участники демонстрируют свои слайд-фильмы и делятся впечатлениями о том, как они взаимодействовали со сре-

дой и друг с другом при выполнении этого непростого задания, рассказывают о своих переживаниях (наблюдениях) в групповом взаимодействии. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Фотоматериал и моя жизненная позиция: совпадения и различия», «Почему я стал смотреть на элементарные вещи, которые раньше не замечал, по-другому».

**Занятие 10. «Зазеркалье графических карт»** (задание с применением авторской методики О.Н. Никитиной, В.Р. Пешковской)

**Цель:** способствовать осознанию отражённого в изобразительной продукции содержания внутреннего мира субъекта.

**Задачи:**

1. Способствовать вербализации чувств и переживаний.
2. Создать условия (пространство) для интерпретаций субъективной реальности каждого участника.
3. Способствовать активизации поиска путей творческого приспособления в решении актуальной, проблемной ситуации у каждого участника.

**Материалы:** колода графических карт (авт. О.Н. Никитина, В.Р. Пешковская), художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Вы видите разложенные карты. Сделайте несколько вдохов и выдохов и прислушайтесь к ощущениям вашего тела. Определите, есть ли какое-то напряжение в теле, попробуйте его расслабить. Когда почувствуете успокоение и расслабленную сосредоточенность, рассмотрите рисунки на картинках. Выберите карту, которая привлекает ваше внимание дольше всего, если их несколько, то оставьте одну наиболее предпочтительную. Какие эмоции и мысли она вызывает? Положительные или отрицательные? Если вызывает отрицательные эмоции, то разрешите себе проживать

состояния, которые кажутся вам неприятными. Ответьте сами себе на вопросы: как мысли и чувства связаны с выбранным вами образом? Как связаны эти мысли и чувства с той ситуацией, которая происходит в вашей жизни? Поищите способ художественного выражения своих переживаний.

**Основной метод:** свободные ассоциации и свободный рисунок.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от взаимодействия с графическими картами, рассказывают о своих актуальных переживаниях в данный момент. В общей беседе каждый участник пытается определить, какую функцию для него выполняет выбранная карта: компенсаторную или развивающую. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Какое послание для меня в данном рисунке», «Если обозначить мои переживания, связанные с этой картой, одним словом, то это будет слово...».

### **Блок III: Коррекция когнитивного искажения Образа-Я своего тела**

**Занятие 1. «Танцующие каракули»** (задание с элементами музыкотерапии и аналитической арт-терапии)

**Цель:** достичь максимальной концентрации на ощущениях собственного тела.

**Задачи:**

1. Способствовать символическому самораскрытию через субъективные проекции.
2. Прочувствовать максимальную связь собственного тела, воспринимающего музыку.

**Материалы:** музыкальное сопровождение (композиция без вербальных средств, желательно ранее неизвестная для участников) по времени звучания 15–20 мин, художественные материалы: бумага А3,

скотч, уголь, соус, пастель, цветные карандаши, цветная тушь, различные кисти.

**Ход занятия:** Перед вами большой лист бумаги (можно подготовить объём листа, самостоятельно предварительно скрепив несколько листов А3). Вы можете взаимодействовать с ним по-разному: расположиться на самом листе или сесть с одной из сторон, перемещаясь в процессе выполнения задания и т.д. Вам нужно взять кусочек чёрного угля (соуса) и закрыв глаза «двигаться» рукой (или обеими руками) по листу в характере звучащей музыки: быстрее – медленнее; мягче – плотнее и т.д. Словно ваша рука, которая держит кусочек материала (угля и др.), «танцует» под музыку. По окончании музыки откройте глаза и изучите ваши каракули. Проанализируйте, что у вас получилось. А, затем, уже с открытыми глазами, доделайте вашу работу, добавив красок, новых деталей и т.д. Очень важно проанализировать, что у вас было в начале и что получилось потом.

**Основной метод:** медитативный рисунок

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы с музыкальными каракулями, рассказывают о своих актуальных переживаниях в данный момент. В общей беседе каждый участник рассказывает об своих ощущениях тела в процессе взаимодействия с музыкой. Во время обсуждения можно поговорить с участниками на тему: «Я чувствовал музыку всем телом, потому что...», «Мои каракули напомнили мне о...».

**Занятие 2. «Моё тело – мой остров»** (задание с элементами аналитической арт-терапии)

**Цель:** активизировать эго-интеграцию субъекта через восприятие ощущений собственного тела.

**Задачи:**

1. Способствовать активизации спонтанного и направленного воображения субъекта.

2. Способствовать фиксации определённого внешнего медитативного образа собственного тела, наблюдаемого «со стороны».

3. Активизировать субъекта на поиск креативного решения собственных психологических проблем.

**Материалы:** художественные материалы: бумага А3 (для флипчарта), скотч, цветная бумага, краски.

**Ход занятия:** Для выполнения задания необходимо скрепить несколько листов А3 (или из флипчарта), используя скотч. Объём бумаги должен быть таким, чтобы вы могли на нём свободно расположиться лёжа, приняв любую удобную для вас позу. Контур вашего расположения на листе нужно обрисовать: для этого вам понадобится помощь других участников занятия. После этого внимательно рассмотрите свой контур на листе. Отныне это – «очертания острова». У всех участников он будет выглядеть по-разному. Заполните ваш «остров» природными и построенными (промышленными) объектами, подобно карте. Возможно, там существуют «поселения» или наоборот, пустошь? Может быть, это райский сад или холодные горы? Определите, как располагаются на острове транспортные связи. Используйте для выполнения задания различные художественные средства. По окончании творческой работы ваш «остров» нужно вырезать, освободив его от остатков бумаги. Далее наступает очень важный этап групповой работы. Все «острова» участников нужно разместить на полу (для этого необходимо объёмное помещение без мебели, чтобы все могли свободно перемещаться). Каждый участник определяет своё, удобное для «острова» место. Возможно вблизи или вдали от других. А может быть, ваш «остров» станет «полуостровом», примкнув к кому-то. Выбирайте сами, как вам удобно.

**Основной метод:** медитативный рисунок.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы по созданию своего «острова», рассказывают о его особенностях (географических, промышленных и т.д.), анализируют свои пережива-

ния, связанные с выбором места для «острова» в пространстве. В общей беседе каждый участник рассказывает об своих ощущениях тела при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Мой остров – это место для...», «Я расскажу вам об одном острове, который...» и другие варианты.

**Занятие 3. «Буква – Я»** (задание с элементами аналитической арт-терапии)

***Цель:*** способствовать эго-интеграции личности субъекта.

***Задачи:***

1. Оживить латентные, неосознаваемые аспекты внутреннего мира субъекта.
2. Способствовать инсайту в процессе динамической работы с создаваемым образом «Я».
3. Обеспечить достижение положительного переживаемого состояния.

***Материалы:*** иллюстрированные журналы для коллажа, клей, художественные материалы: бумага А3 (для флипчарта), скотч, цветная бумага, краски.

***Ход занятия:*** Для выполнения задания необходимо взять лист бумаги А3 (или лист из флипчарта). На данном листе необходимо создать коллаж в виде контура буквы «Я» на весь полный лист, используя иллюстрации из журналов, цветную бумагу и др. В ходе работы можно применять различные художественные материалы: краски, карандаши и др., делать дополнительные надписи, если это необходимо для логики создания вашей буквы «Я». По окончании работы внимательно рассмотрите ваш коллаж. Как выглядит ваша буква «Я»? Насколько она устойчиво «стоит»? Попробуйте встать сами так, как стоит ваша буква? Удобно ли вам? Устойчивы ли вы? Что является центром вашего коллажа? Что вы чувствуете по окончании данной

работы? Изучите и проанализируйте абсолютно все детали вашего коллажа. Разбейтесь на пары и предложите вашим товарищам проанализировать ваш коллаж.

**Основной метод:** коллаж.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы по созданию своей буквы «Я», стараются проанализировать все детали коллажа, анализируют свои переживания, пытаются повторить «стойку» своей буквы. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях тела при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Моя буква «Я» создавалась так...», «Жила-была одна буква «Я»...» и другие варианты.

#### **Занятие 4. «Автопортрет вслепую»**

**Цель:** способствовать процессу изучения своего внешнего Образа-Я.

**Задачи:**

1. Предложить участникам нестандартный подход для самоисследования.
2. Активизировать потребность в самовосприятии с последующим анализом субъективных переживаний.

**Материалы:** художественные материалы: бумага А4, карандаши, уголь.

**Ход занятия:** Вам необходимо закрыть глаза и попробовать «на ощупь» исследовать своё лицо правой рукой. А левой рукой попытаться нарисовать те части лица, к которым вы прикасаетесь, стараясь при этом, создать свой целостный автопортрет. Можно повторить свой рисунок несколько раз, попробовав на разных листах бумаги. По окончании данной творческой работы откройте глаза и по-

попробуйте проанализировать, что у вас получилось. Какие части лица вам удалось особенно прочувствовать? Что у вас удалось, а что нет? Появилось ли у вас новое «видение» (чувствованное) своего лица?

**Основной метод:** тематическое рисование

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы над автопортретом, проанализируют детали рисунков. Для удобства рисунки участников можно разложить для общего просмотра. В общей беседе каждый участник рассказывает об своих ощущениях собственного лица при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Для меня нарисовать своё лицо на ощупь было просто/не просто, так как...», «Если описать в словах, как на ощупь выглядит моё лицо, то...» и другие варианты.

**Занятие 5. «Символический автопортрет-ассамбляж»** (занятие с элементами фототерапии)

**Цель:** исследовать Образ-Я и различные грани внутреннего мира субъекта.

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию и коррекции нарушений поведения и мышления.
2. Активизировать взаимопонимание в группе участников и сформировать навыки восприятия плюрализма мнений.

**Материалы:** принесённые на занятие личные фото участников от 3 и больше штук (домашнее задание), иллюстрированные журналы для коллажа, клей, скотч, художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Участникам группы предлагается принести из дома созданные ими фотографии с изображением определенной об-

становки, пейзажа или предметов, которые передавали бы наиболее характерные проявления их личности. Например, пейзаж или предмет могут передавать одно из свойственных человеку состояний, то, что ему особенно дорого или «созвучно» его личности. Сам человек должен при этом отсутствовать в кадре. Участники разбиваются в подгруппы и обсуждают фото друг друга.

Далее необходимо каждому изготовить символический автопортрет-ассамбляж с использованием не только фотографий, вырезок из журналов и рисунков, но и включить туда свои личные предметы. Необходимо проанализировать, что явилось основным элементом (фото, картинка из журнала, личная вещь и т.д.) полученного произведения. В некоторых случаях, в особенности когда участники группы не располагают готовыми фотографиями такого рода, им может быть предложено их создать. Снимки могут делаться как в ходе занятия, так в промежутках между занятиями.

**Основной метод:** ассамбляж.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы над автопортретом, анализируют детали рисунков. Для удобства все автопортреты-ассамбляжи можно разложить для общего просмотра. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Главным элементом в создании моего ассамбляжа стало...», «Когда я делал это задание, то основой послужила идея/мысль о том, что...» и другие варианты.

**Занятие 6. «Живая скульптура»** (занятие с элементами фототерапии)

**Цель:** создать условия для субъекта «видения себя со стороны».

**Задачи:**

1. Способствовать развитию креативного мышления в групповом взаимодействии.

2. Развить эмпатию и чуткость в восприятии эмоций других людей.

3. Активизировать нестандартность мышления и снизить мышечный контроль.

**Материалы:** фото- и видеооборудование, компьютер и проектор.

**Ход занятия:** При выполнении этого задания участники образуют несколько подгрупп для создания одной (или более) «живых скульптур». Основой для их создания являются реальные (не выдуманные) истории участников, которые они готовы рассказать в подгруппе. Сначала участники договариваются, какую ситуацию или взаимодействия между какими персонажами они будут передавать, распределяют роли, а затем репетируют. После этого подгруппы поочередно показывают друг другу «скульптуры», не объясняя, какие именно ситуации они изображают. Кто-либо из представителей других подгрупп их при этом фотографирует. После того, как все «живые скульптуры» будут показаны, происходит их обсуждение. «Зрители» высказывают свои предположения относительно того, какие ситуации или отношения между какими персонажами были продемонстрированы, а те, кто их показывал, рассказывают о том, что они пытались передать. Наличие фотографий придает анализу большую объективность, а также обеспечивает возможность сохранения в памяти опыта ролевого перевоплощения. При этом участники группы могут обращать особое внимание на то, соответствует или не соответствует внутреннее переживание того или иного движения и связанного с ним состояния его внешнему изображению. В некоторых случаях, когда подгруппы пытаются передать значимую для кого-либо из ее участников неприятную или конфликтную ситуацию, построив «скульптуру», ее можно затем трансформировать в другую, передающую разрешение ситуации и ее переход в более благоприятную.

**Основной метод:** спонтанное фото.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы в подгруппах, анализируют «живые скульптуры», рассматривая фото на экране проектора. Для удобства все фото можно представить в виде слайд-фильма, что эффективно для общего просмотра. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Живая скульптура – это...», «Я увидел со стороны...» и другие варианты.

### **Занятие 7. «Создание скульптуры тела партнёра»**

**Цель:** способствовать развитию эмпатийного восприятия партнёра и формированию доверия по отношению к миру.

**Задачи:**

1. Активизировать креативное мышление у субъекта.
2. Способствовать формированию чувства внутреннего доверия по отношению к скульптору.
3. Способствовать получению эмоциональной поддержки.

**Материалы:** художественные материалы: пластилин, глина.

**Ход занятия:** Данное упражнение также выполняется в паре.

Каждый из партнеров выступает то в роли модели, то в роли скульптора. Упражнение начинается с разогрева, когда модель в течение нескольких минут свободно двигается или исследует пространство кабинета, чтобы найти определенную позу, наиболее точно выражающую ее состояние, или ту, которая была бы для нее наиболее комфортной. Сначала модель находит такую позу, затем она старается сохранять ее в течение 20–30 минут или дольше, чтобы партнер смог создать ее скульптурный образ. Точность в передаче деталей фигуры не обязательна. Главное передать эмоциональное и физическое состояние. Во время создания скульптуры партнеры могут

разговаривать и после создания скульптуры еще раз обмениваются впечатлениями. Модель может также прокомментировать свои телесные ощущения и восприятие процесса, а в случае необходимости – внести в свое скульптурное изображение определенные изменения.

**Основной метод:** экспрессивная скульптура.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы в парах, анализируют процесс создания скульптур. Все скульптуры выставляются для общего просмотра. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Когда я думаю, что это моя скульптура, то...», «Быть скульптором – это...» и другие варианты.

**Занятие 8. «Тело как сад»** (занятие с элементами телесно-ориентированной арт-терапии)

**Цель:** Активизировать метафорическое мышление, способствуя гармонизации телесных ощущений и эмоциональных переживаний субъекта.

**Задачи:**

1. Способствовать творческому самовыражению субъекта.
2. Создать условия для переживания положительных личностных ресурсных содержаний сознания.
3. Активизировать рефлексивность в ощущении собственного тела.

**Материалы:** Иллюстрации растений, животных, картинки с изображением пейзажей, фруктов, цветов и др.; художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин, скотч.

**Ход занятия:** Используя любые иллюстрационные и художественные материалы, нужно создать метафорический рисунок с элементами коллажа на тему: «Сад», «Сад моей мечты», «Сад моей жизни», «Сад моей юности» и т.д. Создавая работу, подумайте: есть ли у этого сада садовник? В каком состоянии находится этот сад? Достаточно ли о нем заботятся? Что можно делать в этом саду? И что нельзя? Какие идеалы отражает этот сад? Что происходит или может произойти в этом саду такого, что не происходит за его пределами? Сочините за 10–20 минут небольшой рассказ, в котором описывается история создания и жизни изображенного на рисунке сада, некоторые происходящие в нем события. Совершите мысленно прогулку по вашему саду. Что чувствует ваше тело? И какое оно в данный момент?

**Основной метод:** метафорический рисунок (экспрессивный рисунок).

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы над созданием сада, анализируют свои телесные ощущения, находя аналогии связи между ощущениями «тела» и «сада». Все творческие работы выставляются для общего просмотра. В общей беседе, каждый участник рассказывает об своих ощущениях при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Создавая сад, я понял, что ...», «Сад как живой организм, потому что...» и возможны другие варианты.

**Занятие 9. «Животное в комфортной среде»** (задание с элементами телесно-ориентированной арт-терапии)

**Цель:** способствовать установлению контакта субъекта с жизненной энергией природы.

**Задачи:**

1. Создать условия для достижения субъектом эмоционального и физического комфорта.
2. Активизировать восприятие субъективных особенностей личности участника, через его идентификацию с животным.

**Материалы:** заранее приготовленные миниатюрные фигурки животных (или игрушки), художественные материалы: пластилин, бумага А3, ручки, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия:** Выберите для себя наиболее приглянувшуюся игрушку-животное. Если выбор осуществить сложно, то вы можете сделать игрушку самостоятельно, воспользовавшись пластилином. Дайте ему (животному) название, охарактеризуйте его особенности и среду обитания. А теперь вам надо создать комфортные условия для вашего животного. Создайте рисунок, на котором комфортно может разместиться ваше животное, посадив его на рисунок вертикально. Где, в какой части рисунка вы поместите ваше животное? Что это за среда? Составьте за 10–20 минут небольшой рассказ, в котором описывается история жизни вашего животного. Совершите мысленно прогулку вместе с ним. Что чувствует ваше тело? И какое оно в данный момент?

**Основной метод:** свободное рисование.

**Вербализация:** Участники делятся впечатлениями от работы над созданием животного и его среды, анализируют свои телесные ощущения, находя аналогии связи между ощущениями собственного тела и тела выбранного ими животного. Все творческие работы выставляются для общего просмотра. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях при выполнении данной творческой работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Я нахожу, что черты характера моего животного подобны моим, потому что...» и другие варианты.

**Занятие 10. «Фотографическая разработка человеческого тела»** (задание с элементами фототерапии и телесно-ориентированной арт-терапии)

**Цель:** предоставить возможность для актуализации разных чувств и представлений, связанных с человеческим телом, его возможностями.

### ***Задачи:***

1. Дать возможность поэкспериментировать с различными ситуациями, где может располагаться человеческое тело.
2. Способствовать формированию уверенности в себе, актуализируя «жизненный сценарий» субъекта.

***Материалы:*** фото с изображением людей (не обязательно свои фото), иллюстрации из журналов, художественные материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

***Ход занятия:*** Вам дается на выбор некоторое количество фотографий с изображением разных людей и объектов, из которых нужно выбрать то, что нравится больше всего. Можно вырезать определенные элементы фотографии и расположить их на листе бумаги. С помощью различных художественных материалов разрешается нанести любые рисунки (то, что подсказывает фантазия). В итоге у вас должно получиться изображение человеческого тела. Поза у тела может быть любая, и содержание сюжета вашего произведения – в свободной форме. Можно участникам предложить тематику в работе, например: «Тело, которое мне приятно видеть», «Тело, которое мне неприятно видеть» и др.

***Основной метод:*** свободный рисунок с элементами фотоколлажа.

***Вербализация:*** Участники делятся впечатлениями от работы над созданием своей фотографической разработки, анализируют свои телесные ощущения, находя аналогии связи между ощущениями собственного тела и тела, изображённого в коллаже. Все творческие работы выставляются для общего просмотра. Можно проанализировать работы товарищей с точки зрения собственных ощущений при восприятии той или иной работы. В общей беседе каждый участник рассказывает о своих ощущениях при выполнении данной работы. Во время обсуждения можно начать разговор так: «Мне приятно смотреть на это тело, потому что...», «Мне неприятно (страшно / больно и т.д.) смотреть на это тело, потому что...» и другие варианты.

## *Заключение программы*

В заключение отметим, что психотехники арт-терапии обладают достаточным потенциалом для применения их в коррекции рисков развития деструкции пищевого поведения. Такой факт создаёт оптимизм в понимании того, что проблема деструкции пищевого поведения может быть рассмотрена не только в рамках опыта, представленного в психиатрии и соматической медицине, а может решаться в контексте профилактических мероприятий психологической помощи в других областях (кроме медицины), например в образовании (в рамках психологических служб). Мы организовали эмпирическое исследование, где количественный и качественный анализ результатов составил базу для обоснования программы по арт-терапии. Например, результаты тестирования показали, что проявление деструкции пищевого поведения и субъективного неприятия образа «Я» имеет взаимосвязь. Например, самоотношение и проявление защит в виде реактивного образования, отрицания, псевдоальтруизма и др. взаимосвязано с игнорированием внутренних сигналов организма, а недостаток положительных эмоций может быть обусловлен пищевой озабоченностью и оральным контролем. Полученные результаты послужили основой структурирования и развёртывания логики занятий программы арт-терапии. Нами учитывались три ключевые задачи при составлении тематического плана заданий по арт-терапии: 1. Сформировать навыки самоанализа эмоциональных состояний; 2. Развить адаптивные стратегии совладания; 3. Скорректировать когнитивные искажения Образа-Я своего тела. В итоге при повторном тестировании после прохождения программы были получены результаты, которые имели явные улучшения у девушек по ряду параметров, относящихся к рискам развития деструкции пищевого поведения.

## ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА В СФЕРЕ ИСКУССТВА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

### 5.1. Перспективы разработки направления «арт-терапия» в подготовке специалистов культуры и искусства

Имеющийся в психологии опыт терапии искусством чаще всего является прерогативой деятельности клинических психологов и психотерапевтов, которые порой смутно представляют профессиональную «жизнь в искусстве». Они рассматривают её абстрактно, сухо, придавая забвению практические интересы людей искусства, не чувствуя «изнутри» природу их проблем. Причины отсутствия навыка психологического самовосстановления специалистами культуры и искусства с помощью взаимодействия с результатами своей деятельности (музыкой, рисунком, танцем и др.) обусловлены тенденцией развития их мышления в направлении *теоретического*, нежели *практического*. Теоретическое мышление является более «удобным» и не нуждается в больших эмоциональных «затратах». Помогает абстрагироваться от несовершенства фактической конкретной действительности и производить умозаключения, выявляя закономерности *идеализированной* реальности. А. Эйнштейн отмечал: «Подобно другим животным, человек по своей природе апатичен. Если бы не было необходимости, то он бы не думал, а действовал бы как автомат, по привычке» (Эйнштейн, 1967. С. 187–189). Стремление двигаться соответственно теоретическому прогнозу, проявляя при этом тенденцию к упрощению, приводит к тому, что субъекту становится комфортнее «пользоваться» теоретической моделью мира, нежели чувствовать (переживать) в процессе *самовосприятия*. Не обходит стороной данная проблема и творческих людей: восприятие музыканта, режиссёра, хореографа и т.д. Происходит эпизодический (точечный) эффект в виде переживания катарсиса достигнутой цели в моменты

отработанного концертного номера, поставленного спектакля и не более. Предшествующий этому жизненный опыт репетиций, отшлифовки и тренажа не обладает для них качеством *самодостаточности* и несёт вспомогательную ценность через механическую (монотонную), автоматическую работу. Сознаётся впечатление, что человек в эти моменты «не живёт», а «репетирует будущую жизнь», теоретически задуманную ранее. Для многих профессионалов в длительный репетиционный период искусство утрачивает развивающее качество, приобретая характер монотонности. На сегодняшний день мало уделяется внимания исследованиям психологической культуры репетиционной деятельности, которая по объёму и энергетическим затратам занимает намного большую часть жизни человека искусства, чем концертные (сценические) выступления (Гапонова, Павлов, 2005). В результате смещаются психологические акценты с *жизни* в искусстве на *работу* в искусстве. Такие профессионалы не владеют навыком самовосприятия в процессе *движения* к поставленным жизненным целям: не чувствуют её динамики, изменения, новизны, несмотря на то что имеют дело с «пластичным» материалом – музыкой, танцем и т.д. Отсутствие навыка самовосприятия приводит к формированию ригидных (консервативных) черт личности и в итоге к торможению сознания при переработке (декодировании) новой информации, что характеризуется вялостью мышления и общим снижением интеллекта. Это подтверждается исследованиями в области теории коммуникации, которые обозначают, что получение человеком новой информации (новых знаний) осуществляется за счёт инсайтов в его сознании, и это может быть только на основе сильных (открытых), а значит свободных эмоций. Логика процесса получения *новой* информации имеет не линейную, а скачкообразную (трансформационную) стратегию. Информация, представленная в знаковой форме и имеющая дискретный характер, переводится в чувственную (континуально-процессуальную) форму. В итоге человек осознаёт СВОЁ новое *знание* за счёт нелинейных трансформаций (рефлексии)

«старых», имеющих в его памяти содержаний. Отсюда, если изначально хорошо обученный профессионал применяет только теоретическое (линейное) мышление в своей деятельности, то со временем он теряет творческую «искру» и превращается в «ремесленника», выполняющего автоматические действия, подобно машине.

Таким образом, мы наблюдаем парадокс в виде невозможности использования созидющего и развивающего личностный потенциал искусства *для себя* самими создателями творений (или исполнителями) по принципу «сапожников без сапог». Как показывает опыт эмпирических исследований, многие профессионалы не осознают (не понимают) креативной (творческой) природы искусства в целом, называя «творчеством» ремесленный тренаж, отработку, шлифовку стандартных деталей. Результатом такого отношения к процессу являются возникающие критические (кризисные) состояния потери личностного смысла в творчестве, эмоциональные «срывы», деструктивные решения проблем через алкоголизацию, уход (замыкание) в себя, суицидальное поведение и др. Они не умеют регулировать эмоциональные и личностные ресурсы, чувствовать собственный потенциал, что приводит к серьёзным психофизиологическим заболеваниям. Одним из них является профессиональное выгорание и деформация. На сегодняшний день **актуальной** является разработка и создание инновационной *модели специалиста культуры и искусства*, который владеет навыками саморегулирования и саморазвития, не абстрагируясь, а находясь в творческом единении с результатами своей профессиональной деятельности. Основа профессионализма такого специалиста лежит в том, что «в основе стратегии подготовки кадров становится идея существования скрытого или духовного знания в культуре» (Степанова, Федотов, 2011. С. 14). Духовные знания базируются на процессе воспитания личности молодых специалистов, которые должны обладать *гибкостью* сознания, так как они в будущем станут педагогами дополнительного образования. И поскольку дети естественным образом от природы несут потенциал

креативности и одарённости, то данную ценность нужно уметь взрастить, раскрыть, создать благоприятные условия социально-культурной и информационной среды.

Следуя логике вышеизложенного, создание инновационной модели специалиста культуры и искусства лежит через решение научной **проблемы** выявления универсальных механизмов, объясняющих становление и развитие специалиста культуры и искусства через синтез различных научных направлений, где учитываются психологические, биологические, педагогические, культурологические, искусствоведческие составляющие. Это открывает возможности для будущих профессионалов получения не только специального художественного образования, но и «образования через искусство» (Степанова, Федотов, 2011. С. 8).

Эффективным методом и средством многопланового воздействия творчества и образования через искусство является арт-терапия. Существует потребность определения феномена арт-терапии, используемого в образовании, который будет представлять собой интеграцию педагогики, психологии и искусства. Ведущими специалистами обозначено, что на сегодняшний день терапия искусством представляется четырьмя направлениями: арт-терапией, драматерапией, музыкотерапией и танцевальной терапией. Несмотря на то что как отдельное направление в педагогической и социальной работе арт-терапия сформировалась совсем недавно (несколько десятилетий назад), имеющийся опыт её применения указывает на серию преимуществ. Приведём некоторые наиболее значимые:

- арт-терапия имеет широкий спектр воздействия и не имеет жёстких ограничений в использовании;
- арт-терапия представляет собой средство преимущественно невербального общения, поэтому является эффективной в работе с представителями профессий системы отношений «человек – человек» за счёт того, что даёт возможность переключиться на другие виды коммуникации;

- арт-терапия оперирует символической речью, которая осуществляется в свободной, без ограничений форме, это представляет ценным для представителей профессии «человек – художественный образ» в раскрытии ими своего внутреннего потенциального таланта и одарённости в искусстве;

- результаты творчества с помощью арт-терапии у большинства вызывают отклик и положительные эмоции – это выступает как эффективное средство налаживания обратной интерактивной связи между людьми, в процессе которой формируется толерантное отношение к различным жизненным позициям в меняющейся социально-культурной среде.

Качественный анализ имеющегося на сегодняшний день опыта исследований в различных областях наук даёт возможность сделать вывод, что актуальность применения и разработки технологий с использованием методов терапии искусством в образовательных учреждениях культуры и искусства обозначена рядом **противоречий**, а именно:

- опыт исследования в науке широких функциональных возможностей арт-терапии не решает проблемы дефицита применения данных методов в качестве сопровождения психофизического здоровья студентов в высших образовательных учреждениях культуры и искусства;

- несмотря на специфику деятельности студентов – будущих специалистов культуры и искусства, связанную с непосредственным созданием произведений искусства и взаимодействием с ними, являются недостаточно изученными психологические механизмы, объясняющие качественные характеристики восприятия ими результатов своей профессиональной деятельности как средства терапии, способствующего их психологическому *самооздоровлению*;

- теоретический материал и практический опыт арт-терапии позволяет применять его не только в клинической практике меди-

цинских учреждений, но и использовать его в сфере культуры, искусства и образования, поэтому существует острый недостаток учебных программ профессиональной подготовки и переподготовки специалистов – работников искусства, владеющих методами арт-терапии и т.д.;

- существующие на сегодняшний день профессиональные арт-терапевтические научные школы готовят специалистов-психологов, не имеющих отношения к профессиональному искусству, это, в свою очередь, сужает перспективы научного исследования терапевтического потенциала искусства. В то время как присутствует острый дефицит специалистов, обладающих универсальными навыками применения арт-терапевтических знаний как в образовательной и профессиональной деятельности в культуре и искусстве, так и в учреждениях оказания психологической помощи.

Анализируя вышесказанное и учитывая заинтересованность и направленность студентов академии культуры и искусства на получение конкретных знаний в области рисования, музыки и др., создаются предпосылки для организации условий получения студентами арт-терапевтического образования как отдельно взятой дополнительной специальности. Инновационность такого подхода выражается в том, что применение и обучение методам терапии искусством может охватывать следующие направления:

- *образовательное* (проведение курсов повышения квалификации, профессиональной переподготовки, семинаров, лекций, образовательных программ и др.);

- *психолого-оздоровительное* (проведение тренингов, сессий терапии искусством по различным направлениям для различных возрастных и социальных групп);

- *профориентационное и развивающее* (работа с одарёнными детьми);

- *научное* (осуществление исследований в области терапии искусством, проведение конференций, форумов, публикация сборников статей, учебников и др.).

Таким образом, перед работниками высшего профессионального образования назрела необходимость глубокого осмысления и решения проблем, задач и перспектив, стоящих в связи со сменой парадигмы стандартизации образования, вхождения в эпоху новой культуры и искусства XXI века.

## **5.2. Исследование самосознания артистов академического хора: образы-Я в контексте «идеальный» и «реальный»**

«Самосознание» – это осознание самого себя как сознательного субъекта, отношение к себе, к окружающему миру, которое опосредовано ожиданиями в отношениях с другими людьми. Данный феномен неразрывно связан с профессиональным становлением, являясь составляющей в значимых процессах формирования Я-концепции и достижения эго-идентичности. Высший этап развития для профессионала – это сформированное самосознание состоявшейся личности, для которой трудовая деятельность является главным средством подтверждения чувства собственного достоинства. Формирование профессионального самосознания происходит через кризисные периоды «конфликтных личностных смыслов», выражающих «столкновение различных жизненных отношений субъекта, столкновение его мотивов и деятельностей» (Столин, 1983. С. 122). Отсюда, анализ содержания смыслов в сознании субъекта труда позволяет определить правильные индивидуальные пути решения проблем кризисных переживаний, а для психологов является ценным диагностическим материалом при оказании психологической помощи людям творческих профессий.

Артисты академического хора относятся к представителям профессий одновременно двух систем отношений: с одной стороны,

это отношения «человек – художественный образ», где подразумевается, что музыкант – это артист, создающий индивидуальное, уникальное в своём роде творение искусства. И с другой стороны, речь идёт о системе отношений «человек – человек», когда предполагается, что музыкант – это учитель, помогающий получить знания и умения. Отсюда, имеющиеся результаты исследований данных специалистов являются достаточно противоречивыми. Несмотря на то что в практике чётко представлены механизмы владения музыкальным ремеслом (его основные понятия, схемы, алгоритмы действий), не уделяется достаточного внимания формированию в сознании музыкантов интерпретационной и мировоззренческой составляющей музыкального исполнительства. Например, отмечено, что «в процессе музыкальной подготовки будущие музыканты не учатся различать на слух исполнительские нюансы и давать обобщённые характеристики исполнения <...> анализу нотного текста уделяется гораздо больше внимания» (Кирнарская, 2003. С. 86). Отсюда, с точки зрения исследования музыкантов как субъектов труда, являются недостаточно раскрытыми процессы становления их самосознания, проявления личностной направленности в ходе взаимодействия с другими людьми, воспринимающими (получающими) «продукты» исполнительской деятельности.

Таким образом, *проблема* исследования заключается в слабой изученности психологических аспектов отношения самих музыкантов к той аудитории, которая даёт субъективную оценку качества исполняемой ими музыки. Можно предположить, что эффективность в системе отношений «исполнитель – слушатель» у артистов хора основывается на их степени осознанности своего актуального образа-Я субъекта труда. Другими словами, чем лучше они осознают себя в данный момент («здесь и сейчас»), реально понимают свои возможности и ограничения, ощущают себя представителями профессиональной общности в конкретном коллективе, тем больше получают удовлетворение от результатов своего труда, лучше (с пони-

манием) относятся к факторам и условиям среды, в которой выступают с концертами.

Ниже представлены результаты практического исследования Я-концепции артистов с позиции «реальный артист хора – идеальный артист хора». Результаты исследования явились основой для разработки психологических рекомендаций, направленных на профилактику нервозности публичного выступления.

Субъективные Образы-Я «реальный» и «идеальный» относятся к оценочной составляющей Я-концепции человека, под которой подразумевается соотношение представлений о себе с тем как «должно быть в идеале», а также с социальными ожиданиями. Оценка человеком эффективности своей деятельности всегда осуществляется с позиции собственной идентичности. Если идентичность личности недостаточно сформировалась, то в сознании «мысли» и «действия» будут несогласованны и противоречивы, а на уровне переживаний человек испытывает отчаяние и бессмысленность, даже если профессиональная деятельность внешне выглядит успешной и стабильной. У таких профессионалов низкий порог самовосприятия и слабое чувство «стремления» к поставленным жизненным целям.

Артисты хора имеют дело с «пластичным материалом» – музыкой, которая обладает уникальными психотерапевтическими свойствами, активизирующими у человека ощущения процессуальности и резонансности. В контексте психологии личности феномены «процессуальность» и «резонансность» необходимо понимать как переживания движения (изменения) субъективного «внутреннего времени», которые обусловлены восприятием человеком своего психологического пространства, выражающегося во взаимодействии со средой. Исходя из вышесказанного, можно предположить, что все профессиональные артисты хора благодаря музыке должны обладать великолепным психологическим здоровьем и постоянством идентичности своего физического и психического «Я». Однако это далеко

не так, и многочисленные исследования отмечают, что музыканты подвержены критическим (кризисным) состояниям потери личностных смыслов в творчестве, эмоциональным «срывам», профессиональному выгоранию и деформации. Отмечено, что у них часто развиваются ригидные характеристики личности, вялость мышления на фоне общего снижения интеллекта, а профессиональная деятельность приобретает характеристики монотонии и ремесленного тренажа. В итоге у многих профессионалов-«стажистов» смещаются психологические акценты с *жизни* в искусстве на *работу* в искусстве (Степанова, Губина, 2012). К сожалению, на сегодняшний день мало уделяется внимания исследованиям психологического здоровья музыкантов во время долгих и изнурительных репетиций, которые по времени и эмоциональным затратам занимают большую часть их профессиональной жизни, чем концертные выступления (Гапонова, Павлов, 2005).

С целью изучения психологических аспектов отношения профессиональных музыкантов к самим себе и аудитории, которая даёт субъективную оценку качества исполняемой ими музыки, нами было проведено исследование особенностей субъективных проявлений Образов-Я артистами академического хора. Респондентную группу составили 35 артистов Муниципального хора отдела культуры города Глазова (Удмуртской Республики), профессиональный стаж деятельности которых от 7 до 20 лет. В качестве *гипотезы* было выдвинуто предположение, что у артистов академического хора:

✓ субъективное отношение к себе как профессионалу будет иметь существенное отличие, если рассмотреть их установки Образов-Я в контексте «реальный» и «идеальный»;

✓ «Я-реальное» и «Я-идеальное» артистов хора являются более приближенными друг к другу, чем, в их понимании, «Я-реальное» и «Я-идеальное» у слушателей хора.

В качестве инструмента исследования применялся метод семантического дифференциала, который позволяет выявить эмоциональ-

ное отношение (аффективный компонент установки) и прогнозировать реальное поведение в контексте изучаемого (вопроса). Оценка осуществлялась по 20 биполярным шкалам. Противоположные полюса в шкалах опросника задавались с помощью вербальных антонимов. Порядок распределения шкал предлагался в следующей последовательности: 1. «оптимист – пессимист»; 2. «грубый – деликатный»; 3. «чистосердечный – лживый»; 4. «глупый – умный»; 5. «одинокий – общительный»; 6. «реалист – идеалист»; 7. «творческий – рутинный»; 8. «пессимист – оптимист»; 9. «лицемерный – искренний»; 10. «многострадальный – счастливый»; 11. «дружелюбный – враждебный»; 12. «обманщик – честный»; 13. «интересный – неинтересный»; 14. «умный – глупый»; 15. «независимый – зависимый»; 16. «неприятный – приятный»; 17. «заурядный – незаурядный»; 18. «свободный – несвободный»; 19. «впечатлительный – невосприимчивый»; 20. «беззащитный – защищенный».

На рис. 7, 8 представлены результаты опроса артистов хора: их представления о себе и оценки с позиций потенциальных слушателей в контекстах «реальный» и «идеальный».

*Результаты оценки «Реального артиста хора»,  
«Идеального артиста хора»*

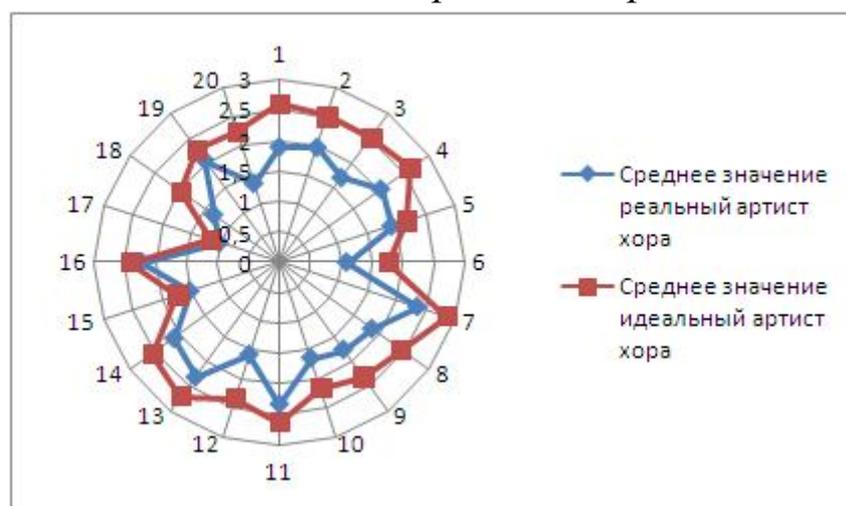


Рис. 7

Из рис. 7 видно совпадение оценок «реальный» и «идеальный» в четырёх позициях, указывающих, что артистов хора удовлетворяет:

- 1) средний уровень независимости, которой они обладают;
- 2) достаточно высокая оценка в восприятии себя как приятного человека;
- 3) отношение к выраженности собственной незаурядности (степень оценки обозначилась как невысокая);
- 4) средняя степень восприимчивости по отношению к окружающим.

Наиболее отдалённые позиции в оценках определили то, что «реальные» артисты, являются недостаточно оптимистичными и чистосердечными, неудовлетворёнными в проявлении свободы выбора, а также испытывают некоторое чувство незащищённости по отношению к окружающему миру. Таким образом, представленные выше результаты указывают на то, что при рассмотрении в контексте «Я-реальный» и «Я-идеальный» у артистов хора отношение к себе как профессионалу имеет различные показатели оценок.

*Результаты оценки «Реального слушателя хора»,  
«Идеального слушателя хора»*

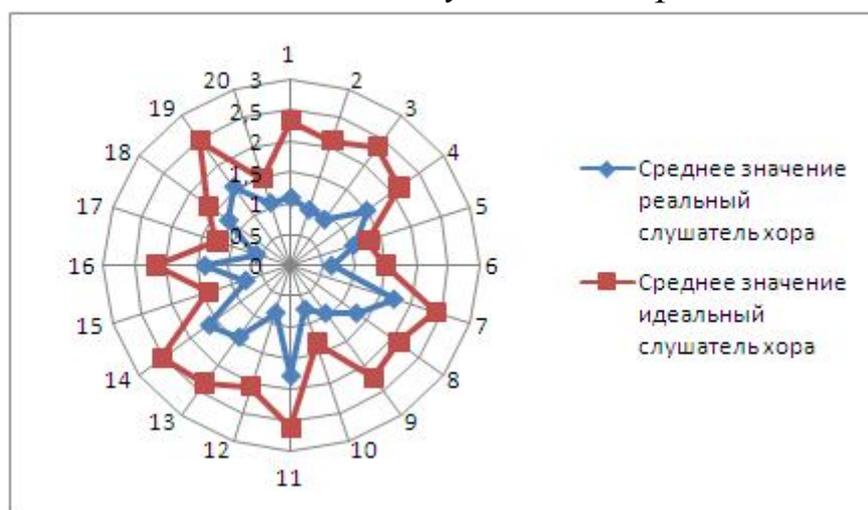


Рис. 8

Рис. 8 показывает, что оценки, данные музыкантами, «реального» и «идеального» слушателя хора имеют значительные отличия, а именно:

1) реальные слушатели представляются пессимистичными, недостаточно деликатными, реалистичными («приземлёнными»);

2) наиболее высокие требования к идеальному слушателю предъявляются в позициях: «дружелюбный – враждебный» и «впечатлительный – невосприимчивый», что, возможно, связано с запросом музыкантов о повышении общей психологической культуры аудитории.

Близкое к совпадению отношение артистов к «реальному» и «идеальному» слушателю проявляется только в позиции «одинокий – общительный», что указывает на удовлетворённость артистов тем, как контактирует с ними аудитория. Однако, по общим результатам, близких к совпадению оценок слушателей оказалось гораздо меньше, чем совпадений при оценивании артистами самих себя. Отсюда мы можем сделать вывод, что при сравнении оценок восприятия артистами самих себя и их видения потенциальных слушателей «Я-реальное» и «Я-идеальное» артистов являются более приближенными друг к другу, чем, в их понимании, «Я-реальное» и «Я-идеальное» слушателей. Другими словами, отношение к себе у артистов несколько выше, чем к аудитории слушателей, пришедшей на их концерт. На сегодняшний день мы не можем утверждать, что полученное распределение иерархии в сознании артистов является закономерной необходимостью для творческого самовыражения на сцене и каким-то образом влияет на самочувствие во время выступления. Отмечено, что в науке «практически отсутствуют работы, отражающие динамику мотивов в ходе профессиональной карьеры музыкантов» (Ильин, 2008. С. 273), поэтому необходимы дополнительные исследования психологических факторов, поддерживающих эффективность взаимодействия с аудиторией.

С целью последующего изучения доминирующих побуждений, определяющих основную линию поведения личности артистов хора, нами было проведено тестирование с помощью методики «Диагностики мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана. Данный тест предназначен для определения: общей активности личности, направленности к общению, проявления тенденций к достижениям социального статуса и комфорта. На основе анализа ответов испытуемых были обозначены две мотивационные направленности личности: «рабочая» (деловая) и общежитейская. Ниже на рис. 9 представлены результаты тестирования.



Рис. 9

В целом исследование показало, что доминирующими компонентами мотивационной структуры личности артистов хора являются побуждения к творческой активности, выражающейся стремлением к оригинальности, нестандартности в решении профессиональных задач. Наиболее выраженной у артистов хора оказалась общежитейская направленность личности, которая характеризуется тем, что в большей степени линия поведения артистов хора складывается из мотивов и интересов, связанных с жизнеобеспечением, комфортом и общением.

Если приравнивать понятие «слушатель» к понятию «потребитель», то результат деятельности музыкантов в виде исполнения произведения искусства и изготовленный любым другим профессиональным ремесленником продукт (товар) будут восприниматься с позиций абсолютно не соизмеримых друг с другом критериев качества. Даже если изучаемое музыкантами произведение востребовано определённым внешним «заказчиком», то кроме уровня профессионализма, на качество его исполнения влияет степень выраженности самовосприятия музыканта. Поэтому установка в психологии потребления на то, что «потребитель тратит деньги, поэтому всегда прав» является неэтичной в области маркетинга «услуг» академического хора. Другими словами, настроения и переживания, связанные с отношением к себе, влияют на каждый нюанс исполняемого произведения, в то время как, например, плотнику-профессионалу «нелюбовь» к себе гораздо в меньшей степени мешает сделать качественную табуретку.

Следуя логике вышесказанного, можно сделать вывод, что фактор нервозности и сценического волнения музыкантов обусловлен в большей степени не внешними средовыми условиями, связанными с ожиданиями слушательской аудитории, а внутренними переживаниями ответственности перед самим собой за качество исполнения.

Исполняемое на сцене произведение затрагивает актуальные личностные потребности, как исполнителей, так и слушателей. Отсюда, эмоциональное *принятие* аудиторией выступления хорового коллектива происходит, когда музыка воспринимается как «знание», соответствующие актуальным ценностям личности слушателей. Степень престижности (популярности) исполнительского коллектива наравне с профессионализмом влияет на убедительность и успешность его выступления. Сознательная установка по принципу «это хороший (плохой) хоровой коллектив, поэтому пойдём (не пойдём) на концерт», зафиксированная ранее у потенциальных слушателей, заранее формирует привлекательность музыкантов в глазах аудитории.

С точки зрения психологии коммуникации, «убедительное исполнение» на концерте обладает следующими характеристиками, обозначенными ниже.

1. *Честность и открытость* артистов хора по отношению к слушателям, которая выражается установкой *внутренней уверенности* в результате.

2. Отсутствие *преувеличения и преуменьшения* значимости (технической сложности) музыкального произведения, которое исполняется, поскольку это всегда обусловлено стремлением искусственно повысить собственную самооценку.

3. *Одобрительное, безусловное отношение к обратной связи с аудиторией*, гибкая позиция и естественность в поведении (отсутствие пафоса).

4. *Искренне благодарное отношение к слушателям*, к их мнению, вниманию и времени.

5. *Отсутствие страха* перед аудиторией за возможность допущения ошибки (фальши) во время исполнения, спокойное и неагрессивное отношение к критике и замечаниям.

С целью профилактики нервозности публичного выступления артистов академического хора в качестве психологических рекомендаций можно обозначить ряд моментов.

1. При предварительной подготовке к концерту необходимо «прогнать» программу произведений от начала до конца несколько раз, по возможности, в присутствии «незнакомых» людей.

2. В исполняемых произведениях должны быть *психологические «опорные точки»*, удерживающие структуру и логику музыкального материала, которые по возможности нужно знать «до автоматизма».

3. Исполняемое музыкальное произведение должно быть интересным и «задевающим за живое» самого артиста, именно этот факт придаст дополнительной уверенности в себе во время выступления.

4. В моменты переключения внимания аудитории, когда идёт объявление следующего номера, появляется возможность на несколь-

ко секунд «передохнуть» и «собраться с силами», что является очень важным.

5. Возникающие паузы дают возможность регулировать дыхание, а также несколько жестов или «перешагиваний» с ноги на ногу помогают снять напряжение, например, если от волнения «некуда девать руки», то достаточно держать папку с нотами, что также помогает достижению собранности.

Результаты исследования показали, что стремления артистов высокопрофессионально исполнять музыку далеко не основываются на побуждении «угодить» слушателю. Анализ содержаний Образов-Я «реальный» и «идеальный» позволил сделать вывод, что отношение к себе у артистов несколько выше, чем к аудитории слушателей, пришедшей на их концерт. Данный факт противоречит позиции отечественной психологии музыкальной деятельности, в которой говорится, что «вся деятельность исполнения <...> предназначена слушателю» (Готсдинер, 1993. С. 130). Предлагаемая точка зрения является «однобокой», не учитывающей общие закономерности развития личности и функционирования сознания. В современной практической психологии отсутствуют разработки программ для сопровождения психологического здоровья специалистов сферы искусства, благодаря которым музыканты могут получать навыки саморегулирования, находясь в творческом единении с результатами своей профессиональной деятельности. На сегодняшний день много говорят об арт-терапии как эффективном средстве коррекции личности, но имеющийся опыт чаще всего является прерогативой деятельности психотерапевтов, которые плохо представляют профессиональную «жизнь в искусстве». Они рассматривают её абстрактно, не учитывая практические интересы специалистов данной отрасли, не воспринимая «изнутри» суть их проблем. Отсюда необходимым является создание инновационной модели специалиста культуры и искусства через выявление универсальных механизмов, объясняющих становление и развитие профессионала в данной сфере не только как человека, несущего искусство для аудитории, но и осознающего себя в нем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### (перспективы исследований: «движущийся в наушниках»)

Подводя итог работы над материалами книги, хочется начать с цитаты: «Смысл музыки, т.е. ее подлинный явленный лик, ее подлинный феномен, никогда и ни при каких обстоятельствах не может быть отличен признаками физическими, физиологическими или психологическими» (Лосев, 1995. С. 197). Безусловно, можно описать и проанализировать огромное количество поведенческих реакций на музыку с учётом индивидуальных особенностей, найти при этом связи и параллели с общепризнанными диагностическими и психотехническими инструментами, но каждый раз будет возникать ощущение недосказанности, поскольку поведение личности всегда соотносится с кем-то или с чем-то, отличным от нее самой, и если даже нам удастся доказать, что именно музыка являлась этим чем-то, то мы снова, как это было не раз во многих исследованиях, уйдём от её (музыки) феноменологической сути.

Как многократно отмечалось нами ранее, музыка эмоционально воздействует особенно глубоко и воспринимается гораздо быстрее, чем другие виды искусства. Восприятие музыки происходит комплексно (целостно), «захватывая целиком», при этом мышление выходит за пределы определенного содержания, формируя новый взгляд на восприятие мира. Внутренне «погружаясь» в музыку, мы концентрируем внимание не на конкретных звуках, а на себе от слушания – это значит, что мы воспринимаем само *наше* восприятие (нашу направленность на объект). Феномен «восприятия музыки» имеет экопсихологический контекст, поскольку посредством возникающих в сознании образов происходит выведение поведения личности из тотальности психологических событий жизненного пространства, разворачивающихся в данный момент. Музыка ценна тем, что имеет дело с внутренней сутью движения, организуя своего рода пространство движения и ритма в сознании воспринимающего. Если

она нравится (является приятной), то воспринимаемая «здесь и сейчас» окружающая среда «гармонизируется» (ощущается как устойчивая) и взаимосвязи субъекта с внешними объектами не противоречат друг другу, становясь неким упорядоченным «видеорядом». Можно предположить, что все движущиеся и статичные объекты среды в зрительном фокусе человека, идущего по улице в наушниках, становятся некой «*субъективной музыкой*»: ландшафт, погода, строения, люди и др. Пространство вокруг воспринимается им как продолжение (удлинение) самого себя. Отсюда, предпочитаемая (часто прослушиваемая) музыка несёт личностно-значимое качество и выступает средством произвольной регуляции эмоционального состояния, являясь субъектифицированным компонентом внутренней среды. Такая музыка выполняет функцию ресурса, обуславливая психотерапевтический эффект. Акцентуированная для субъекта проблемная ситуация теряет качество инварианта и становится сложной и противоречивой и под воздействием фоновой музыки – эмоционально неустойчивой. Приведём пример вербальных ассоциаций на музыку, которые выражают противоречивые переживания (из результатов тестирования МАСТ): «Человек восхитительно играет на рояле. Сзади на него смотрит кто-то, но не решается подойти. Тщетность и грусть» (Оценка: +9). Другой пример: «Я представила встречу двух людей после долгой разлуки. Чувство ожидания чего-то нового. Напряжённая пауза и расслабление после взаимной улыбки. Как хорошо быть вместе» (Оценка: +10). В первом случае музыка высоко оценивается, являясь ресурсной для клиентки, однако ситуация должна быть отрефлексирована (разложена «на фрагменты») и доведена «до конца» в воображении (для этого используется многократное прослушивание данного фрагмента). Во втором случае мы наблюдаем «выдох» – личностно-значимое состояние, которое также нужно проработать с клиентом в процессе консультирования (акцентировать на психологическом и физическом состоянии «здесь и сейчас»).

Однако вернёмся к идее о человеке в наушниках, двигающемся по улице. Значение имеют личностные характеристики субъекта: потребности, мотивы и др., – а также обстоятельства степени непрерывности его ориентировки в окружающей среде, поскольку среда, её свойства предоставляют лишь возможности (опоры). Поэтому для «человека в наушниках» диада «индивид – музыка», где музыка рассматривается как объект внешней или внутренней среды, представляется в двух контекстах. Применим для этого понятия «фигуры» (как цели деятельности: «для чего слушаю») и «фона» (как условий: «что регулирую»). Если *фигурой* выступает внешняя среда, то музыка как *фон* в наушниках способствует расширению (стиранию) границ персонального пространства. В качестве примера возможно следующее высказывание: «слушаю в машине, чтобы было не скучно ехать, хочется потанцевать, смотреть на людей, на город...». Как правило, в такой ситуации возникает желание убрать наушники и включить звук в колонки, заполняя им пространство, тем самым «расширяя свои границы», оставив свой индивидуальный отпечаток на внешнем окружении – персонализируя его. В итоге музыка выполняет функцию социальной поддержки. Если музыка – *фигура*, то она несёт личностно-значимое качество, «поглощает» субъекта, формируя внутренние актуальные образы и переживания. Происходит удовлетворение потребности стремления к уединению. Суверенность личностных границ является актуальной. Объекты внешней среды выполняют роль *фона* и воспринимаются метафорически, «размыто», полностью подчиняясь внутреннему пространству личности. Примером может быть высказывание: «Я плыву на волне куда-то далеко, ... прекрасный аккорд... вдох... вагон в метро как лодка, .... люди с картин Магритта... как хорошо без них». В итоге музыка выполняет функцию индивидуальной поддержки.

Как мы видим из вышесказанного, остаётся много открытых вопросов о границах личности, находящейся в пространстве музыки:

что и как влияет? как ощущается время? Какая установка является ведущей?

Таким образом, остаётся открытой проблема изучения состояний личности при долговременном взаимодействии с музыкой в обычных ситуациях, где она выполняет функцию «меблировочной музыки» – фонового сопровождения. Недостаточно исследований, объясняющих процесс «опредмечивания» слухового образа зрительным воздействием объектов окружающей среды, которые начинают играть роль выразительного изображения источников звука, подобно немому кино.

## Библиографический список

1. *Абт Л.Э.* Теория проективной психологии // Проективная психология ; пер. с англ. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 30-54.
2. *Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. *Адорно Т.В.* Введение в социологию музыки. Двенадцать критических лекций // Избранное: Социология музыки. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив; Университетская книга, 2014. 448 с.
4. *Азархин А.В.* Мировоззрение и эстетическое развитие личности. Киев: Наукова думка, 1990.
5. *Ануашвили А.Н.* Основы психологии. Варшава, М.: Междунар. Ин-т управления, психологии и психотерапии, 2002. 95 с.
6. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
7. *Ассанович М.А.* Интегративная система психодиагностики методом Роршаха. М.: «Когито-Центр», 2011. 397 с.
8. *Асафьев Б.* Музыкальная форма как процесс. Кн. 2: Интонация. СПб.: Музыка, 2012.
9. *Асафьев Б.* О народной музыке. Л.: Музыка, 1987. 248 с.
10. *Балин В.Д.* Психическое отражение: элементы теоретической психологии. – СПб., 2001. 376 с.
11. *Барабанищikov В.А.* Психология восприятия: организация и развитие перцептивного процесса. М.: Когито-Центр; Высшая школа психологии, 2006. 240 с.
12. *Батаршев А.В.* Диагностика пограничных психических расстройств личности. М., 2004. 319 с.
13. *Берарди Ф.* Новые герои: Массовые убийцы и самоубийцы. М.: Кучково поле, 2016. 106 с.

14. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо-Пресс, 2014. 576 с.
15. *Бодалёв А.А.* О коммуникативном ядре личности // Сов. педагогика. 1990. № 5. С. 77-81.
16. *Бодрийяр Ж.* Симфолический обмен и смерть. М.: Добросвет, КДУ, 2015. 392 с.
17. *Борисова Е.С.* Психологические особенности категориальной организации восприятия музыки учащейся молодёжью с разным уровнем музыкального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2009. 24 с.
18. *Буксикова О.Б., Плужникова М.Н.* Семантика традиционного танца Белгородского региона // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 5 (61), сентябрь/октябрь. С. 137-143.
19. *Бурлачук Л.Ф.* Введение в проективную психологию. Киев, Ника-Центр, 1997. 128 с.
20. *Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика: учеб. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
21. *Буш К.* Психотерапевтическое использование сновидений, мандал и музыкальных образов. Клиническое описание // Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». СПб.: Речь, 2002. С. 103-114.
22. *Вагин Ю.Р.* Страх. Тифоаналитический подход. Пермь: Изд-во ПОНИЦАА, 2005. 112 с.
23. *Валькова В.* Музыкальный тематизм – мышление-культура. Н. Новгород, 1992. 138 с.
24. *Вассерман Л.И.* Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009.
25. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.

26. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. М.: Прогресс, 1987. 336 с.
27. Володин А.А. Психологические аспекты восприятия музыкальных звуков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1972. 16 с.
28. Гапонова С.А., Павлов А.Н. Психологические условия оптимизации подготовки студентов исполнительских факультетов консерватории к концертной деятельности // Психологическая наука и образование. 2005. № 1. С. 64-72.
29. Гаряев П.П. Волновой геном. М.: Общественная польза, 1994.
30. Гегель Г.Ф. Лекции по эстетике. М.: Book24, 2018. – 224 с. (серия Великие идеи)
31. Геннекен Э. Опыт построения научной критики (эстопсихологии). СПб., 1892.
32. Горбунова И.Б., Белов Г.Г. Новые горизонты музыкального исполнительства // Музыка и время. 2016. № 2. С. 16-24.
33. Гостев А.А. Психология вторичного образа. М.: Институт психологии РАН, 2007. 512 с.
34. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М., 1993. 190 с.
35. Гроф С. Области человеческого бессознательного: опыт исследований с помощью ЛСД. М.: МТМ, 1994. 174 с.
36. Губина С.Т. Значение восприятия музыки для переосмысления проблем экзистенциального беспокойства и осознания реальности существования // Риски современности: Матер. 2 междунар. науч.-практ. конф. Кемерово, 2010. С. 156-161.
37. Губина С.Т. Музыка как средство воздействия, активизирующее креативное самовыражение личности // Психотерапия. 2011. № 5 (101). С. 64-72.
38. Губина С.Т. Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса: учеб.-метод. пособие. Глазов, 2011. 112 с.

39. *Губина С.Т.* Актуализация архетипических образов: восприятие этнической музыки в тренинге // Актуальные вопросы педагогики, психологии, социологии: сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. Вып. 1. Т. 2. Махачкала, 2012. С. 150-153.

40. *Губина С.Т.* Осознание ответственности свободы выбора: использование музыки в экзистенциальном консультировании // Современная реальность и жизненный путь человека: психологические аспекты: матер. Междунар. науч.-практ. конф. Тула, 2012. С. 305-309.

41. *Губина С.Т., Чиговская-Назарова Я.А.* Основы эффективной речевой коммуникации и убеждающего общения: учеб. пособие. Глазов, 2012. 88 с.

42. *Губина С.Т., Мерзлякова Д.Р.* Профилактика и коррекция выгорания учителей начальных классов с помощью музыкальных средств // Начальная школа плюс До и После. 2012. № 3. С. 12-15.

43. *Губина С.Т.* Проблема взаимосвязи объекта и субъекта восприятия музыки: исследование в контексте феноменологического подхода // Ценности и смыслы. 2013. № 2. С. 89-97.

44. *Губина С.Т.* Влияние восприятия музыки на символическое преобразование сознания: проективная функция музыки // NB: Психология и психотехника. 2013. № 3. С. 186-213.

45. *Губина С.Т.* Взаимосвязь интернет-зависимости и тенденции к саморазрушению: применение музыки в коррекции восприятия «реальности» // Научное мнение. 2015. № 4(2). С. 145-151.

46. *Губина С.Т., Копытин А.И.* Арт-терапия в коррекции образа-Я у девушек с риском деструкции пищевого поведения // Практическая психология: интенсивные методы и технологии поддержания психологического здоровья личности: сб. науч. ст. Глазов, 2016. 280 с.

47. *Губина С.Т.* Ресурсные возможности музыкотерапии для субъективизации жизненного пространства личности // Социальный

мир человека. Вып. 8. Матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация», 5–7 апреля 2018 года, г. Ижевск. Ижевск: ERGO, 2018. С. 408-412.

48. *Гуссерль Э.* Собрание сочинений. Т. I. Феноменология внутреннего сознания времени. – М.: «Гнозис», 1994. 102 с.

49. *Декер-Фойгт Г.-Г.* Введение в музыкотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.

50. *Дерябо С.Д.* Феномен субъективизации природных объектов: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. М., 2002.

51. *Дёринг Э.* Философские аспекты вопроса о смысле жизни и смерти // *Dasein-анализ в философии и психологии.* Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. 204 с.

52. *Дорфман Л.Я.* Актуальные проблемы интегрального исследования индивидуальности в непрофессиональной художественной деятельности // *Проблемы исследования индивидуальности в культуре и искусстве.* Челябинск, 1989. С. 4-23.

53. *Журавлёв И.Б.* Семиотико-психологические механизмы отчуждения при синдроме психического автоматизма: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. М., 2004. 22 с.

54. *Залевский Г.В.* Личность и фиксированные формы поведения. М.: «Институт психологии РАН», 2007. 336 с.

55. *Зуев Д.А.* Структура важного жизненного события как психологического феномена // *Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11, Естественные науки.* 2012. № 2(4) С. 85-90.

56. *Иванченко Г.В.* Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. М.: Смысл, 2001. 264 с.

57. *Илле М.Е., Сакмаров О.А.* Рок-музыка: таланты и поклонники // *Социологические исследования.* 1989. № 5. С. 64-69.

58. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. С. 273.
59. *Калина Н.Ф.* Основы психоанализа. М.: Рефл-бук, К.: Веклер, 2001. 349 с.
60. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 1999.
61. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: «Институт психологии РАН», 2004. 424 с.
62. *Кирнарская Д.К., Киященко Н.И., Тарасова К.В.* Психология музыкальной деятельности: теория и практика: учеб. пособие. – М.: Академия, 2003. 368 с.
63. *Кирнарская Д.К.* Музыкальное восприятие: Проблема адекватности: дис. ... д-ра искусствоведения. М., 1997. 266 с.
64. *Копытин А.И.* Системная арт-терапия. СПб.: Питер, 2001. 216 с.
65. *Копытин А.И.* Современная клиническая арт-терапия: учеб. пособие. М.: Когито-Центр, 2015. 526 с.
66. *Копытин А.И.* Арт-терапия женских проблем. М.: Когито-Центр, 2010. 270 с.
67. *Костюк А.Г.* Восприятие мелодии. Мелодические параметры процесса восприятия музыки. Киев: Наукова думка, 1986.
68. *Лаак Ян Тер.* Психодиагностика: проблемы содержания и методов. М.: Институт практ. психологии, Воронеж: НПО «Модэк», 1996.
69. *Лаврухин А.В.* К истории формирования методологии Dasein – аналитической психологии // Dasein – анализ в философии и психологии. Мн., 2001. – С. 51-93.
70. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л., 1970.
71. *Лангер С.* Философия в новом ключе: исследование символики разума, ритуала и искусства. М.: Республика, 2000. 287 с.

72. *Леви-Брюль Л.* Сверхъестественное в первобытном мышлении. М.: Педагогика-пресс, 1999. 603с.
73. *Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб.: «Сенсор», 2000. 368 с.
74. *Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
75. *Левина И.Л.* Проективные методы в психологии, психотерапии, психогигиене. Новокузнецк, ИПК, 2001. 196 с.
76. *Леонтьев Д.А.* Введение в психологию искусства. М., 1998.
77. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. М., 1999.
78. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
79. *Лосев А.Ф.* Основной вопрос философии музыки / Философия, социология, психология искусства, музыкальная педагогика: Хрестоматия. Вып. 1, ч. 1. М.: Прометей МПГУ им. В.И. Ленина, 1991. С. 43-58.
80. *Лосев А.Ф.* Музыка как предмет логики // Форма. Стиль. Выражение. М.: Мысль. 1995. С. 194-369.
81. *Лотман Ю.М.* Несколько мыслей о типологии культур // Языки культуры и проблемы переводимости. – М., 1987.
82. *Лэнг Р.Д.* Феноменология переживания; Райская птичка; О важном. – Львов: Инициатива, 2005. 352 с.
83. *Люшер М.* Четырёхцветный человек, или путь к внутреннему равновесию // Цветовой личностный тест: практ. пособие. Мн.: Харвест, 1999. 448 с.
84. *Малкина-Пых И.Г.* Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040 с.
85. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

86. *Маслоу А.* Психология бытия. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. 304 с.
87. *Менегети А.* Введение в теорию онтопсихологической музыкотерапии // Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 1999. С. 531-576.
88. *Мэй Р.* Экзистенциальная психология. М.: Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2001. 273 с.
89. *Монина Г.Б., Раннала Н.В.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивое». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
90. *Морено Я.* Психодрама. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-пресс, 2001. 528 с.
91. *Морено Я.* Включи свою музыку: музыкальная терапия и психодрама. М.: Когито-Центр, 2009. 143 с.
92. *Нагибина Н.Л., Масленникова А.В.* Психология искусства музыки. М.: Московский институт Психоанализа; ИДР, 2011. 195 с.
93. *Назайский Е.О.* Речевой опыт и музыкальное восприятие // Эстетические очерки. М.: Музыка, 1967. С. 245-283.
94. *Назайский Е.О.* О психологии музыкального восприятия. М.: Музыка, 1972. 380 с.
95. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2002. С. 74.
96. *Носов Н.А.* Виртуальная психология. М.: «Аграф», 2000. 432 с.
97. *Носуленко В.Н.* Психофизика восприятия естественной среды: Проблема воспринимаемого качества. М.: «Институт психологии РАН», 2007.
98. *Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф.* Психология семейных кризисов. СПб.: «Речь», 2006. 260 с.
99. *Панасюк А.Ю.* Психология риторики: теория и практика убеждающего воздействия. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.

100. *Перлз Ф.* Опыты психологии самопознания. М.: Гиль-Эстель, 1993. 239 с.
101. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М., 1989. 216 с.
102. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие. М.: ВЛАДОС, 2000. 176 с.
103. *Петросьян С.Н.* Развитие восприятия музыкальных произведений с учётом стиля индивидуальности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ставрополь, 2003. 136 с.
104. *Прохоров А.О.* Смысловая регуляция психических состояний. М.: «Институт психологии РАН», 2009. 352 с.
105. *Прошанский Г.М.* Современные техники: обзор и перспектива дальнейших исследований // Проективная психология; пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 493-519.
106. *Райх В.* Сексуальная революция. СПб.-М.: «Университетская книга», АСТ, 1997. 352 с.
107. *Ричардсон Т.Э.* Мысленные образы: Когнитивный подход. М.: Когито-Центр, 2006. 175 с.
108. *Роршах Г.* Психодиагностика: Методика и результаты диагностического эксперимента по исследованию восприятия (истолкование случайных образов). М.: «Когито-Центр», 2003. 336 с.
109. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. 704 с.
110. *Сабадош П.А.* Уровни восприятия музыки: субъективно-семантический анализ: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2008. 26 с.
111. *Сартр Ж.-П.* Очерк теории эмоций // Психология эмоций. М., 1984. С. 120-137.
112. *Сартр Ж.-П.* Трансценденция Эго. набросок феноменологического описания. М.: «МОДЕРН», 2011. 160 с.

113. *Сельченко К.В.* Художество нашей жизни // Психология художественного творчества: Хрестоматия. Мн.: Харвест, 1999. С. 432-438.

114. *Семёнов В.В.* Социальная психология искусства: Актуальные проблемы. Л., 1988.

115. *Сидоренко Е.В.* Технологии создания тренинга. От замысла к результату. СПб.: «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. 336 с.

116. *Сидоренко Е.В.* Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008.

117. *Степанова С.Г., Губина С.Т.* Стратегическое направление в подготовке специалистов культуры и искусства: арт-терапия // Вестник Московского гос. ун-та культуры и искусств. 2012. № 3. С. 154-158.

118. *Степанова С.Г., Федотов Д.Г.* Арт-терапия и многофункциональность ее содержания // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии культуры и искусств. 2011. № 1(1). С. 88-93.

119. *Столин В.В.* Самосознание личности. М., 1983. 122 с.

120. *Соколова Е.Т.* Проективные методы исследования личности. М., 1980. 173 с.

121. *Соколова Е.Т.* Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах // Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / *Е.Т. Соколова, В.В. Николаева.* М., 1995.

122. *Старчеус М.С.* К типологии музыкального восприятия // Музыкальное восприятие как предмет комплексного исследования. Киев, 1986. С. 29-44.

123. *Тарасов Г.С.* Музыкальная потребность, музыкальные способности, музыкальное восприятие // Музыкальное восприятие как предмет комплексного исследования. Киев: Музична Украина, 1986.

124. *Таратута Е.Е.* Философия виртуальной реальности. СПб., 2007. 148 с.
125. *Торопова А.В.* Смысловое устройство музыкального сознания личности // Мир психологии. 2008. № 2. С. 127-137.
126. *Тоффлер Э.* Третья волна. М.: АСТ, 2004. 261 с.
127. *Туник Е.Е.* Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010. 219 с.
128. *Фестингер Л.* Теория когнитивного диссонанса. СПб.: «Речь», 2000. 320 с.
129. *Франк Л.К.* Проективные методы изучения личности // Проективная психология; пер. с англ. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 68-83.
130. *Франкл В.* Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 352 с.
131. *Фрейд З.* Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии. М.: АСТ, 2009. С. 320.
132. *Хайдеггер М.* Что зовётся мышлением? М.: Академический проект, 2007. 351 с. – (Философские технологии)
133. *Холопова В.Н.* Но и мелодия – любовь. Владимир Спиваков. М., Альтекс, 2010. 224 с.
134. *Хорни К.* Невроз и личностный рост. Борьба за самосуществование. СПб., 1997. 280 с.
135. *Шутко Д.В.* Французская спектральная музыка 1970–1980х годов (теоретические основы музыкального языка): автореф. дис. ... канд. искусствоведения. СПб., 2002. 22 с.
136. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности (Основные положения исследования и применение). СПб.: Питер Ком, 1999. 608 с.
137. *Шадриков В.Д.* Ментальное развитие человека. М.: Аспект Пресс, 2007. 284с.
138. *Шеллинг Ф.В.* Философия искусства. М.: Мысль, 1966.

139. *Эткинд А.М.* Тест Роршаха и структура психического образа // Вопросы психологии. 1981. № 5. С. 106-115.
140. *Шиманек Е.* Эстетика и всеобщая теория искусств / пер. со словацк. М.: Прогресс, 1980.
141. *Эйбл-Эйбесфельдт И.* Биологические основы эстетики // Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики. М.: Мир, 1995. С. 29-73.
142. *Эйнштейн А.* Физика и реальность. М.: Наука, 1965. 360 с.
143. *Эйнштейн А.* Собрание научных трудов. М.: Наука, 1967.
144. *Энстайн Д.* Соотношения темпов в музыке: везде и всюду одни и те же? // Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики. М.: Мир, 1995. С. 97-125.
145. *Юнг К.Г., Норманн Э.* Психоанализ и искусство. М.: Рефлбук; Ваклер, 1998. 304 с.
146. *Allesch Ch. G.* Das Musikerleben als personaler Gestaltungsprozess // Music-pädagogische Forschung. 1982. № 3. S. 47-66.
147. *Behne K.-E.* The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music // Perception and cognition of music / I. Deliège, J. Sloboda et al (Eds.) Hove (UK): Psychology Press; Erlbaum; Taylor & Francis. 1997. P. 143-159.
148. *Bruner J.S.* Perceptual theory and the Rorschach test // J. of Pers., 1948, v. 17.
149. *Bruner J.S., Postman L.* An approach to social perception // W. Dennis (ed.) Current trends in social psychology. Pittsburgh, 1948.
150. *Epstein J.S.* Youth Culture. Identity in a Postmodern World. Oxford (UK): Blackwell Publishers, 1998.
151. *Hegi F.* Improvisation und Musiktherapie. Paderborn, 1986.
152. *Howe M.J.A.* Fragments of Genius: the strange feats of idiots savants. London: Routledge, 1991.
153. *Jimenez M.* Adorno et la Modernité. Paris: Seuil, 1986.
154. *Mote-Haber H. de la.* Musikpsychologie. Köln. 1972.

155. *Misiak T.* Typologie odbiorów muzyki. Koncepcje psychologiczne, sociologiczne i estetyczne // *Muzyra*, 1987. № 2. S. 47-79.

156. *Pontvik A.* Grundgedanken zur psychischen Heilwirkung durch Musik. Zurich, 1958.

157. *Redhead St.* Subculture to Clubcultures. An Introduction to Popular Culture Studies. Oxford: Blackwell Publishers, 1997.

158. *Reineke H.P.* Das Fenscher und der vermeintliche Niedergang der Musikkultur // *Neue Zeitschrift für Musik*. 1981. № 1. S. 6-8.

159. *Widdicombe S., Wooffitt R.* The Language of Youth Subcultures // *Social Identity in Action*. New York: Harvester Wheatsheaf, 1995.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**БЛАНК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Место работы \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Образование \_\_\_\_\_ Семейное положение \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция**

«Вам предлагается прослушать 20 фрагментов музыки; время звучания 1-2 минуты. Паузы между фрагментами 10-15 секунд. Оцените по 10-балльной шкале, **насколько Вы чувствуете воздействие** того или иного фрагмента на Вас: (от 0 до +10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (+) – позитивное; (от 0 до –10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (-) – негативное. Опишите, что Вы чувствуете (Ваши телесные ощущения), представляете (образы и «картины в голове») и переживаете (эмоции и чувства), когда слушаете. Описание производите во время прослушивания. Свой анализ фиксируйте на тестовом бланке. Спасибо за участие».

№	Описание субъективных переживаний и образных ассоциаций	Оценка
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

№	Описание субъективных переживаний и образных ассоциаций	Оценка
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Оценка субъективного состояния

В начале тестирования: \_\_\_\_\_

В конце тестирования: \_\_\_\_\_

Какие фрагменты музыки Вам запомнились и почему? \_\_\_\_\_

## Бланк фиксации результатов МАСТ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Место работы \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
 Образование \_\_\_\_\_ Семейное положение \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**КБ = ОА(+)+ФА(+)=**                      %

**КД = О+Ф+ОА(-)+ФА(-)=**                      %

Оценка аффективности и качественный анализ общих категорий ВА

Таблица 1

тема	О (+,-)	ОА (+,-)	Ф (+,-)	ФА (+,-)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Таблица профилей по аффективной модальности и качественному анализу общих категорий ВА

Таблица 2

Категория анализа	Кол-во № с(+) аффект. Реакцией		Кол-во № с(-) аффект. Реакцией		Общее кол-во	%	
	1-6	7-10	1-6	7-10		+	-
О		<b>0</b>		<b>0</b>			
Ф		<b>0</b>		<b>0</b>			
ОА	<b>0</b>		<b>0</b>				
ФА	<b>0</b>		<b>0</b>				
Сумма							
%							<b>100</b>

Качественный анализ частных категорий ВА

Таблица 3

№ темы	Физиологическая потребность	Потребность в безопасности		Потребность в принадлежности		Потребность в самоуважении		Метапотребность	
		+	(-)	+	(-)	+	(-)	+	(-)
		Оценка модальности аффективных реакций							
		+	(-)	+	(-)	+	(-)	+	(-)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Результаты качественного анализа частных категорий ВА

Таблица 4

Название потребности	Сумма оценок	%
Физиологическая		
Безопасности		
Принадлежности		
Самоуважения		
Метапотребности	+	
	(-)	
<b>ОБЩЕЕ</b>		<b>100</b>



## БЛАНК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ (пример № 1)

Марина, возраст: 38 лет; замужем; образование высшее педагогическое; работает в должности соц. педагога в средней школе; тест проходит впервые.

### Инструкция

«Вам предлагается прослушать 20 фрагментов различной музыки; время звучания каждого фрагмента 2-3 минуты. Паузы между фрагментами 10-15 секунд. Оцените по 10-балльной шкале, насколько **Вы чувствуете воздействие** того или иного музыкального фрагмента на Вас: (от 0 до +10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (+) – **позитивное**; (от 0 до –10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (-) – **негативное**. Опишите, что Вы чувствуете (Ваши телесные ощущения), представляете (образы и «картины в голове») и переживаете (эмоции и чувства), когда слушаете данный фрагмент. Описание производите во время звучания фрагмента. Свой анализ звучащего фрагмента фиксируйте на тестовом бланке. Спасибо за участие».

№	Описание субъективных переживаний и образных ассоциаций	Оценка
1	Медленный, красивый танец стройных девушек с распущенными волосами, они танцуют на зеленом лугу, раннее утро, роса на босых ногах. Отдых, наконец-то проснулась выспавшись!	+5
2	Что-то очень сильное и тяжелое медленно движется на меня и безжалостно хочет задавить! С ним бесполезно договариваться! Оно холодное! Оно не человеческое! Кругом пусто, я одна... от этой музыки мне душно!	-8
3	Природа. Светит солнышко. Львы лежат в тени и отдыхают после сытного обеда. Все плавится от зноя.	+2
4	Ощущение медленного плавного вытягивания боли из головы, сердца... Можно слушать, но недолго. Как же я устала!..	+3
5	Толпа народу на дискотеке, все пьяные и потные. Толкотня. Все думают, что получают удовольствие. Шумно.	-7
6	Очень красивая музыка! Просто невозможная! Хочется плакать! Хочется потянуться всем телом. Хочется уснуть и все забыть, а потом проснуться новым человеком.	+10
7	Танцуют красивые и свободные люди. Танец мужчин – воинов, у них в руках блестящие оружейные доспехи. Хочу двигаться вместе с ними! Вокруг движение и пульсация! С ними не страшно идти в бой!	+8
8	Эта музыка меня не задевает. Не знаю, что писать.	0

9	Танец усталых и измотанных рабов. Вокруг толстые, тупые и сытые рабовладельцы.	-2
10	Серое утро. В небе улетающие журавли. Произошло непоправимое горе. Мать потеряла сына. Нужно жить и преодолевать! Красивая музыка!	+8
11	Свежее утро летнего дня. По бульвару идет красивый молодой человек, он одет таинственно. На голове у него шляпа, в руке тросточка, как у Шерлока Холмса, на ладонях перчатки. Походка легкая! Классный!	+8
12	Вокруг близкие люди, с ними хорошо. Не нужно никому ничего доказывать! В глазах человеческая любовь! Ну, когда же люди станут такими? Почему это только ассоциации на музыку? Люди, станьте близкими!..	+10
13	Заумная музыка. Слушаю нудный доклад на собрании. Бесконечная тоска зеленая. Нахожусь под впечатлением предыдущей музыки, но она уже позади...	-10
14	Нет ассоциаций, видимо я кончилась на теме № 12, но музыка мне нравится. Просто без слов. Приятно слушать... Тело расслаблено.	+9
15	Качание на качелях. Туда-сюда, Туда-сюда... Тошнит. Устала. Выключите.	-5
16	Отъезжает поезд, набирает ход все быстрее и быстрее. Напряжение увеличивается. Механическое движение.	-5
17	Подготовка злоумышленников к операции. Намечается ограбление крупного банка.	+1
18	Ничего не слышу и ничего не вижу.	0
19	Неприятная тяжесть. Засасывает трясина. Страшная мягкость. Чувствую давление чужой воли. Физически неприятно.	-10
20	Мрачная комната. Люди собрались у постели безнадежно больного человека. Мысли о неизбежной смерти. Всё когда-нибудь заканчивается.	-10

### Оценка субъективного состояния

**В начале тестирования:** чувствовала себя хорошо (спокойно, обычно).

**В конце тестирования:** был прилив сил, но потом подавленность.

**Какие темы Вам запомнились и почему?** Очень понравились № 6, 12 – мне хотелось плакать какими-то приятными слезами. Музыка № 19, 20 – меня измотала, но все равно спасибо!

## Бланк фиксации результатов МАСТ (пример № 1)

**Марина, возраст 38 лет; замужем; высшее педагогическое образование; работает в должности соц. педагога в средней школе; тест проходит впервые.**

**КБ = ОА(+) + ФА(+) = 33,3%**

**КД = О+Ф+ОА(-)+ФА(-) = 66,7%**

Оценка аффективности и качественный анализ общих категорий ВА

Таблица 1

тема	О (+,-)	ОА (+,-)	Ф (+,-)	ФА (+,-)
1	+5		+5	
2				-8
3	+2			
4			+3	
5				-7
6				+10
7		+8		+8
8	0	0	0	0
9	-2			
10		+8		
11		+8		
12		+10		
13		-10		
14				+9
15			-5	
16	-5		-5	
17	+1			
18	0	0	0	0
19				-10
20		-10		

Таблица профилей по аффективной модальности и качественному анализу общих категорий ВА

Таблица 2

Категория анализа	Кол-во № с (+) аффект. Реакцией		Кол-во № с(-) аффект. Реакцией		Общ. кол-во	%	
	1-6	7-10	1-6	7-10		(+)	(-)
О	3	0	2	0	5	14,3	9,5
Ф	2	0	2	0	4	9,5	9,5
ОА	0	4	0	2	6	19	9,5
ФА	0	3	0	3	6	14,3	14,3
Сум-ма	5	7	4	5	21	57,1	42,8
%	23,8	33,3	19	23,8		<b>100</b>	

Качественный анализ частных категорий ВА

Таблица 3

№ темы	Физиол. потребности	потребн. безопасности		потребн. принадлежности		потребн. самоуважения		Мета-потребн.	
		+	(-)	+	(-)	+	(-)	+	(-)
	Оценка модальности аффективных реакций								
1	x								
2									x
3	x								
4	x								
5									x
6								X	
7								X	
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9		x		x					
10								x	
11								x	
12								x	
13									x
14								x	
15		x							
16		x							
17							x		
18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19									x
20									x

Результаты качественного анализа частных категорий ВА

Таблица 4

Название потребности	Сумма оценок	%
Физиологическая	6	31,6
Безопасности	1	5,3
Принадлежности	0	0
Самоуважения	1	5,3
Метапотребности	+	6
	(-)	5
<b>ОБЩЕЕ</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

**Заключение:** анализ результатов испытуемой в контексте общих категорий и анализ распределения динамики аффективности в прослушиваемых темах указывает на то, что у испытуемой существует ярко выраженная субъективная тенденция в виде проявления специфических компенсаторных реакций (дефицитарного качества), которые следуют после моментов внутреннего (бытийного) восприятия музыки, например: за темами № 6, 7 – испытуемая демонстрирует полную закрытость к восприятию музыки в № 8; бытийное восприятие фрагментов № 10, 11, 12 – «немедленно компенсируется» № 13, 18, 19, 20; описание субъективной реакции в теме № 9 является вербальным озвучиванием работы данного механизма, а именно: *«видимо я кончилась...»*. Прослеживается положительный отклик на процедуру слушания, что указывает на возможную перспективу в дальнейшей работе. Качественный анализ частных категорий создаёт предпосылки считать, что присутствует субъективный запрос самоактуализации на фоне депривации и фрустрации метапотребностей (№ 19, 20 – испытуемая уделяет большое внимание этим темам), возможно, это вызвано доминированием запроса на удовлетворение физиологической потребности (*«Наконец-то, проснулась, выпавшись; Я устала; Измотанные рабы и т. д.»*)

## БЛАНК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ (пример № 2)

Дмитрий, возраст 34 года; высшее психолого-педагогическое образование; женат; психолог сферы образования; тест проходит впервые.

### Инструкция

«Вам предлагается прослушать 20 фрагментов различной музыки; время звучания каждого фрагмента 2-3 минуты. Паузы между фрагментами 10-15 секунд. Оцените по 10-балльной шкале, **насколько Вы чувствуете воздействие того или иного музыкального фрагмента на Вас: (от 0 до +10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (+) – позитивное; (от 0 до –10 баллов) – если это воздействие характеризуется Вами как (-) – негативное.** Опишите, что Вы чувствуете (Ваши телесные ощущения), представляете (образы и картины в воображении) и переживаете (эмоции и чувства), когда слушаете данный фрагмент. Описание производите во время звучания фрагмента. Свой анализ звучащего фрагмента фиксируйте на тестовом бланке. Спасибо».

№	Описание субъективных переживаний и образных ассоциаций	Оценка
1	<i>Торжество, возможно свадебный марш. Чувство радости. Случилось то, что все очень ждали. Благодарение.</i>	+5
2	<i>Дождь. Сажу в машине один за рулем. Еду по мокрому шоссе, наблюдаю мелькание «дворников». Легкий дискомфорт. Ощущение, что что-то утеряно в жизни.</i>	+7
3	Утро первого мая. Делаю зарядку на балконе. Внизу дружные ряды людей. Они шагают весело с шариками и транспарантами. Да, ну их!	-8
4	Океан. Большие киты величественно и грациозно проплывают мимо. Щемящее чувство тоски и одиночества.	+9
5	Казино. Рекламные огни. Обман и искусственность. Суэта. Мне скучно.	-8
6	Неприятные ощущения. Как будто засасывает в воронку. Плыву вниз в водовороте.	-7
7	Ночное кафе. За стойкой бара сидит молодая, красивая женщина, брюнетка в красном платье со стаканом в руке. Приглушенный свет. Тихо. Нет посетителей. Она думает о чем-то своем. Музыкант играет.	+5
8	Неясные очертания каких-то фигурок. Они трансформируются и переходят одна в другую, как бы перемешиваясь. Переливаются разными цветами.	+4

9	Весна. Душа расцветает и поет, наполненная новыми чувствами. Это великое счастье любить и быть любимым. Природа исполняет танец любви и счастья!	+10
10	Разбитые мечты. Реальность несколько жестче. В этом мире мы одиноки. Напряжение. Чувствую противостояние, оно усиливается.	+10
11	Деревня в джунглях. Жара в тропиках. В грязной реке спасаются от жары и гнуса как животные, так и люди. Ребятишки весело резвятся в реке вместе со слонами.	+10
12	Тихая возня мелких тварей вокруг чего-то огромного. Страшно. Ожидание беды.	-6
13	Гибнущий корабль. Капитан остался умирать вместе с ним. Великий корабль и великий человек – они красивы в своей смерти.	+8
14	Ритуальный танец индейцев у костра. Очевидно, это танец охоты. Сильные, смуглые тела. Шаман в шкуре ягуара. Их ждет славная охота, но... кто-то может не вернуться.	+5
15	Куда-то очень тороплюсь. Мне нельзя опоздать. Она меня ждет! Я знаю это! Душа мечется и тревожится. Неужели не успею.	+9
16	Очень жарко. Лежу разморенный на пляже, но воды рядом нет. Ужас! Я на самом деле, нахожусь посреди раскаленной пустыни. Спасенья нет. Я медленно умираю...	-8
17	Рутинная, безысходность. Всё надоело! Когда же всё кончится! Нет больше сил, ничего не хочу! Я сам себе надоел! Бесполезно...	-9
18	Тише едешь – дальше будешь. Трудно так долго идти по болоту. Всё время вязнешь и застреваешь. А куда я иду вообще? Опять и опять, снова и снова...	+6
19	Я лечу над миром вместе со старым дедом. Это мой проводник, он похож на Эйнштейна. Он раскрывает мне все секреты мироздания!!! Я вижу и понимаю все! Всё на самом деле так просто...	+10
20	Печаль... Я прощаюсь. Осталось совсем немного времени и мы больше никогда не увидимся... Время отсчитывает последние минуты... А помнишь? Я люблю тебя... Я всегда буду помнить о тебе.	+10

### Оценка субъективного состояния

**В начале тестирования:** интерес, желание попробовать поучаствовать.

**В конце тестирования:** благодарность.

**Какие темы Вам запомнились и почему?** Понравилась № 19. Я ощутил опору и увидел позитивную перспективу.



**Заключение:** большинство реакций испытуемого имеют высокоаффективную оценку и широкую модальность, это создает впечатление наличия высокого субъективного напряжения; ассоциации, такие как: «*Чувствую противостояние, оно усиливается; Душа мечется и тревожится* и т. д.» при оценке (от +7 до +10), указывают на высокую толерантность к объективным раздражителям, гетеростатическую тенденцию личностного развития. Присутствует сильный субъективный запрос самоактуализации на фоне депривации и фрустрации метапотребностей (№ 3, 5, 6, 17). Эта проблема вызвана, возможно, фрустрацией потребности безопасности (№ 12), которая создает предпосылки для неуверенности, низкой самооценки, несмотря на то что актуализирована потребность в самоуважении (№ 1, 14). Динамика распределения оценок аффективности по ходу слушания испытуемым разных музыкальных тем и его оценка субъективного состояния по окончании тестирования наводят на мысль, что ассоциации неопределенности (№ 8, 12 и др.) являются подготовкой к восприятию фрагмента № 19, который представился для Дмитрия ключевым (высокопозитивным) во всей процедуре слушания. Тема № 20 как раз свидетельствует об «освобождении» от напряжения (+10).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Примеры содержаний ассоциаций на музыку с оценками (из бланков МАСТ)

✓ Ночь. По лесу передвигается что-то тёмное и большое. Движение очень медленно и тяжело. Чувствую напряжение в теле, дышать трудно. (Оценка: -2)

✓ Табун лошадей бежит с большой скоростью, они чувствуют свободу. Много воздуха, простор, ветер. Развеваются грива и хвост (Оценка: +7)

✓ Боль в голове. Танцующие роботы, которые машут своими металлическими руками, поднимают и бряцают. Чувствую стянутость и напряжённость, всё словно из ржавого железа. (Оценка: -8)

✓ Непонятно что. Просто какой-то фон. (Оценка: 0)

✓ Пальмы, негры, какие-то барабаны. Чувство, словно зомбируют, куда-то вовлекают, тело словно тесто. Его куда-то направляют и оно выполняет чью-то волю. (Оценка: -8).

✓ Горы. Бежит девушка в непонятном направлении. Чувство одиночества, хочется упасть на траву и прижать коленки к груди (Оценка: +3).

✓ Парусный корабль выплывает из ущелья навстречу волнам. Облегчение. Лёгкий вздох. (Оценка: +7)

✓ Вечер. Скорее ночь. Берег моря. Проблески луны на воде. Мне спокойно. Ровное дыхание. Расслабленность. (Оценка: +7)

✓ Приятно. Не хочется, чтобы заканчивалось. Невольная улыбка на лице. Меня любят. Это круто. (Оценка: +9)

✓ Кто-то медленно и очень искусно капает на нервы и не перестаёт это делать и вдруг перестаёт это делать. Резко всё отпускает и даёт волю чувствам и эмоциям. Вышла на свет. Свежий воздух. (Оценка: +9)

✓ Тяжело. Прячешься, убегаешь, ползёшь по земле, но не понимаешь, от кого убегаешь. Тучи. Страх сильный. Наконец прошло. (Оценка: -10)

✓ Играет бас-гитара и передаёт мелодию скрипке и гобою. Несмотря на минорный лад, достаточно весело звучит. Профессионально. (Оценка: +6)

✓ Природа из фильма «Властелин Колец». Поля. Луга. Пано-рама, словно съёмка высоко сверху. Какое-то блаженство от всеобщей красоты. Это круто! (Оценка: +9)

✓ Мурашки по коже. Комок в горле. Хочется плакать. Нет никаких картинок. Жалко, жалко себя. (Оценка: -10)

✓ Большой оперный театр, большая сцена. Красные кресла. Балконы с лепниной. Всё очень чопорно. Дамы в драгоценностях ведут разговоры ни о чём. (Оценка: -8)

✓ Кто-то в тишине что-то крадёт. Делает это умело и тихо. Что-то происходит. Беспомощность окружающих во всём этом. (Оценка: -8)

✓ Суетливый город, всё движется. Деловито бегут, открывают и закрывают двери. Телефоны, витрины, запахи уличной еды. Насекомые в муравейнике (Оценка: -10)

✓ Наконец-то нормальная музыка! После всей гадости из этого теста. Выводит на какой-то ритм и движение (Оценка: +8)

✓ Пусть, как будто кто-то сидит за окном и листает старые фотографии. Вспоминает своё прошлое (Оценка: -3)

✓ Пусть представляется, будто это балет и там чувство грусти, потому что в танце хотели показать неразделённую любовь (Оценка: -3)

✓ Пусть как будто кто-то гонится за кем-то (Оценка: +5)

✓ Летний денёк. Дождик закончился. Капли крупные и чистые стекают с листы. Кругом запах свежести после ливня. (Оценка: +7)

- ✓ Уберите это! Какая-то электронная чача. Ни ритма, ни звука. Какофония. Светлана, этот тест невыносим. (Оценка: -2)
- ✓ Картина – погоня на машинах. Одна белая, а другая красная. Танец молодых людей в чёрной одежде, подхватывают белую балерину и подкидывают её. Небо без облаков. (Оценка: +6)
- ✓ Дрожь. По телу волнение. Как будто всё внутри замирает. Безднадёжность и в то же время надежда на лучшее. (Оценка: +9)
- ✓ Шотландский танец в современной обработке. Волюнки. Яркие костюмы. Желание танцевать. Качественная музыка. (Оценка: +5)
- ✓ Это тема без слов из Deresche mode. Нормальная музыка. Пойдёт. (Оценка: +7)
- ✓ Цыгане прибежали. Убежали. Танцует пара танго. Но мне не нравится, как они танцуют. Скучно (Оценка: -5)
- ✓ Золушка собирается на бал. Удалось обхитрить всех. Испытываю удовольствие, радость. (Оценка: +7)
- ✓ Какая-то неясность. Тело закрывается от этой музыки. Чувствую раздражение. (Оценка: -10)
- ✓ Чувствую желание двигаться. Картинка: дорога по спирали поднимается вверх. Словно вверх по жизни. Перехватывает дух смотреть вниз. Красивый риск! (Оценка: +10)
- ✓ Хочу танцевать, двигаться телом, громко смеяться. Хочу крикнуть громко так, чтобы заложило уши! Ааааа (Оценка: +10)
- ✓ Вижу пирамиды Египта, вдали пустыня и караван верблюдов медленно везут что-то. Люди в песках пустыни под солнцем. Хочется пить (Оценка: -7)
- ✓ Назойливая муха над ухом. Жужжит одно и то же с лицом моей начальницы! (Оценка: -9).
- ✓ Чувство размеренности. Движения в такт, тикающие часы. Маятник вправо/влево. Я – этот маятник. (Оценка: +9)
- ✓ Хочется выключить этот шум. Непонятно что. (Оценка: 0)

- ✓ Бабушка с прялкой просто сидит и делает своё дело. Монотонность. (Оценка: +3)
- ✓ Образ костра. Компания играет на гитаре. Ощущение спокойствия. Хочу двигаться в такт музыки. (Оценка: +10)
- ✓ Не вызывает ничего. Пустыня. (Оценка: -1).
- ✓ Раздражает до боли в голове. Хочется выключить. Просто мука терпеть, словно дрель. Когда же она кончится. (Оценка: -10)
- ✓ Загадочное, неизвестное (Оценка: +5)
- ✓ Грусть (Оценка: -2)
- ✓ Деревенское утро. Тоска. Зной и мухи. (Оценка: +2)
- ✓ Человек восхитительно играет на рояле. Сзади на него смотрит кто-то, но не решается подойти. Тщетность и грусть (Оценка: +9)
- ✓ Представила встречу двух людей после долгой разлуки. Чувство ожидания чего-то нового. Напряжённая пауза и расслабление после взаимной улыбки. Как хорошо быть вместе. (Оценка: +10)
- ✓ Как волна прибоя набегает с пеной. Глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Ах! Как хорошо! Я люблю тебя (оценка: +10)

### **Примеры оценок субъективного состояния в начале и конце тестирования МАСТ**

- ✓ В начале: ноль. В конце: Музыка тяжёлая, ждала музыку, которая бы мне действительно понравилась, но этого не было.
- ✓ В начале: грустное, тревожное ожидание. В конце: обострение грустных ноток.
- ✓ В начале: чувствовала тревожные ожидания. В конце: напряжённость сохранилась, потому что музыка неизвестная и непонятная.
- ✓ В начале: безразличие, спокойствие, всё равно. В конце: размышления и приятные удивления.

✓ В начале: раздражение, думаю, пустая трата времени.  
В конце: прилив сил. Спасибо.

✓ В начале: мне было интересно, о чём этот эксперимент.  
В конце: задумчивое состояние и шум в голове.

✓ В начале: ожидание. Неизвестность. В конце: неожиданная лёгкость, мир видится иначе.

✓ В начале: надо выполнить задание психолога. В конце: восторг, никогда не думал, что музыка может так сильно действовать!

✓ В начале: ждал интересного. В конце: Музыка скучная, много всякой классики. Устал.

✓ В начале: трепет и страх. В конце: чувство удовольствия. Хочется повторить.

✓ В начале: нейтральное. В конце: борьба эмоций. Какая-то истощённость.

✓ В начале: состояние нейтральное. В конце: удивлялась, когда под музыку выплывали воспоминания из прошлого, о которых давно забыла. Хотелось что-то делать, а не просто сидеть на стуле и слушать.

✓ В начале: тест. В конце: убил время на непонятно что.

✓ В начале: нейтральное настроение, готовность работать.  
В конце: усталость, трудность сосредоточения. Ожили страхи какие-то.

✓ В начале: хотел спать. В конце: пойду в спортзал (возьму музыку из этого теста).

✓ В начале: чувство ожидания. В конце: я в шоке от самой себя! Огромный прилив сил после целого часа слушания сидя на стуле! Очень странно.

✓ В начале: задание пройти тест. В конце: Ура! Конец.

✓ В начале: дыхание ровное, чувство спокойствия. В конце: в темах 2, 14, 16 – лёгкое волнение. В темах 1, 18 – раздражение. В темах 19, 20 – чувство упадка сил. В 3, 11 – ничего не происходило.

17 – понравилась больше всего. Итог: только одна музыкальная тема мне подходит!

✓ В начале: радость. В конце: не хотелось сидеть на месте. Музыку трудно слушать сидя.

✓ В начале: состояние было более лёгким. В конце: были сильные композиции, которые всколыхнули всё внутри.

✓ В начале: ничего не чувствовала. В конце: грусть.

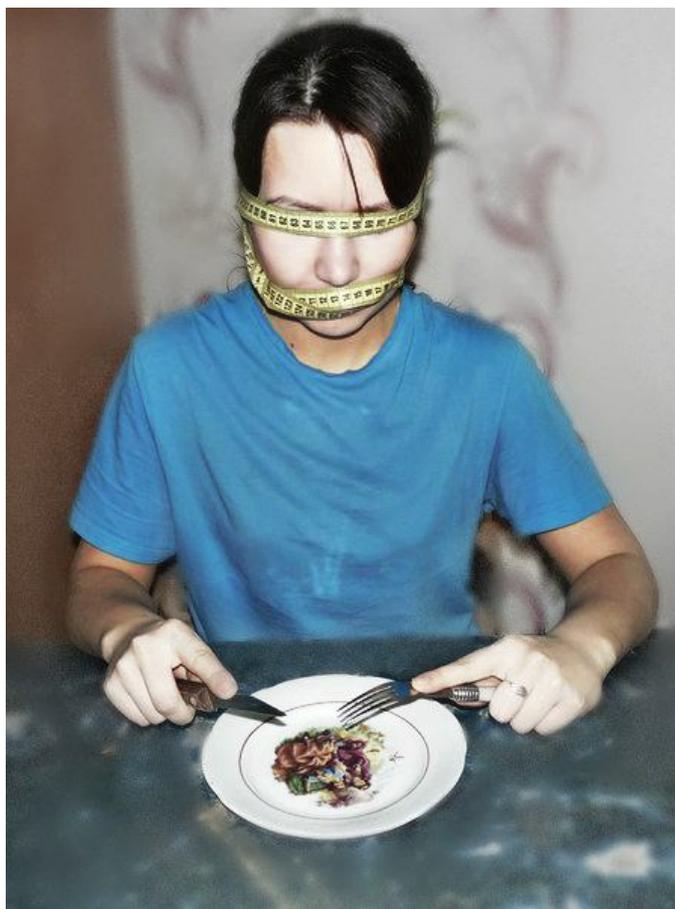
✓ В начале: тревожность и беспокойство. В конце: легкость, но грустно.

✓ В начале: чувство ответственности перед предстоящим. В конце: чувствовала спокойствие и теплоту, к тому же появились слёзы на глазах. Чувство грусти, что всё в этом мире проходит, но в тот же момент – переживаю радость! Что это было?

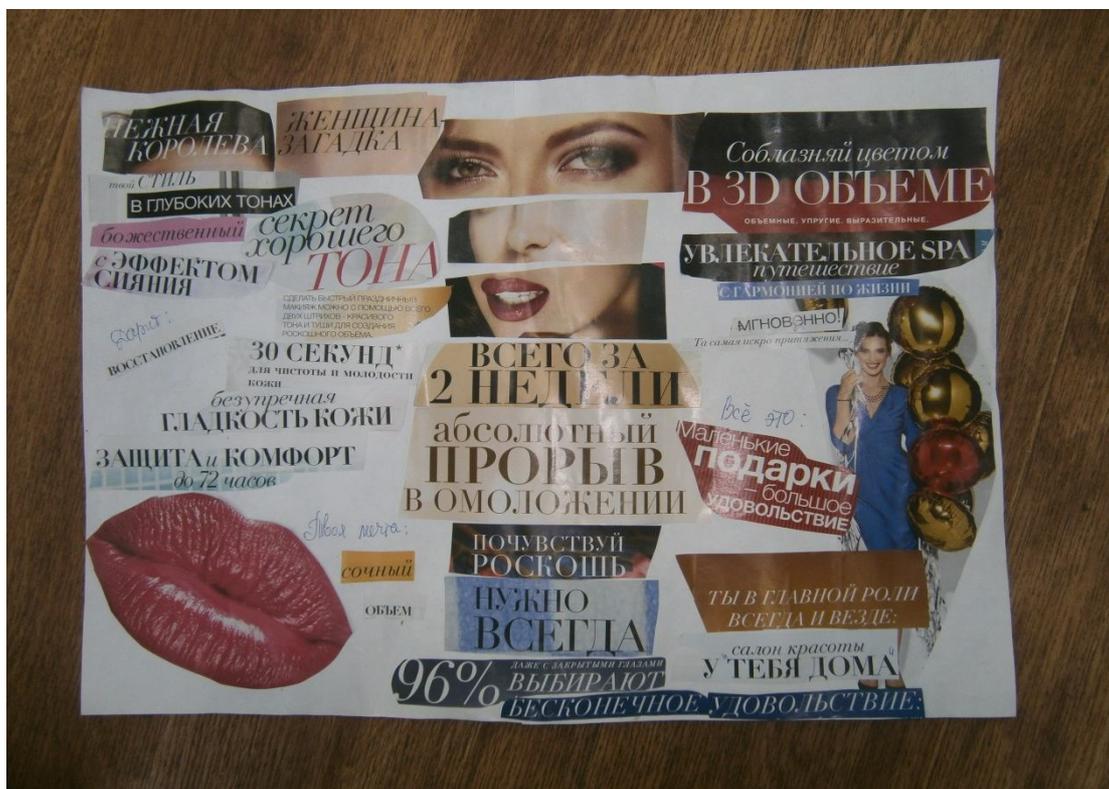
✓ В начале: спокойствие, готовность работать. В конце: всё перемешалось, хочется и смеяться и плакать. Что вы сделали со мной!

✓ В начале: ничего особенного. В конце: Действует сильно на чувства. Какое-то новое открытие и сердце стучит! Не могу успокоиться.





(из серии «Мои Страхи»)



Примеры выполнения задания «Метафора проблемы» с применением метода: коллаж



Примеры выполнения задания «Метафора проблемы» с применением метода: коллаж



Работа «Метаморфоза»

## **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ**

**Губина Светлана Тельмановна** – кандидат психологических наук, доцент, специалист в области арттерапии.

*Научное издание*

**Губина Светлана Тельмановна**

**ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ  
С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНЫХ  
СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

*монография*

*Выпускающий редактор: Цветкова А.В.*

*Корректор: Богданова Е.А.*

*Верстальщик: Журавлева В.А.*

*Автор изображения (обложка) – Губина Анна*



Издательский дом  
**БИБЛИО-ГЛОБУС**

**Издание научных монографий:**

mono@idbg.ru

+7 495 215 01 38

8 800 333 15 38 (звонок бесплатный)

**Информация для авторов:**

www.bgscience.ru

Усл. печ. л. 17,8. Тираж 500 экз.

Подписано в печать 15.11.2018

Формат: 60x84/16

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»  
109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5  
Тел.: +7 (499) 322-38-30