

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

**Материалы Первой Международной научно-практической конференции
5 мая 2008 г.**

**Составитель и научный редактор
профессор А.С. Клюев**

Санкт-Петербург
2008

УДК 15
ББК 88
М 89

Рецензенты:

д. пс. н., проф. Е.В. Змановская (СПбГИПСР)
д. иск., проф. М.А. Лобанов (РГПУ им. А.И. Герцена)

М 89 Музыкотерапия в музыкальном образовании: Материалы Первой
Международной научно-практической конференции 5 мая 2008 г.,
Санкт-Петербург / Сост. и науч. ред. проф. А.С. Ключев. СПб.: Астерион,
2008. – 168 с.

ISBN 978-5-94856-544-6

В настоящем издании представлены тексты докладов участников конференции. Сборник адресован преподавателям музыки, психологам, психотерапевтам, а также всем, интересующимся вопросами музыкальной терапии.

ISBN 978-5-94856-544-6

© Коллектив авторов, 2008
© А.С. Ключев, составление,
научное редактирование, 2008
© Издательство «Астерион» (СПб.), 2008

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора..... 6

Раздел 1. Теоретические проблемы музыкотерапии (в контексте музыкально-педагогической работы)

Петрушин В.И. (Москва, Россия) Музыкальная психотерапия – необходимость специализации.....	7
Торопова А.В. (Москва, Россия) Музыкальные архетипы как «агенты» спонтанной и целенаправленной терапии общества и «внутреннего делания» человека	9
Юсфин А.Г. (Санкт-Петербург, Россия) Время и пространство музыкотерапии. Заметки	15
Элькин В.М. (Санкт-Петербург, Россия) Феномены музыкотерапии	22
Синкевич В.А. (Санкт-Петербург, Россия) Звуковой стохастический резонанс и его использование в реабилитации.....	28
Макаров Е.В. (Санкт-Петербург, Россия) Гармоническая звукосемантика как путь преобразования человека	31
Овсянкина Г.П. (Санкт-Петербург, Россия) Структура музыкальной терапии	33
Праслова Г.А. (Санкт-Петербург, Россия) Инструментальное музицирование как средство активной музыкотерапии	39
Рощина Е.Е. (Санкт-Петербург, Россия) Идеи А.Н. Скрябина о цвето-звуко синтезе и их значение для музыкотерапии.....	43
Мартышева М.В. (Санкт-Петербург, Россия) Об исследовании музыкотерапевтических возможностей скрипичного тембра.....	51
Глазунова Л.И., Поддубная О.А. (Белгород, Россия) Особенности взаимодействия субъектов музыкально-психотерапевтического процесса в образовании	59
Рудзик М.Ф. (Курск, Россия) О подготовке будущих педагогов-музыкантов к реализации музыкально-терапевтической деятельности в условиях общеобразовательного учреждения	64
Рудзик Е.Е. (Курск, Россия) Фольклор как фактор сохранения психического, физического и духовно-нравственного здоровья школьников	66
Каминская Н.Г. (Архангельск, Россия) Организационные аспекты обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в школе искусств.....	72
Узкая Е.В. (Архангельск, Россия) Проблемы сферы дополнительного образования детей с особенностями развития.....	75

Раздел 2. Музыкально-терапевтическая практика

Накрайникова А.П. (Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика) Некоторые аспекты применения музыкотерапии в связи с нестабильной или неопределённой профессиональной идентичностью у музыкантов	78
Котышева Е.Н. (Омск, Россия) Групповая музыкотерапия для детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра социальной помощи.....	83
Халявина Т.Г. (Березники, Россия) Применение музыкотерапии как средства психокоррекции невротических состояний у детей в условиях музыкальной школы.....	87
Стангрит С.Я. (Петрозаводск, Россия) Вектор коммуникации как внешнее проявление внутренних переживаний (на примере студенческого ансамбля «Джинс-кантеле»)	91
Толчинская Е.А. (Сыктывкар, Россия) Психологическая коррекция самочувствия беременных женщин средствами музыки	95
Паутова Н.Ю. (Москва, Россия) Голос родовспоможения как прикладной аспект музыкотерапии	102
Дединская Е.П., Щербинин К.А. (Москва, Россия) Музыкальная терапия в клинической практике.....	107
Львова Т.В. (Москва, Россия) Пути музыкально-педагогической реабилитации детей с психосоматическими нарушениями	112
Тимашова А.В. (Москва, Россия) Музыкально-терапевтическое воздействие на симптомокомплекс эмоциональной депривации детей-сирот	118
Тараканова Н.Э. (Москва, Россия) Развитие «эйфорической» мотивации как путь преодоления подросткового кризиса музыкально одарённых учащихся.....	122
Ромаева О.Н. (Гатчина, Россия) Психотерапевтические особенности влияния рок-музыки на подростков.....	127
Бурунчанова Г.А. (Санкт-Петербург, Россия) О роли музыкальной терапии в гармонизации эмоциональной сферы подростков.....	131
Евдокимова И.А. (Санкт-Петербург, Россия) Музыкотерапия в комплексном лечении соматических расстройств	137
Сальникова Н.А. (Санкт-Петербург, Россия) Использование музыкотерапии в коррекции моторной и эмоциональной сферы у детей с ДЦП.....	144
Иванов А.А. (Санкт-Петербург, Россия) Сотворчество как основа успешной социализации.....	150

Мокрушина В.Н. (Санкт-Петербург, Россия) Возможности вокалотерапии (на материале песенного казачьего фольклора)	156
Клюев А.С. (Санкт-Петербург, Россия) Музыкалотерапия: эстетическая миссия	160
Сведения об авторах	165

ОТ РЕДАКТОРА

Недавно, в рамках проекта создания инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных технологий, на факультете музыки РГПУ им. А.И. Герцена была проведена Первая Международная научно-практическая конференция «Музыкотерапия в музыкальном образовании».

Конференция вызвала большой интерес у педагогов, психологов, психотерапевтов. В работе конференции приняли участие более 60 человек из разных городов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Петрозаводска, Сыктывкара, Белгорода, Курска, Архангельска, Березники, Омска и др., а также из Тирасполя.

Несмотря на установку конференции – обсуждение возможностей применения музыкотерапии в конкретной области: музыкально-педагогическом процессе, разговор о музыкотерапии на конференции вышел за эти границы. Он интересно развернулся вокруг самой музыкотерапии: её специфики, статуса, перспектив использования в современной социокультурной ситуации. Можно сказать, что в целом он получился *вообще о музыкотерапии как источнике Гармонии, Красоты, Здоровья человека*. Итогом работы конференции явился данный сборник материалов, который и предлагается читателям.

Май, 2008 г.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ (В КОНТЕКСТЕ МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

Петрушин В.И.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ – НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической деятельности человека. Рост стрессогенных факторов в обществе, вызывающих психологическую нестабильность и дезорганизацию, ведёт к невротизации как детей, так и взрослых. Следствием этого становятся снижение иммунитета, рост различного рода психосоматических заболеваний. Разработка приёмов борьбы с этими негативными явлениями как среди детей, так и взрослых – важная задача как практических психологов, так и учителей общеобразовательной школы.

Обычно, когда говорят о музыкальной психотерапии, имеют в виду прослушивание успокаивающей, мелодичной музыки, на фоне которой психотерапевт произносит различные формулы психотерапевтического внушения. Однако нам представляется, что в данном случае можно говорить лишь о внушении, совершаемом под музыкальное сопровождение.

На самом деле возможности музыкальной терапии, направленные на психологическую коррекцию как ребёнка, так и взрослого человека, могут быть гораздо шире. Приёмы и способы музыкальной психотерапии, разработанные автором, включают в себя:

- двигательные и ритмические упражнения, нацеленные на взаимодействие правого и левого полушарий мозга, развитие координированных движений и умение соотносить свои действия с действиями членов малой группы;
- различные виды дыхательных упражнений, среди которых особое внимание уделяется освоению навыков брюшного /диафрагмального/ и грудного /рёберного/ типа дыханий как наиболее эффективных для снятия отрицательных эмоциональных состояний;
- пение вокализов наподобие индийских мантр, направленных на формирование и развитие навыков концентрации внимания и сосредоточения на своём внутреннем мире;
- разучивание и исполнение формул музыкального самовнушения, нацеленных на формирование у участников занятий уверенности в своих силах, высокой самооценки, внутреннего спокойствия, невозмутимости в

трудной ситуации, гуманистического отношения к окружающим и позитивного отношения к окружающему миру как черты личности;

- пение песен соответствующего содержания, как успокаивающего, так и воодушевляющего характера;

- просмотр под музыку различных по тематике слайдов, нацеленных на обогащение зрительных и слуховых представлений участников занятий, активизации их эстетических переживаний средствами изобразительного искусства и художественной фотографии;

- оздоровительную медитацию, смысл которой заключается в достижении глубокого покоя, в котором включаются механизмы саморегуляции. На фоне изменённого состояния сознания (ИСС) оказывается достижимым изменение негативных форм поведения в лучшую сторону, что проявляется в устранении вредных привычек, повышении самооценки и уверенности в своих силах.

Сюда же входит формирование собственного идеального образа на основе накопленных эстетических переживаний, наполнение сознания позитивными переживаниями – спокойствием, улыбкой, любовью, радостью, высокой самооценкой.

В профилактической работе на занятиях по музыкальной психокоррекции попутно ведётся работа по освоению участниками занятий навыков здорового образа жизни, включающих в себя широкий спектр вопросов – от методов очищения организма и рациональной диетотерапии до творческой самореализации в каком-либо любимом деле.

Все занятия по музыкальной терапии требуют от специалиста определённого комплекса знаний, как в области музыки, так и в области психологии и современной психотерапии. Роль таких знаний возрастает в виду того, что прежний учитель музыки, особенно в специальной и вспомогательной школе, уже не может решать поставленные им воспитательные задачи, связанные со сбережением и укреплением здоровья учащихся, если он не владеет соответствующей методикой.

Современные психологи, проводящие коррекционную работу как с детьми, так и со взрослыми, как правило, очень хорошо умеют поставить диагноз и объяснить, как человек дошёл до своего негативного состояния. Но когда они начинают проводить коррекционную работу, то почти все они обращаются к искусству – или к музыке, или кукольному театру, или к изобразительному искусству. Но, мало что зная и понимая в искусстве, их работа оказывается не так эффективна, как она могла быть, если бы проводящий коррекцию психолог или психотерапевт хорошо владел каким-либо видом искусства.

За рубежом специалистов в области арт-терапии готовят из людей, которые изначально имеют специальную подготовку в какой-либо области искусства –

музыке, театре, рисовании или живописи. После этого два-три года их обучают основным положениям современной психотерапии и только после этого допускают к работе. В нашей стране дело обстоит наоборот. Художник, музыкант, режиссёр или актёр, которые могут и хотят помочь людям своим искусством, оказываются плохо вооружёнными с точки зрения знания соответствующих разделов психологии и медицины. Настало время эту ситуацию исправить.

С 2007 года начал выходить журнал «Музыкальная психология и психотерапия», в задачи которого входит решение именно этих проблем. Этот журнал можно найти на сайте в Интернете: www.health-music-psy.ru

Торопова А.В.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ АРХЕТИПЫ КАК «АГЕНТЫ» СПОНТАННОЙ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ТЕРАПИИ ОБЩЕСТВА И «ВНУТРЕННЕГО ДЕЛАНИЯ» ЧЕЛОВЕКА

Музыка – феномен культуры, притягательный для изучения с позиций различных дискурсов знания: истории искусств и стилей; теоретических концепций структуры музыкальной ткани; акустики и инструментоведения; эстетики и функционально-воспитательных возможностей – всех тех научных областей и подходов, которыми богато наше время. В ряду перечисленных и не перечисленных научных подходов к музыкальному искусству есть и ещё один, рассматривающий музыку как «агента здоровья» (Р. Ассаджиоли). Современный интерес к музыкотерапии – это не открытие, а переоткрытие мощного музыкального воздействия на человека, его дух, душу и тело. Медицинский взгляд на понятие *терапия* не позволяет в полной мере причислять такое воздействие к терапевтическому, но ничто не мешает признать за музыкой способность «внутреннего делания» человека. Но воздействие музыкой, звуком, интонированной протяженностью не однозначно, оно избирательно и не всегда предсказуемо, можно говорить даже о некоторой вероятностной музыкотерапии в каждом конкретном случае, ибо эффект может быть неповторим. В чём же загадка музыкотерапии, что в ней постоянно, а что вероятно? И каковы «агенты» (действующие сущности) музыкального делания человека, его бессознательного настраивания и коррекции душевного и телесного устройства?

Рождение музыки как феномена сознания из звучащей символизации эмоций и переживаний, движения мысли и поведенческих действий – факт универсальный и столь же природный, как и культурно-движимый. Это обобщение наталкивает на концептуализацию данной сущности

человеческого сознания в особой психологической реальности. Присвоим ей пока рабочее понятие – «звучащее» или «интонирующее сознание», которое включает в себя и «музыкальное сознание», но последнее является уже чисто культурным феноменом на фоне антропологической сущности (т.е. включённости в антропогенез) «звучащего и интонирующего сознания».

Интонирующее сознание, по нашему мнению, является мостом между т. н. «биологией переживаний» человека и его общественно-социальной сущностью – межличностным пространством людей, общения, культуры, социума, традиций, моделей жизни, наконец. Эта сторона развития человека непрерывна, постоянна и многовариантна в истории человеческих культур и общей эволюции сознания (т.е. обладает характеристиками общими, особенными и единичными).

Значит, интонирующее сознание связано с экспликацией смысла вовне, оно рождает мифологический рефлексивный слой «нижних этажей» психической реальности человека (биодинамической и чувственно-аффективной тканей его сознания). Далее, на его фундаменте вырастают «превращённые формы» (в терминологии М.К. Мамардашвили) – звуковая символика, жестовая, визуальная и др. Они в своих основах имеют общее корневище и питают друг друга. Из звуковой стороны интонирующего сознания, всё более отчуждаясь от «биологии» («дионисийства», по Ницше) и приобщаясь к служению социуму и культуре («аполлоническое начало»), рождается *музыкальное сознание*.

Эта качественность сознания – интонируемость (интонационная интерпретация) смыслов и потребность в интонировании познаваемого мира вне и внутри человека – эксплицируется в языковых манифестациях различных модальностей, адресованных как к миру вокруг, так и к самому себе. Языковые манифестации – это все доступные человеческой природе экспрессии переживаний: двигательные, звуковые, визуальные, а так же прочие, доставшиеся нам от «животной биологии» и составляющие самый архаичный язык экспликации переживаний.

Языковые манифестации сознания, всё более отчуждаясь в ходе эволюции и истории человека от своих бытийно-природных истоков, превратились в формы культурной деятельности. Теперь они представляются, а, вернее, возвращаются сознанию как опыт культуры, её продукты и практики.

Таким культурным явлением, обладающим собственной автономией как в бытийственных формах, так и образовательных и познавательных практиках, является музыка. Она представлена сознанию в виде музыкальных произведений, направлений, течений, различных способов её исполнения и интерпретаций, т.е. как нечто внешнее по отношению к сознанию человека.

Но она является настолько «внешним», насколько внешна человеку его тень, или изображение в зеркале.

Можно сказать, что музыкальная культура в таком понимании выполняет функцию внешней памяти человечества о его опыте, опыте интонирующего сознания. К ресурсам этой памяти мы можем обращаться всякий раз, погружаясь в музыкальное восприятие.

Бессознательно распознаваемыми объектами при восприятии являются семантические паттерны, заключившие в себе некие универсальные модели переживаний. Весьма удобно подойти к их описанию и интерпретации с позиции юнговской теории архетипов коллективного бессознательного (т.е. тех самых глубин сознания, память о которых практически стёрта из осознанной культурной деятельности человека и общества).

Нами предлагается система архетипов (на основе юнговских), их психологическая и музыкально-языковая (протоинтонационная) интерпретация.

Система включает следующие архетипы: Дитя, Герой, Анима, Мать, Старик, Круг, которым соответствуют определённые психологические свойства:

Дитя символизирует спонтанность, непредсказуемость, «алогичность», высокую внутреннюю потенциальность и «творческую», невыраженность, свободу выбора и обособленность психологического пространства, эгоцентризм, непосредственность.

Герой выражает стремление к достижению цели через преодоление; зависимость от желаемой цели, отсутствие выбора, движение в линейном пространстве борьбы за цель.

Анима¹ символизирует потребность в сочувствии, удовольствии, признании; имеет изменчивую и пластичную форму дополнительности, комплементарности, может включать нарциссизм, гедонизм.

Мать олицетворяет альтруистические начала в личности; чувство единения с природой, растворения в ней вплоть до потери собственного «пространства».

Старик представляет: социализированность, интеллектуальную структурированность; знание ограничений, понимание норм и правил; олицетворяет образ Учителя, Мастера, Мудреца.

¹ В нашей систематизации юнговских архетипов многие из них совместились (как Герой и Анимус, например, или Старик и Учитель, Отец), а иные – дифференцировались с некоторыми вариациями (как Анима и Мать). Анима – это подруга или Возлюбленная Героя, искомое Сокровище и цель испытаний.

Шестой архетип соответствует символам: единства макро- и микрокосма; упорядоченной целостности или Самости (по К.Г. Юнгу); центра и цели процесса индивидуации, личностного идеала целостности.

В данной системе архетипов заложены противоположные начала – активное и пассивное, выраженные в мужской и женской линиях, что укоренено не только в культурологической и философской традициях, но и в субъективном психологическом восприятии отдельных качеств личности; а также симметричность и асимметричность процессов возбуждения и торможения, заложенных в соответствующих архетипических переживаниях. Таким образом, система имеет несколько вариантов психосемантических «оппозиций» и может быть различным образом схематически изображена. Например:

	<i>Активность</i>		<i>Пассивность</i>
<i>Симметричность</i>	СТАРИК		МАТЬ
		ДИТЯ	
<i>Асимметричность</i>	ГЕРОЙ		АНИМА

Сама качественность пассивности и активности может быть интерпретирована как противоположные тенденции в отношении ко времени, т.е. к изменениям среды: подчинение времени (энтропия) и обуздание времени (негэнтропия). Во временном аспекте архетипическая схема будет выглядеть так:

	<i>Энтропия</i>		<i>Негэнтропия</i>
<i>Вечность</i>	МАТЬ		СТАРИК
		ДИТЯ	
<i>Временность</i>	АНИМА		ГЕРОЙ

Дитя в этой схеме занимает позицию «между» энтропийными и негэнтропийными процессами, а также между вечностью и временностью. Именно поэтому дитя символизирует принцип творческой природы, спонтанности и чуда.

Круг – архетип, вмещающий в себя всё. Это Единое, вневременное бытие.

Представленная система архетипов (коллективного бессознательного) преломляется в индивидуальном бессознательном опыте, стержнем которого являются закрепившиеся паттерны психологических (онтологических) переживаний.

В музыке, в её языке и в особенностях индивидуальной психосемантики восприятия эти мифоподобные структуры сознания обнаруживают себя.

Какова же представленность архетипического содержания в музыке? Музыкальный язык обладает таким свойством как передача энергий процессов возбуждения и торможения, вызывающих напряжение и расслабление в телесном переживании, а также скорость, интенсивность поступления импульсов, частоту сменяемости противоположных импульсов-процессов. Бессознательное восприятие отмечает такие особенности переживания музыкального времени как его структурированность и аструктурированность, симметричность и асимметричность, связанные с различными вариантами чередования ощущений устойчивости и неустойчивости, опорности и неопорности звучаний.

Можно попытаться представить себе систему соответствий свойств психологических и музыкальных архетипических комплексов:

Герой – музыкально-семантическое образование, имеющее такие характерные свойства, как линейное ощущение пространственно-временных отношений, что проявляется в учащении смены процессов напряжения и торможения, чувстве накапливающейся энергии. В данном движении содержится нерегулярность появления опор, а значит, несимметричность музыкальных построений, имеющих тенденцию интенсификации движения к «цели». (Примером, на наш взгляд, может служить тематизм Л. ван Бетховена.)

Старик – статичность пространственно-временных отношений, уравновешенность процессов напряжения и торможения с некоторым акцентом на «своевременность» появления опор, регулярность, периодичность, симметричность. Как архетип с мужским, активным значением содержит в себе преобладающее накопление энергии, что сказывается в логике «к опоре», хотя и с меньшим «межопорным» существованием, часто доминирование линии основы как носителя конвенциональных норм определённого музыкального языка. Важны также метроритмические и тесситурные условия: если архетип Героя задействует довольно широкий регистровый диапазон, то архетип Старика чаще воспринимается в низком и среднем, притом весьма ограниченном диапазоне. (Потому данное архетипическое содержание часто заключается в жанры гимнов, некоторых маршей, полонезов, т.е. жанры, воплощающие идею «законности, государственности» (если можно так выразиться); в иных культурах это будут другие жанры, выполняющие сходную функцию.)

Мать – архетип, музыкально-семантически относящийся к статично-симметричной паре, однако смысловые акценты в нём смещены к

освобождающейся, а не концентрирующейся энергии (что свойственно женским архетипам). Это заключено в передаче стимула к торможению, расслаблению, нивелированию воли к движению. Уравновешенность передаётся регулярностью появления опор, не собирающих, а ослабляющих напряжение (как сложилось в языке жанра колыбельных, например). Этому архетипическому комплексу свойственны пространственно-временные характеристики нелинейного, «без времени» длящегося состояния, такая форма часто не заканчивается, а «прерывается», как это происходит в некоторых произведениях О. Мессиана. (Примером может служить «Взгляд Девы Марии» из «Двадцати взглядов на лик младенца Иисуса», а также Пятая часть из Квартета «На конец времени».)

Анима – музыкально-семантическое образование, также имеющее свойства женских архетипов: в нём преобладают выражения процессов торможения над напряжением, передача восприятия освобождающейся энергии, расширение, размывание опорных точек, что свойственно, в описании М.Г. Арановского, мелизмам и аналогичным средствам, расшатывающим устои (гармоническим и ритмическим). Но, в отличие от материнского архетипа, данное смысловое образование нестатично и несимметрично. Оно в линейном пространственно-временном бытии имеет как бы обратные архетипу Героя свойства: не фокусировка и накопление напряжения, а изменчивость и распыление, превращение зон напряжения в самодостаточные, не требующие разрешения звучности. Отсюда преобладающие формы – вариационные, а также свойственные танцевальным жанрам – трёх- и многочастные. (В арии Марии Магдалины Л. Уэббера, на наш взгляд, происходит совпадение глубинного архетипа и внешнего литературно-художественного образа Анимы.)

Дитя – двояко заряжённое, неопределённо выражающее себя образование, основными признаками которого можно считать спонтанное чередование различных проявлений: повторность и изменчивость, ограниченность средств (диапазон, тембр) и непредсказуемость, свобода от конвенциональной логики развития. Важно смысловое оформление Дитя как непарного архетипа, отделённого от мира и зависящего от него, что выражается в попытке обретения регулярных опор и в то же время нарушении этой регулярности. Архетипические признаки, такие как ограниченный диапазон, повторность, чистота тембра, частая перемена целей движения как бы передающая скачущий фокус сознания². Отсутствие жёсткого следования закономерностям делает этот архетипический символ носителем

² Именно таково архетипическое содержание темы нашествия из Седьмой симфонии Д.Д. Шостаковича. В этом – интуитивно-музыкальное прозрение композитора в психологию происходящих событий.

незащищённого устоями, уязвимого начала, именно поэтому архетип Дитя содержится в выражении художественно-музыкальными средствами образа блаженного, отделённого от мира существа (например, Юродивый в опере М.П. Мусоргского «Борис Годунов»). В нашей культуре для музыкального воплощения такого смыслового образования часто привлекаются образцы подлинно детского репертуара: считалки, дразнилки, попевки и др.

Круг – наиболее сложный для описания архетипический комплекс. Он содержит в себе некую целостную архетипическую картину и воспринимается как объективный смысл сущего. Таковы многие произведения И.С. Баха, чьи музыкальные средства несут свойства различных архетипов и в то же время соразмерное единство.

Конечно же, наше восприятие архетипа зиждется не на сознательном анализе или микроанализе составляющих музыкальный язык, а на интуитивном иррациональном улавливании общей семантико-звуковой формулы произведения – его протоинтонации (в терминологии В.В. Медушевского). Именно протоинтонация и есть носитель архетипического паттерна переживаний, глубинного опыта сознания, транслирующегося в будущее.

В этом интуитивно-иррациональном бессознательном восприятии каждый человек выступает истинным субъектом восприятия и познания, творящим мифологический слепок с точек соприкосновения своей индивидуальности с культурой. Другими словами, в каждом акте восприятия музыки, не говоря уже о её создании, человек воспроизводит заново свой человеческий облик со всеми его общими чертами и особыми приметам, тяготея к тем паттернам переживаний – архетипам сознания – которые дают в настоящий момент наиболее потребные личности энергии для внутреннего делания, самосозидания.

Юсфин А.Г.

ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО МУЗЫКОТЕРАПИИ. ЗАМЕТКИ

...ежели возьмём в рассуждение то, что от музыки зависит по большей части и телесное и душевное положение, то музыка есть одна достославная наука и одно наиболее полезнейшее искусство.

Евгений Булгарис

«О действии и пользе музыки» (1772)

...Музыкотерапия существовала на протяжении всей истории человечества. А её осознание именно как *музыкотерапии*, т.е. инструмента аудио помощи человеку, пришло гораздо позднее – когда практика поспешила

отделить музыку как духовный объект от инструмента помощи человеческому телу и духу.

...Ибо помощь человеку в духовном выживании – одно из первоначальных предназначений музыки, а может быть, и одна из главных причин её появления в мире. Если даже предположить, что она создана для напоминания о существовании Творца и творимой им Божественной гармонии, то и эта цель вполне корреспондируется с пониманием музыкотерапии.

...Поэтому музыкотерапия сегодня во многом не более чем робкое возвращение к её истоку, когда она была брошена в мир.

...В этом смысле вся история европейской музыки есть прозрение её исходного смысла и осознание её глубинных целей. Через преодоление игры к подлинному спасительному смыслу и целям.

...В этом отношении преодоление игрового понимания музыки в Возрождении и её движение к Божественному смыслу в Барокко стало одним из этапов осознания музыки как целительной силы.

...Возвращение музыки к её «родовому предназначению» в 20 веке стало как бы вторичным открытием музыкотерапии и её осознанием.

...Музыкотерапия сегодня оказалась чем-то на грани универсального средства сохранения, совершенствования, лечения, защиты сомы, психики и духовного мира человека.

...Вера во всемогущество музыки и обратное представление о ней как о «самом дорогом виде шума» – вот пределы её функционирования в современном мире.

...«Соседи» музыкотерапии (арт-терапия, ароматерапия, библиотерапия и пр.) есть не столько противостояние ей сколь её варианты, так как они имеют единую вибрационно-семантическую природу. Приоритет музыкотерапии в этом сообществе искусствотерапий, если он и есть, связан с тем, что музыкотерапия есть наиболее чистая форма представления вибрации и в этом отношении является своего рода матерью всех искусствотерапий.

...Принято считать, что помощь человеку реальна при наличии веры в успех помощи (может быть кроме хирургии). Музыкотерапия – не только не исключение, но, может быть, наиболее яркое тому свидетельство. Эффект плацебо в так называемой «самодеятельной музыкотерапии» особенно красноречив когда почти любая музыка может (пусть временно) реально помочь, хотя она заведомо непригодна для помощи.

...Особенно действенен эффект плацебо при обращении к национальной музыке в соответствующей национальной среде. А также в ситуации тождественной возрастной и стилистической ориентации (например, использование «попсы», рока или джаза).

...Адаптивность восприятия и помощь музыкотерапии. Есть некоторые основания утверждать, что человек может трансформировать (в известных пределах) слышимое, видоизменяя его в зависимости от необходимости и контекста, в приемлемую для себя форму.

...Недооценённая самопомощь воссоздания музыки в памяти. При этом *несущественно*, что музыка целиком не сохранилась в памяти. Вполне достаточен её *симультаный образ*, когда она существует в свёрнутом виде в форме некоторого эмоционального представления-пятна.

...Считающаяся наиболее действенной формой музыкотерапии собственное музицирование (пение) потому столь успешно, что в нём есть личное усилие, как собственное волевое вызывание и моторное (исполнительское) порождение музыки.

...Но в нём есть и очевидная слабость как в любом «самолечении»: самонаправленность воли мешает созданию необходимой полярности, коммуникации Я-Ты, той динамики антиномии, известной со времён Демокрита и Пифагора, без чего труднодостижима подлинная гармония, ибо она есть «порождение различного».

...«Музыкальная фармакопея» (американская школа музыкотерапии) не только бессмысленна, как иногда утверждается, учитывая необходимость индивидуального подбора музыки. Исходя из едва ли не планетарной унификации человека, единообразное использование музыки, являясь одним из факторов этой унификации, в то же время может стать и действенным инструментом помощи.

...В то же время *индивидуальный подбор музыки* для каждого человека (в шведской модели музыкотерапии) при всей её естественности и, так сказать, очевидности, в ряде случаев становится излишеством постиндустриального мира.

...Есть ли границы у музыкотерапии, куда ей «заказан вход»? Даже не прибегая к исключительным случаям (регенерация органов, излечение неизлечимых болезней, участие в ряде экстрасенсорных актов и тому подобное) можно с известной степенью уверенности говорить, что мы ещё не знаем об этом. Ибо нам неизвестно многое из опыта традиционных культур. Таковы, например, возможность получения гигантской энергии от музыки (у русских плотогонов), замена пищи (палеоазиаты Дальнего Востока), управление волей (у некоторых народов экваториальной Африки), определение судьбы (у индейцев штата Южная Дакота), полное снятие родовой боли (маори Новой Зеландии) и многое другое.

...Есть основания утверждать, например, о возможности борьбы с деменцией и, более того, практически полном восстановлении памяти. По-

видимому, возможно и омоложение, или, по крайней мере, существенное замедление старения организма.

...Реальна и регенерация (в известных пределах) отдельных органов, если они не разрушены окончательно (как это доказано в работах доктора Гуськова по регенерации почки).

...Есть примеры стимуляции интеллекта, когда интенсивность, длительность и результативность во многом даже превосходит его наличные возможности.

...То же можно сказать и о памяти; возможности её активизации средствами музыки ещё не выявлены в полной мере. Судя по некоторым опытам (и, в том числе, автора этих заметок) её границы могут быть существенно расширены. Более того, есть основания предполагать, что возможно извлекать из памяти те или другие конкретные знания с любой степенью их детализации.

...Особая область приложения музыкотерапии – в *перинатальной психологии*. Здесь, возможно, вообще ничего не надо изобретать. Существует, или по крайней мере существовал, богатейший опыт многих цивилизаций (и, в том числе, в традициях русского народа) использования различных форм музицирования для воспитания ребёнка в чреве матери. Прекрасно разработана практика введения музыки с предсказуемыми результатами, которую надо изучить (то, что ещё сохранилось) и адаптировать к современным условиям. И что, разумеется, не исключает новых исследований и дальнейших практических разработок.

...Возможно, что тогда удастся преодолеть устойчивую невропатическую доминанту наших детей, их антитолерантность и асоциальность, что, как известно, нередко приводит к нежелательным последствиям не только для отдельных личностей, но и становится порой непреодолимым препятствием для формирования гармоничной социальной среды.

...Столь многообразные возможности музыкотерапии вызывают необходимость осмысления механизма, их порождающего. Существующие гипотезы чаще всего сводящиеся к *акустическому* (физическому), *мелодико-интонационному* (информационному) и *эмоционально-психологическому* воздействию (есть много вариантов этих гипотез), тем не менее не могут объяснить многие существенные стороны такого воздействия. Так, например, остается неясным каким образом музыка может повлиять на планирование пола ребёнка (такие опыты известны). Как удаётся активизировать память человека? Каким образом возможно формировать личность ребёнка? Почему реально восстановление отдельных органов и подсистем человека? Всё это и многое другое – вроде бы никак не связано с возможными выводами из вышеприведённых гипотез.

...По-видимому, здесь *есть какой-то агент*, который не учитывается при всех попытках интерпретации ряда эффектов воздействия музыки. А также, возможно, и каких-то особенностей её восприятия, которые доселе нам неизвестны (вроде обнаруженной В.М. Элькиным способности практически любого человека слышать и определять точную высоту звука и аккорда при отсутствии абсолютного слуха).

...Возможно, что какую-то роль играют некоторые *незвучащие* элементы музыки, порождённые ритмическим процессом развития, открытые А. Аркадьевым.

...Не исключено, что своё значение имеют и глубинные структуры *ладотональности*, в которых сложнейшие сопряжения тонов и созвучий заключают в себе особые энергетические комплексы (Э. Курт), которые направляют тот или другой процесс в органах человека и в целостном организме в сторону его исцеления (или совершенствования). Как протекает этот процесс – пока установить не удаётся, так как не до конца ясно, *что* представляют собой эти ладотональные энергии и *как* они взаимодействуют с организмом.

...Однако не исключено, что есть и *иные элементы структуры музыки*, которые не обнаруживаются слухом, неуловимы приборами и, естественно, не фиксируются в нотном тексте. Подобно тому, как, например, магнетизм и электричество – явления широко распространённые в природе, существовали и действовали, но не были обнаружены. Возможно, что в области познания музыки мы находимся в периоде до Гальвани – знаем, что натертый янтарь притягивает, но не знаем как и почему.

...А может быть в этих загадочных целительно-спасительных свойствах музыки проявляется Божественная воля, ниспославшая нам силу спасения, но, лишившая возможности понять природу этих свойств, с тем, чтобы их не использовали во зло?

...В этих заметках речь идёт преимущественно о традициях народной музыки Европы. Во всех национальных культурах музыка создавалась для конкретного применения: *колыбельные* – для быстрого засыпания, *трудовые песни* – для помощи в работе, *свадебные песни* – для крепкого брака и т.п. В этом отношении пришло время серьёзного и профессионального освоения богатейшего опыта музыкотерапии Ближнего, Среднего и Дальнего Востока, в котором сложились действенные системы использования музыки как средства помощи человеку. То, как он утилизируется в настоящее время, к сожалению, ниже всякой критики. Чаще всего он сводится к поверхностному и некритическому употреблению понятий этих культур типа «рага», «раса», «мугам» и т.п. без подлинного понимания их смысла. Что же касается музыки, то вместо подлинников используются, как норма, примитивные

электронные стилизации, в содержательном отношении не имеющие никакого отношения к их прообразам.

...Со времени формирования европейской профессиональной музыки большая её часть создаётся внефункционально или, точнее – для слушания и для движения (танец, марш, пантомима). Творчество функциональной музыки практически прекратилось. Более того – даже в специфически функциональных жанрах (например, колыбельные) музыка создаётся *внефункционально*.

...Впрочем, функциональная музыка последние годы, тем не менее, существует, но что это за музыка?! И кто её создаёт? Прослушав немало кассет и дисков с подобной музыкой, могу уверенно утверждать, что она не только низкого художественного уровня, но и, в большинстве случаев, мало пригодна для своего использования по назначению.

...Ныне в академической музыкотерапии принято использовать музыкальную классику – ту великую музыку прошлого, что создавалась с совершенно другими целями. Впрочем, следует оговориться: великие художники стремились воплотить в ней своё понимание и слышание гармонии мира. Они хотели, чтобы их музыка приносила радость и свет, красоту и надежду, говорила о возможности и достижимости счастья. И в этом смысле она несомненно была и остаётся целебной и очищающей от скверны жизни.

...Всё это так. И всё-таки она, при всём своём богатстве и содержательности, *не может* ответить на все запросы музыкотерапии. Отсюда простейшее следствие: не пришло ли время серьёзным композиторам-профессионалам обратить внимание на эту область искусства? Иначе – «свято место пусто не бывает» – это поле музыкального творчества будут занимать сочинители, чей талант невозможно рассмотреть в микроскоп.

...Личный опыт создания специализированной музыки убедил меня в продуктивности такого творчества и в его действенности, что подтвердила проверка её использования в соответствующей практике (релаксация, сон, физическая и интеллектуальная стимуляция и пр.).

...Как часто в литературе встречается утверждения такого типа: – «звук “ми”, терапевтические показания: нарушения пищеварения». Может быть данный звук действительно избавляет от нарушения пищеварения, но какое отношение это имеет к музыкотерапии? Один звук он и есть один звук. Из него одного не может состоять музыкальное произведение. А если этот звук репрезентирует тональность, то это всё равно не делает высказанное утверждение более убедительным: в любой тональности может быть создано

большое количество музыкальных произведений самого различного смысла и предназначения.

...Широко разветвлённые опыты, проведённые в нескольких странах, выявили неэффективность электронной музыки и электронных аранжировок. Эти наблюдения убедили меня в том, что в музыке, судя по всему, реален уже упоминавшийся неуловимый феномен, который воспроизводится и транслируется лишь посредством живого голоса и натуральных инструментов и не фиксируется в «цифре». И, таким образом, безотносительно к композитору и аранжировщику их музыкотерапевтический замысел не может быть полноценно воплощён.

...Нередко в народной практике музыкотерапевтическое действие предстаёт в форме ритуала у шаманов, магов и т.п. Такое проявление музыкотерапии представляется вполне естественным, учитывая его необычность, а порой и невозможность с точки зрения так называемого здравого смысла. Но сколь бы чудодейственным оно не представлялось его зрителям и слушателям, следует понимать, что за всей, порой действительно необычной атрибутикой скрывается реальный музыкотерапевтический акт, проводимый опытным и умелым музыкотерапевтом, воплощающим опыт открытый и утвердившийся в данной культуре.

...Не лишено смысла наблюдение: музыка какого-либо народа, имеющая определённую музыкотерапевтическую функцию, успешно действует и для любого другого, если только она не отвергается в силу каких-либо предрассудков. При этом не существенно в какой мере она близка или далека данной культуре. И, таким образом, *функция* напева или наигрыша как бы преодолевает *структуру* музыки. Можно предположить, что в такой музыке есть нечто содержательно и функционально инвариантное, что равно приемлемо для всех народов и что не связано с конкретным интонированием.

...Одна из вечно живых проблем музыкотерапии – кто может ею заниматься. *Музыкотерапевт – гибридная профессия*, предполагающая профессиональное владение медициной, психологией и музыкой. Поверхностного знания здесь недостаточно. Освоение названий мышц, фамилий композиторов и их музыкальных произведений не может обеспечить того глубинного проникновения в причины, породившие то или другое состояние человека, способность выявить его реальные проблемы и, соответственно, подобрать музыку, могущую оказать необходимую помощь. Сможет ли это сделать дилетант в музыке или в медицине и психологии – очень сомнительно. Где выход из такой ситуации? Вероятно, правильнее всего было бы учить музыканта-профессионала медицине и психологии

(наоборот менее реально, так как профессиональное освоение музыки предполагает многолетнее обучение, к тому же с раннего возраста).

...Если заглянуть в завтрашний день музыкотерапии, то видится в нём:

расцвет музыкального творчества крупнейших композиторов, создающих музыку, удовлетворяющую всем интересам и потребностям музыкотерапии;

исследования, наконец, смогут проникнуть в тайну спасительного воздействия музыки;

освоение мирового народного опыта музыкотерапии и повсеместное его распространение;

вседоступность музыкотерапии для каждого человека, где бы он не жил;

и, в конечном счёте – завоевание музыкотерапией своего достойного места как одного из могущественнейших средств помощи человеку, установления гармонии в его физическом и психическом мире.

Как писал анонимный русский учёный 17 века в своём трактате «О семи свободных мудростях»: музыка – «сокровище, согласующееся со священными словами или с вещанием духа, созидание благих вещей, открытие пользы, вечное наслаждение, мысленная похвала душам, чувственная красота и чистота, уничтожение вражды, соединение с любовью, мера для голоса, свет для слова, высота для ангелов, гибель бесов, церковные уста, небесное восхождение, премудрый замысел, желание для молодых, утешение для старых, кованный из золота труба, духовная флейта, гусли, сочетающиеся с Богом, согласие со всеми святыми; и пусть все, слышавшие её, отбросив лень, придут в движение и спешат, не зная усталости».

Элькин В.М.

ФЕНОМЕНЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ

В процессе нашей работы мы получили данные, которыми хотим поделиться.

Правило ЦВЕТОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ.

Каждому цвету соответствуют особенности поведения, эмоциональные программы, установки, тип восприятия мира, определённые афоризмы, картины, тональные аккорды. Проявления ЦВЕТОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ принимаются в случае предпочтения этого цвета и отрицаются при отрицании этого цвета. Частные проявления правила психологического уровня – последующие эффекты.

ЭФФЕКТ СКРЯБИНА.

Цветомузыкальное интуитивное предпочтение цвета вызывает предпочтение, связанных с ним, аккордов.

Отрицание цвета сопровождается отрицанием, связанных с этим цветом, аккордов. Общее правило цветомузыкального восприятия – наиболее желанные для человека тональные аккорды соответствуют наиболее тёмному из принимаемых четырёх цветов. Наиболее нежеланные аккорды соответствуют наиболее яркому среди четырёх отрицаемых цветов.

Кессон – проявление цветового психологического уровня, связанное с цветом, который отрицается, воспринимается негативно. Это относится к музыке, соответствующей отрицаемому цветовыбору.

Катарсис – проявление цветового психологического уровня, связанное с цветом, который принимается, выражением катарсиса являются эффекты: ЧЮРЛЁНИСА, ПАРАДОКСА, ВСПЛЫВАНИЯ.

ЭФФЕКТ ЧЮРЛЁНИСА.

Прослушивание с закрытыми глазами желанных мелодий, соответствующих психологическому состоянию слушателя и его цветовыбору, вызывает появление ярких спонтанных зрительных образов. Зримая музыка – рисунок, изображение увиденного в сеансе музыкотерапии.

Визуал – человек способный увидеть зрительные образы, слушая музыку с закрытыми глазами.

Визионер – человек воспринимает необычно яркие зрительные образы, слушая музыку с закрытыми глазами, управляет возникновением образов, способен передать другому этот образ или воспринять чужие образы.

ПАРАДОКС.

В случае выбора тёмных цветов минорные образы живописи, музыки воспринимаются как радостные и желанные. Это проявление, описанной физиологом Введенским, парадоксальной фазы ответа нервной системы на перераздражение.

ВСПЛЫВАНИЕ.

Минорные образы после катарсиса начинают восприниматься в общепринятом понимании как минорные, при этом гармонизируется цветовосприятие, исчезают проявления напряжённости.

Мне хотелось узнать, как связана тональность музыки с её (тональности) эмоциональным воздействием. Оказалось, что цветовыбор совпадает с желанностью определённых тональных аккордов. Они имеют тот же эмоциональный характер, что и выбранный цвет.

Люди *чёрного* цветовыбора интуитивно предпочитают минорные, трагические, тональности «Патетической» и «Аппассионаты» – фортепианных сонат Бетховена. Три тональности чёрного цвета были минорными к тональностям красного цветовыбора.

Выбор *коричневого* цвета соответствовал настроениям элегического воспоминания и выбору тональностей многих романсов русских

композиторов, а также «Элегии» Массне, «Песни Сольвейг» Грига, «К Элизе» Бетховена, образно воплотивших ностальгические, сентиментальные эмоции светлой печали. Эти тональности были минорными к мажорным тональностям, соответствующим зелёному цвету.

Люди *фиолетового* цветовыбора предпочли три тональности ноктюрнов Шопена, а также тональность «Лунной» сонаты Бетховена.

Люди, выбравшие *серый* цвет предпочли сумрачные тональности, часто использовавшиеся Шуманом, Шопеном, Рахманиновым. Эти тональности были минорными к тональностям, связанным с синим цветом.

Эмоциональное состояние человека диктует ему предпочтение определённого цвета и аккорда. Если человек принимал или отрицал какой-либо цвет, по Люшеру, то он принимал или отрицал музыку в соответствующих тональностях – если человек предпочитал зелёный цвет синему, то он предпочитал аккорд, связанный с зелёным цветом, аккорду синего типа, если какой-либо цвет отрицался, то музыка в соответствующей этому цвету тональности становилась желанной, то можете не сомневаться: повторив цветовой тест, мы убеждались, – этот цвет становился желанным. Если человек хорошо принимал музыку, соответствующую определённому цвету, то после сеанса именно этот цвет менял своё положение.

Человек не осмысливает свой цветовыбор и эмоции разных аккордов, но интуитивно он связывает цвет и тональность, подобно Скрябину. Этой способностью обладали ВСЕ, наблюдаемые мной люди. А значит, и ТЫ, дорогой читатель, в зависимости от своего настроения, своих чувств, примешь или отвергнешь цвет и определённые аккорды и мелодии.

Я решил сделать *жёсткую проверку* правильности найденных законов. Я заметил, что некоторые тональности Бетховен использовал чаще, а некоторые очень редко. (Это желанность и отрицание определённых аккордов напоминало то, что происходит, когда ставят тест Люшера.)

Я взял произведения Бетховена и выписал их тональности. Затем посмотрел, как часто Бетховен обращается к той или иной тональности. Расположил тональности по частоте их использования. Оказалось, что Бетховен любил Фа мажор и До мажор – тональности, соответствующие зелёному цвету и не любил Си мажор, ми – бемоль минор (тональности синего и серого цвета). Остался один шаг – превратить ряд тональностей в цветовой ряд. Я подставил цвета под тональности по системе, которую в своё время получил благодаря Бетховену. Я решил провести безжалостный для меня эксперимент: написать психологический портрет по тому цветовому ряду, в который превратился ряд тональностей: от наиболее часто до наиболее редко применяемых Бетховеном. Если полученный таким необычным способом портрет Бетховена будет похож на оригинал,

цветотональная система имеет смысл – мы получим верный портрет Бетховена. Вот цветовая гамма Бетховена: зелёный – красный, чёрный – жёлтый, коричневый – фиолетовый, синий – серый.

Первая пара цветов – знак человека-лидера, это сочетание воли и энергии. Вторая пара объединяет трагичность и надежду – а ведь это символ музыки Бетховена – от трагедии 5-й Симфонии к радости финала 9-й Симфонии. Фиолетовый цвет на 6 месте – знак сентиментальности и обидчивости. Отрицание синего говорит о варианте, который Люшер называет «недовольный». Последний – серый – цвет говорит об отрицании нейтральности, нетерпеливой вовлечённости. Всё это понятия, которые хорошо сливаются с образом Бетховена.

Вот портрет цветовыбора по тональностям музыки Бетховена. Портрет Бетховена:

- преодолевает преграды, ищет победы, стремится к намеченному;
- не хочет зависеть от доброжелательства других людей;
- не хочет безоговорочно верить свою участь в чужие руки;
- нетерпелив, раздражителен, беспокоен, неустойчив;
- сопротивляется обстоятельствам, в которых видит помеху;
- хочет найти выход из угрожающих ситуаций, что приводит к неожиданным и опрометчивым решениям;
- своеволен, отказывается слушать чьи-либо советы;
- обидчив, эгоцентричен, испытывает нетерпеливое недовольство;
- стремится получить ощущение общности, в котором нуждается;
- наслаждается изысканным, сохраняя критическую позицию;
- требует полной искренности для защиты от своей склонности к доверчивости;
- опасается, что ему помешают добиться желаемого;
- требует, чтобы признавали его права на то, чего он добивается.

Вспомним некоторые эпизоды из жизни Бетховена, рисующие его неистовый характер. Перед нами суровый мальчик-музыкант, он главный в большой семье (мать больна туберкулёзом, пьющий отец, который ночными побоями хотел превратить сына в нового Моцарта). Вот молодой виртуоз, выступающий в Вене – во время игры Бетховен заметил, что молодой граф беседует с дамой – он прекратил игру со словами: «Для таких свиней я не желаю играть!».

Известен случай, когда Бетховен отказался играть гостям князя Лихновского, своего мецената. Бетховен ушёл к себе и закрыл дверь. Лихновский пытался открыть дверь – Бетховен схватил стул с намерением разбить голову хозяина дома, выбегая из дома, он сбросил бюст Лихновского.

Позже Бетховен послал князю следующую записку: «Князь, тем, чем Вы являетесь, Вы обязаны случайности рождения, тем, чем я являюсь, я обязан самому себе. Князей существует тысячи, Бетховен же – лишь один».

Мы помним, как он мужественно справился со своим несчастьем – глухотой. Он говорил – человек тот, кто испытал отчаяние и победил его. В завещании, написанном Бетховеном в связи с его трагедией глухоты, читаем: «Несчастный же пусть утешится, видя собрата по несчастью, который, несмотря на все противодействия природы, сделал всё, чтобы стать в ряды достойных артистов и людей».

Бетховен увидел запись переписчика нот на своей партитуре – «Закончено с Божьей помощью». Он написал рядом: «Человек, помоги себе сам».

Знаменитая встреча Бетховена и Гёте проявила огненный и импульсивно детский характер музыканта – царедворец Гёте кланялся сиятельному вельможам, гордый плебей Бетховен проходил через толпу сверкающих золотом вельмож, вызывая почтительный интерес. Потом он отчитал Гёте, объяснив, что ему не следует склоняться в поклонах перед знатью. Вот пронизательный отзыв Гёте о характере Бетховена: «Его талант поразил меня. К сожалению, он – необузданная личность. Я никогда не встречал более детского нрава в сочетании со столь мощной и упрямой волей».

Характеристика Гёте и то, что получено в нашей разработке тональных красок музыки Бетховена, полностью совпадает.

Мы решили повторить опыт создания эмоционального портрета музыканта через зеркало тональностей его музыки и обратились к музыке двух гениальных музыкантов и людей яркого характера – Шопена и Рахманинова. Получили похожий результат: совпадение психологического портрета музыканта и цветовыбора, поученного из анализа желанных для композитора тональностей.

ПРИМЕР СЕАНСА МУЗЫКОТЕРАПИИ.

Работа со страхом (фобия пространства) – борьба со страхом.

Я долго искал музыку страха и гнева. Когда пришла пора, появился пациент, безнадежно долго пытающийся спастись от страха. Ко мне обратилась женщина – она безуспешно в течение 12 лет пыталась снять чувство страха.

Она была трезво мыслящим, умным человеком, но, несмотря на свой ум и волю, не могла находиться в комнате одна. Ей представилась возможность переселиться в отдельную квартиру из коммунальной, но она не решалась на это, так как боялась быть одна. Причина этого была крайне проста – 12 лет назад при ней умерла её мать, женщине вызвали врача, но помочь не смогли. Перепуганный ребёнок её подсознания ощутил, что она будет следующей

жертвой безжалостной и жестокой силы. Кто то должен быть из взрослых рядом, чтобы вызвать врача, если возникнет такая же ситуация как у матери.

Она прекрасно понимала всю нелепость своих страхов, только ничего не могла с собой поделать. Недоверчиво смотрела она на меня – 12 лет она ходит по врачам, была у психологов, специалистов по иглоукалыванию, но страх её не оставил.

Она, конечно, взяла тёмные тона первыми в пробе Люшера и выбрала репродукцию Эль Греко, которая несла тревогу пейзажа, где жёлтый цвет трагически красиво мешался с тенями и скудным светом – эта встреча происходила над долинами и полями под стремительно мчащимися тучами. Этот *тревожный* для обычного человека пейзаж люди с беспокойством воспринимали как *спокойный*, а иногда даже как радостный.

Выбрала она также беспокойную картину Фридриха – прекрасного немецкого романтического художника (он страдал депрессией, дружил с русским поэтом-романтиком Жуковским). На его картинах всегда есть знак трагичности. На выбранной картине было огромное искривлённое, как бы распятое, дерево, перечёркивающее весь романтический пейзаж с его пасторальными панорамами.

В первый сеанс я играл светлую музыку, более всего её привлекла светлая мелодия Шопена из его Фантазии-экспромпта – я называю её «великая синяя мелодия». Она струится со всей нежностью и красотой как прекрасная река, иногда я представляю себя на поляне и чувствую аромат мёда. Слушая эту мелодию, многие мои пациенты видят струящуюся воду. Они научили меня, что эту мелодию следует играть медленнее, чем её принято играть (это – не концерт, это – сеанс МУЗЫКОТЕРАПИИ, поэтому ради помощи человеку приходится сыграть не так, как написано композитором).

Играя эту музыку и получая возможность насладиться красотой звучаний у левой руки, которые обычно пролетают слишком быстро, я сам вижу подводный мир – подо мной не пугающие скалы, а приветливо колышущиеся водоросли.

Иногда этот образ описывали и мои слушатели – конечно, им удавалось увидеть всё это, только закрыв глаза.

Мы записали кассету с выбранными моей пациенткой мелодиями – утешающими и несущими столь нужный ей покой. Через несколько дней она сказала, что ей стало спокойнее – уменьшилась постоянная тревожная вибрация, воплощение её страха, однако страх не исчез.

На следующем сеансе я решил прямо пойти в глубину её тревоги и стал играть неистовые мелодии страха и гнева, которые я так долго искал. И произошло неожиданное. Возможно, получив покой и силу от Шопена, она слилась с этой тревожной музыкой и восприняла её как свою и желанную.

Полным воплощением её страха, наиболее желанной, оказалась токката Боельмана – сумрачная, ревущая в глубинах низких органичных звучаний мелодия неуклонно устремляется вверх, над ней кружится вихрь грозных фигураций. Трудно, пожалуй, найти более сумрачную и трагическую музыку.

Некоторые, слушая эту мрачную, гордую музыку, видели горящий пламенный мир, где в жерле вулкана кружение огня направлял сам дьявол, некоторые воспринимали музыку как мужественное преодоление.

Если человек может слиться, преодолеть трагическую волну такой музыки, он становится частью этой стихии, похожим на спортсмена, стремящегося к победе, или воина, устремляющегося на врага.

Если эта музыка не с тобой, а устремлена на тебя, она становится воплощением ужаса и панического страха.

Пациентка испытала *глубокое наслаждение*, слушая мелодию Боельмана. Самое удивительное, что при этом она вспомнила те ощущения, которые были ей знакомы по приступам дикого страха. (Когда её охватывал страх, ломало руки, возникало удушье.)

Я записал пациентке все особенно яркие трагические мелодии – в моём исполнении. Мелодии как бы беседовали со страшной и наиболее желанной ей темой Боельмана.

Я позвонил через несколько дней.

- Слушаю кассету, очень нравится. **ВПЕРВЫЕ ЗА 12 лет СМОГЛА БЫТЬ ДОМА ОДНА...**

Синкевич В.А.

ЗВУКОВОЙ СТОХАСТИЧЕСКИЙ РЕЗОНАНС И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РЕАБИЛИТАЦИИ

Не так давно в новостях появилась заметка об открытии стохастического резонанса, со ссылкой на испанских и иных учёных, но в области звука это отечественное изобретение, которое реализовано мной на практике.

Стохастический звуковой резонанс (одновременное воспроизведение периодического сигнала и фрагмента шума) я окончательно сформулировал в 1992 году, были: 1) построены специальные акустические системы, 2) изобретён магнитный преобразователь для смягчения звука, 3) построен лечебный генератор шума с заданными характеристиками и иная техника. И с 1992 года была проведена экспертиза в клинических условиях.

В чём новизна способа?

Способ можно описать на современном языке стохастического резонанса (СР) [СР – усиление периодического сигнала под действием белого шума определённой мощности; является универсальным явлением, присущим

многим нелинейным системам, находящимся под внешним воздействием одновременно хаотического и слабого периодического воздействия.]

Действием СР обеспечивается обезболивание. Причём под обезболиванием понимается усиление синхронизации ритмических психофизиологических процессов – *декасекундная ритмическая психофизиологическая система*, которая осуществляется акустическим массажем объёмным двойным «мягким» звуком (одновременно, двумя источниками объёмных «мягких» акустических стоячих волн), вследствие этого проводится «мягким» звуком синхронизация асимметрии биохимических реакций, восстанавливается обмен ферментов аденозинтрифосфата и основные биохимические функции организма, а вследствие этого проводится синхронизация асимметрий костномышечных напряжений.

Первый акустический источник – акустическая система объёмных стоячих волн для формирования звучащего акустического пространства узкополосного фликкер-шума, меняющегося по психофизиологическим закономерностям (0 – 10 дб.).

Второй акустический источник – акустическая система объёмных стоячих волн для воспроизведения периодически меняющегося объёмного акустического сигнала – песнопений (естественная громкость звучания).

Особенности акустических систем объёмных стоячих волн:

1. Акустические системы (АС) объёмного звучания представляют собой оригинальные АС стоячих волн, равномерно распределяющие звук в пространстве помещения вне зависимости от организации пространства помещения (в обычной продаже таких акустических систем пока нет).

2. АС снабжены специальными магнитными преобразователями электрического тока, позволяющими воссоздать акустическое звучание с «мягким» звуком. («Мягкий» звук – это когда звук не бездушный, «жесткий», а открытый и переживается – здесь «ноу-хау».)

3. В АС воспроизводятся преимущественно песнопения знаменного распева и их аналоги, в связи с наибольшим музыкальным периодом – декасекундного порядка (*плавающий, качающийся декасекундный ритм*). Напротив, в лёгкой и народной музыке околосекундный музыкальный период, а в классической музыке и партесе 3-7 секунд (*то есть усечённый музыкальный период*). Способ реализуется в различных комплектациях:

А. Для группового использования:

1. Специализированная АС объёмного звучания для воспроизведения голоса и инструментов в больших помещениях: десятки и сотни кв. м. (работает через усилитель низких частот от любого источника звука на магнитной ленте или в цифровой форме).

2. Специализированная АС объёмного звучания для воспроизведения акустического узкополосного шума (работает от оригинального генератора лечебного шума, воспроизводимого миникомпьютером).

Б. Для индивидуального использования

(при условии использования специализированных CD):

1. Специализированная миниакустическая система объёмного звучания (работает, через аудиовыход, от CD-плеера, CD-проигрывателя, компьютера).

2. Специализированная миниакустическая система направленного объёмного звучания – акустический лазер (работает, через аудиовыход, от CD-плеера, CD-проигрывателя, компьютера).

В. Для использования в реабилитации:

CD с особой записью (воспроизводящей православные песнопения, преимущественно знаменного распева, и звуки природы), позволяющей осуществить воспроизведение на серийном оборудовании (CD-плеер, CD-проигрыватель, компьютер) «мягкий» звук и подпороговый узкополосный фликкер-шум. (CD с «мягким звуком» и фликкер-шумом – более 30 разновидностей.)

Во время лечебных сеансов (индивидуальных или групповых) пациенты могут стоять, ходить или сидеть, смотреть картинки; допускается заниматься любой ручной мелкомоторной деятельностью, обязательно с открытыми глазами, чтобы избежать возможной индукции образов.

Интенсивность звучания музыкального материала составляет 30-70 дБ; интенсивность «белого шума» не превышает 10 дБ; частотный звуковой диапазон «белого шума» 800-18000 Гц.

На основе особенностей «шума» (русский язык) как «гласа» (церковнославянский язык) разработан и осуществлён в приборе (миникомпьютер) специально организованный узкополосный шум, меняющийся в соответствии с психофизиологическими закономерностями. В процессе воспроизведения его в специальных акустических системах, одновременно с воспроизведением древнерусских песнопений, получен стойкий лечебный эффект. (Использование древнерусских песнопений связано с тем, что в знаменном распеве музыкальный период имеет декасекундный плавающий ритм. Этот спектр колебаний ближе всего к ритмическим психофизиологическим процессам мозга.)

На основе закономерностей внутренней организации шумовых процессов, структур звука, с 1987 года появилась возможность смягчать на магнитной ленте или в цифровом виде, на CD, не только любые звуки в специальных акустических системах, но и тембры голосов и музыкальных инструментов.

Экспертизы проводились более 12 лет в медицинских и психологических организациях Санкт-Петербурга с 1992 года. Тысячи исцелённых новой техникой больных, множество публикаций³.

Макаров Е.В.

ГАРМОНИЧЕСКАЯ ЗВУКОСЕМАНТИКА КАК ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Поиск и разработка методов духовного и физического оздоровления человека на основе использования нетрадиционных подходов является актуальной проблемой в условиях наступившего нравственно-экологического кризиса.

В связи с этим разработана и практически апробирована оригинальная методика оздоровления и профилактики «ФОНОСЕМ-ТЕРАПИЯ», направленная на повышение уровня духовного самосознания человека, его когнитивных возможностей и аутентичности.

Это преобразование состояния человека, заключающееся в формировании в его сознании таких установок, такого унастроения, которые порождают светлоприродные и высоконравственные алгоритмы поведения человека, ведущие к гармоническому устроению его жизни.

В метод входят пробуждающие и преображающие унастроения – поэтические тексты, принципы их построения, методика их усвоения, приёмы самоизменения и музыка.

В основе метода лежит представление о том, что язык в первую очередь создаёт реальность, структурируя её, и есть не только средство отражения и общения, но и созидающий звуко-смыслоотобразительный процесс порождения, формирования и дополнительного преобразования реальности, содержатель и хранитель индивидуально-национальных, общечеловеческих и мистико-символических программ жизни человека.

Суть метода в том, что с помощью ряда специальных приёмов человек порождает в себе такое состояние сознания (состояние *ясного слышания*),

³ Первая статья о синхронизации психофизиологических процессов музыкой вышла в 1985 году, пороговые уровни восприятия были исследованы в дипломной работе выпускника психологического факультета ЛГУ им. А.А. Жданова Н. Матвеева в 1988 году. Музыкально-акустический шумовой комплекс прошёл испытания в Институте физиологии им. А.А. Ухтомского (Санкт-Петербург, 1992-1997 гг.), на кафедре военно-морской и общей терапии Военно-медицинской академии (Санкт-Петербург, 1998-2001 гг.), в следственном изоляторе № 4 и в частных медицинских центрах Санкт-Петербурга (2001-2002 гг.). Подробнее о разработке см.: *Синкевич В.А.* «Шум» и «глас» в Библии. Христианская онтология шума и психофизиология шума. Звуковой стохастический резонанс. Психофизиология православных песнопений (музыкальная терапия). СПб., 2008.

при котором он становится способным услышать, расшифровать и принять к действию иерархию глубинных смыслов слов речи, несущих уникальную позитивную информацию. Более конкретно суть метода состоит в том, что на фоне звукоголосовой, инструментальной нейтрализации и гармонизации с помощью спецприёмов лингвопсихоанализа раскрывается звукосемантическая структура слова, аккумулирующая в себе духовные и психосоматические проблемы человека. В результате открывается возможность использования скрытой энергетики жизнеподдерживающего ресурса живого речевого слова на трёх его смысловых уровнях: обыденно-явном коммуникативном, скрытом жизнепрограммирующем и символически предопределяющем. Это позволяет выявить в речи человека жизненные процессы, отображаемые ею и проецируемые в события, называемые «проблемами».

Методика включает в себя приёмы раскрытия и использования внутренней духовной энергетики, скрытых речезвуко-смысловых структур языка за счёт воздействия специальных звукокомплексов, музыки и мыслеформ на отдельные органы и энергетические центры человека в процессе его естественного движения. При этом используются специальные приёмы голосового и инструментального звукоизвлечения.

Новизна методики заключается в использовании всеобщих принципов гармонии, информационного единства природы в области акустических, световых и духовных вибраций, связанных с органами и системами человеческого организма. Применение звуко-смыслового психолингвистического анализа слов речи позволяет вскрыть позитивные, экологически чистые программы самосовершенствования личности.

Уникальность методики – в раскрытии тайного механизма шифровки глубинных смыслов слов речи на уровне звуко-смысловых архетипов, фонем, графем и других элементов слов и механизма их подчас трагического влияния на ход жизни человека.

Цель метода – выявление, организация и использование внутренних ресурсов личности для реализации программ духовного преображения, исцеления, а также психоэнергетической и интеллектуальной защиты личности от суггестии различного рода тоталитарных текстов (псевдонаучных, псевдорелигиозных, оккультных и других), пробуждение и активация творческого потенциала сознания, повышение уровня когнитивности, аутентичности и целостности личности.

Практически методика реализуется в трёх этапах:

1. Звукодинамическая терапия-психорегуляция.
2. Инструментальная звукодинамическая предварительная гармонизация спонтанным музицированием методом трансперкуссии (фортепиано, гитара,

колокольцы и др.).

3. Выход в состояние ясного слышания – понимания – послушания – целостности преобразования – позитивного мышления.

Клинико-психодиагностический анализ особенностей отдельных компонентов методики (звукотональных, речесмысловых, вокалоголосовых) показал их терапевтическую эффективность. Работа по этой методике приводит к нормализации эмоционального тонуса пациентов, восстановлению и усилению их резистентности, оптимизации физиологических функций отдельных внутренних органов и систем, общему оздоровлению и гармонизации личностей, находящихся в пограничном состоянии психики (дефензивных, психастеников, страдающих лёгкими формами невроза и некоторыми формами реактивных состояний).

На материале метода разработан ряд авторских программ: «ЧУДО – ЭТО МЫ», «ЗДРАВИЕТВОРЕНИЕ ЖИВЫМ СЛОВОМ И ЗВУКОМ», «ТЕАТР ЖИВОГО СЛОВА», курс-тренинг «ПРАКТИКА ЗВУКОСМЫСЛОТЕРАПИИ». Подготовлен к изданию курс лекций «Психокоррекция эмоциональных нарушений методом звуко-смысло-терапии», имеется аудио- и видеоматериал⁴.

Овсянкина Г.П.

СТРУКТУРА МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

В каждой области научного знания проблемы морфологии являются одними из важнейших. Без чёткой классификации изучаемых вопросов, как известно, крайне затруднено (а порой и невозможно) и дальнейшее исследование, и его практическое применение и, тем более, целенаправленное введение в педагогику как учебной дисциплины. На сегодня в музыкальной терапии накоплен разнообразный научный багаж, отражённый в сотнях работ различного статуса. Достаточно привести в

⁴ Основные положения методики опубликованы. См., напр.: *Макаров Е.В.* 1) Звуко-смысло-терапия // Психологическая Газета. 1997. № 7. С. 19; 2) Метод оценки реакции человека на звуковые раздражители тепловыми датчиками // Материалы международной научной конференции 23-24 марта 1996 г. «Ноология, экология ноосферы, здоровья и образ жизни». СПб., 1996. С. 178. Методика успешно применяется в различных учебных, оздоровительно-лечебных и обучающих учреждениях. Терапевтическая эффективность метода подтверждена в центре медико-биологических исследований ДАУЗЕР при Российской Академии наук (удостоверение № 108 от 08.07.91 г.), в Городской психиатрической больнице № 3 им. И.И. Скворцова-Степанова, в психоневрологическом интернате ПНИ-10, в дневном стационаре комплексного центра социального обслуживания населения Петроградского района, школах, детсадах и др.

Издана книга стихов: *Мартын Балалай Питерский*. Театр живого слова. Избранное говорение языка. СПб., 2002.

пример труды В. Бехтерева, Л. Брусиловского, В. Гуськова, В. Петрушина, С. Шушарджана и других. Однако классификация разработанных и разрабатываемых проблем, их выстраивание в стройную систему ещё ждёт своего часа. Поэтому цель настоящих заметок состоит в том, чтобы обозначить свою точку зрения на основные направления музыкальной терапии с позиций современной науки, практики и педагогики.

Прежде всего следует отметить *историко-теоретический аспект*, ибо наука не может развиваться без её исторического понимания. У музыкальной терапии древняя история, уходящая корнями в Священное писание и мифологию. Об этом красноречиво свидетельствуют разнообразные многочисленные публикации, представляющие собой и развёрнутую историческую справку, как, например, предисловие к труду немецкого учёного-врача А. Ноймайра «Музыка и медицина»⁵, и отдельные исторические примеры, коими, в частности, изобилует известный учебник В. Петрушина «Музыкальная психотерапия»⁶. Ныне назрела необходимость целенаправленно изучать историю музыкальной терапии, систематизировать и обобщать эти знания в аспекте различных исторических эпох, цивилизаций, регионов. Изучать её во взаимосвязи народной и профессиональной медицины.

С историей тесно соприкасается и разработка категориального аппарата. Без точного обозначения того или иного явления научное развитие осложняется. Сегодня по целому ряду терминов можно встретить различные толкования. Например, ещё недостаточно чётко дифференцированы такие широко используемые понятия как музыкотерапия, музыкокоррекция или музыкостимуляция.

Важнейшее направление музыкальной терапии связано с *профилактическим аспектом*. Сюда входит и изучение компенсаторной роли музыки, и предупреждения психических недугов путём снятия стресса, нервных срывов, создания положительных эмоций и т.д. Особенно актуально развитие профилактического аспекта сегодня, в эпоху господства СМИ и широкого использования звукозаписей. Доступность музыкальной информации, её обилие имеют для здоровья человека и культуры как положительные, так и отрицательные стороны. Ещё в 1893 году русский врач А.И. Тарханов, один из основоположников отечественной научной музыкотерапии, писал: «...в неумелых руках и в ненадлежащих случаях такое могущественное средство, как музыка может... сделать даже здорового

⁵ Ноймайр А. Музыка и медицина. Т. 1. — На примере Венской классической школы: пер. с нем. Ростов н/Д, 1997.

⁶ Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 1999.

человека больным... ни одно ощущение не представляет столь сильного чувствительного возбуждения, как ощущение слуховое»⁷.

К профилактическому аспекту относится и включение музыки в здоровьесберегающие технологии. Человек слушает музыку не только в процессе психотерапевтических сеансов. Особенно много её в быту. По словам Б. Асафьева, бытовая музыка сопровождает человека «от колыбели – до похоронного марша». И от качества бытовой музыки тоже зависит здоровье человека, особенно ребёнка. Насыщение бытового музыкального фона «благородным» музыкальным материалом должно также учитываться здоровьесберегающими технологиями. И знания эти надо пропагандировать.

В профилактический аспект входит и изучение роли музыки в перинатальный период развития человека. В этих вопросах ещё многое предстоит выяснить, хотя феномен воздействия музыки в перинатальный период был известен уже в глубокой древности.

От перинатального периода тянутся нити к дальнейшему изучению роли музыкальной терапии в раннем младенчестве. О значении музыки в первые месяцы жизни ребёнка писал В. Стасов. Великого деятеля искусства заботила в первую очередь воспитательная функция, однако она неразрывно связана и с психооздоровительными технологиями, направленными на укрепление нервной системы малышей. Перед наукой встаёт вопрос: что слушать младенцам и насколько продолжительно? Особая забота – звучание музыки во время кормления. Весь первый год жизни ребёнка требует особо тщательного изучения в аспекте музыкально-терапевтического воздействия. Это является важной профилактической мерой здоровья маленького человека, заботой о его будущем.

Компенсаторная роль музыки заключается в том, что она дополняет недостаток в удовлетворении базовых потребностей в сфере подсознания. Большая нравственная и психическая нагрузка современной жизни, её стремительные темпы в совокупности с тотальной технизацией пагубно влияют на нервную систему людей, особенно детей. Поэтому сегодня, в известной мере, профилактическую роль играют и уроки музыки, в том числе в общеобразовательной школе. В какой форме это должно происходить, как должен меняться репертуар в зависимости от возраста детей и т.д.? Весь спектр подобных вопросов имеет отношение к профилактическому аспекту.

Отдельная область музыкальной терапии связана с *психоразвивающим аспектом*. Сегодня накоплен обширный багаж знаний по стимуляции психических функций человека благодаря музыке (в частности, достаточно

⁷ Тарханов А.И. О влиянии музыки на человеческий организм // Северный вестник. СПб. 1893. № 2. С. 81.

многочисленный материал представлен в книге А. Юсфина «Музыка – сила жизни»⁸). Стимуляция памяти при помощи музыки, связь музыкальной памяти с другими видами памяти, влияние музыки на генетическую память; активизация разнообразных сторон интеллекта, эмоционального мира, воображения – всё это возможно под влиянием музыки, и в психоразвивающем аспекте музыкальной терапии должно изучаться ещё более целенаправленно.

В этом аспекте могут по-новому рассматриваться уроки музыки как в массовой, так и в профессиональной педагогике всех возрастных уровней. Выводы музыкальной терапии должны использоваться в методике музыкального воспитания и образования. Не исключено, что при составлении учебных программ будет учитываться не только общее музыкальное и техническое развитие обучающегося, но и его психическая стимуляция.

Отдельную область музыкальной терапии должно составлять изучение *психокоррекционного аспекта*, который связан с исправлением уже наметившихся психических отклонений. Применение психокоррекционных свойств музыки направлено на стимуляцию психического и душевного равновесия в целом здорового человека. Однако науке предстоит более точно провести границу между профилактическими и коррекционными приёмами музыкальной терапии. Если профилактический аспект предполагает предупреждение психических недугов, то психокоррекционный – обретение нормы в психическом здоровье и поведении.

Лечебный аспект связан с изучением музыки как врачующего средства врождённых или приобретённых недугов. Лечебным воздействием музыки на функции организма, как известно, занимается психосоматическая часть музыкальной терапии. Эта область сегодня разработана наиболее широко. Прежде всего, накоплен огромный опыт по лечению нервно-психических заболеваний. Однако три формы музыкотерапии – рецептивная, активная и интегративная – имеют гораздо более широкий спектр лечебного применения, и методика использования музыкально-терапевтических приёмов постоянно находится в стадии развития. В частности, требуют дальнейших разработок результаты по нормализации психоэмоционального состояния коммуникативным, реактивным или регулятивным путём; аппликационно-точечная музыкотерапия (В. Гуськов), вокалотерапия, кинезитерапия (Дж. Альвин, С. Шушарджан, Е. Макаров и другие), воздействие музыкалоранжировки и т.д.

⁸ Юсфин А.Г. Музыка – сила жизни. СПб., 2006.

Самостоятельный раздел музыкальной терапии составляет *нравственно-познавательный аспект*. Его суть заключается в исследовании нравственного воздействия музыки на человека, ибо, согласно народной мудрости, – «в здоровом теле – здоровый дух». Одной из задач этой области должно стать пристальное изучение различных музыкальных стилей и направлений в плане оздоравливающего влияния на человека. И в этом процессе первостепенная роль должна принадлежать духовной музыке, европейской классике, фольклору и советской массовой песне (не случайно в основе многих психорегулирующих формул, разработанных В. Петрушиным, лежит либо оригинальная советская песня, либо её стилизация).

Как свидетельствует тысячелетняя практика, музыка напрямую связана с духовным здоровьем; если вникнуть в вопрос глубже, то от того, какая в основном музыка звучит в социуме, зависит и социальное здоровье. Согласно древнему китайскому изречению, *«разрушение любого государства начинается именно с разрушения его музыки. Не имеющий чистой и светлой музыки народ обречен на вырождение»*⁹. И в этом аспекте особенно остро должна быть поставлена проблема репертуара, который звучит повсеместно. Если педагоги, деятели культуры прошлых времён призывали к высокохудожественному репертуару (вспомним полемические строки В. Стасова или Б. Асафьева), то сейчас ещё актуальна проблема нравственной сути музыки.

Столетиями произведения искусства создавались строго по законам красоты и благотворного воздействия на психику. Это лежало в основе художественного метода. Ныне всеобщий для музыки закон гармонии и красоты, о котором говорил Моцарт, нередко игнорируется. Крупнейший композитор XX в., один из столпов музыкального авангарда – Дж. Кейдж более 50-ти лет назад сказал: «Моя музыка приближает, скорее, к разрушению, чем к созиданию, к аду, чем к раю, к уродливому, чем к прекрасному»¹⁰. Что же можно сказать о многих образцах поп-культуры, под влиянием которых находится ныне большинство детей и подростков? Фактологические данные о пагубном влиянии масс-культуры на здоровье человека и животных представлены в уже упоминавшейся книге А. Юсфина.

Познавательный аспект также является неотъемлемой частью любого проявления музыкотерапии. В процессе лечения, профилактики и т.д. человек слушает разнообразную музыку. Эта информация несёт не только оздоровительный эффект, но и познавательный. Если больной услышал что-

⁹ Цит. по: Сельчёнок К. Тайная миссия музыки // Психология художественного творчества: Хрестоматия. Мн., 1999. С. 129.

¹⁰ Из выступления канадского учёного П. Вайнцвайга в РГПИ им. Гнесиных, март 1992 г.

то наиболее интересное для себя, то оздоровительная роль музыки усиливается.

Один из разделов музыкальной терапии следует обозначить как *экологический*. Это, по существу, новая область музыкальной терапии, окончательно обозначившаяся к концу XX в. Её суть заключается, с одной стороны, в изучении защиты человека от своего рода «антимузыки», от пагубного воздействия СМИ, СМК, от засилья звуконосителей, с другой – в изучении защиты самой музыки от вредоносных техногенных воздействий.

Ещё в середине 1980-х гг. о необходимости исследования, предупреждения и устранения этих явлений писал Е. Назайкинский в работе «Звуковой мир музыки»¹¹. Однако прошедшие два десятилетия внесли мало что нового. Учёный указывал и на чрезмерную перегруженность и «загрязнённость» бытового музыкального фона, на снижение этического отношения к музыке, на излишние децибелы, принудительное слушание музыки, избыток музыкальной информации, проблему нехватки тишины и ещё на целый ряд животрепещущих проблем. Вместе с канадскими учёными (Р.М. Шейфером, П. Вайнцвайгом и другими) Е. Назайкинский поставил новую актуальную проблему, которую следует сформулировать как: *музыкотерапия – СМИ – звуконосители в быту*. Был поставлен вопрос, поднятый ещё Б. Асафьевым: о необходимости *тотального управления музыкальной средой* в эпоху невиданной технизации жизни и глобальной роли СМИ.

Поэтому ныне явно стоит проблема экологии и человеческой психики, и искусства музыки. Подобно тому, как люди оценивают загрязнённость окружающей среды, радиоактивный фон, приучают малышей с первых лет жизни к правилам личной гигиены, они должны для себя решить вопрос: насколько громкой может быть звучность музыки, особенно для детей? И экологическому аспекту музыкальной терапии необходимо всё это изучить и разработать предохранительные меры.

Музыкальная терапия должна включать ещё мало разработанный *методико-педагогический аспект*. Суть его заключается в развитии методики преподавания предмета «музыкальная терапия» в различных ракурсах, в обучении студентов использованию полученных знаний в педагогической практике. Важен выбор проблематики, верное соотношение теоретического материала и практических навыков.

Методико-педагогический аспект должен делиться минимум на два раздела: 1) организацию занятий со здоровыми детьми, 2) организацию занятий с больными. В первом случае музыкальная терапия в педагогическом

¹¹ Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. М., 1988.

процессе носит развивающий, профилактический или коррекционный характер. Методика применения психоразвивающих и психокоррекционных возможностей музыки в педагогической практике должна основываться на изучении психического состояния ученика и его художественных потребностей.

Во втором случае методика ориентирована на умение включать приёмы музыкальной терапии в занятия с больными детьми, для которых уроки музыки являются важным лечебным процессом. Этот раздел методико-педагогического аспекта предполагает дальнейшее обобщение мирового опыта по положительному воздействию музыки на страдающих аутизмом (Дж. Альвин, Э. Уорик и др.), изучение истории музыкальной педагогики для глухих детей (Т. Румер, Э. Леонард, И. Белик и др.), методику лечения речевых расстройств и многих других болезней.

В заключение необходимо отметить, что предложенная морфологическая структура из *восьми аспектов* может быть расширена. Более того, по мере развития научного знания, выявления новых направлений, возможна дифференциация и внутри аспектов. Как и в любой другой отрасли научного знания, структурные составляющие музыкальной терапии находятся во взаимосвязи. Однако налицо и их относительная автономная обособленность, так как каждый из аспектов имеет чётко выраженную свою проблемную направленность.

Развитие музыкальной терапии как полноценной науки требует широкой эрудиции и междисциплинарного подхода. Поэтому необходимы совместные усилия врачей, физиологов, психологов, музыковедов и музыкантов-практиков. В каждом из аспектов её структурного целого возможен приоритет той или иной области знания.

Праслова Г.А.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ МУЗИЦИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОЙ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыкотерапия как медицинское направление, использующее музыку с лечебно-профилактической целью, в настоящее время рассматривается в широком интегративном контексте. Находясь на стыке нескольких наук, музыкотерапия тесно связана с медициной, физиологией, общей и музыкальной психологией, музыкознанием и другими научными сферами.

Актуальность обращения к музыкотерапии в системе музыкального образования обусловлена рядом факторов. Прежде всего, следует отметить значимость музыкотерапии для понимания смысла музыкальной деятельности и сущности тех процессов, которые происходят в психике

человека, вступающего в общение с музыкой. Обращение к исследованию проблем музыкотерапии в настоящее время – реальный шанс для профессионального музыканта получить знания по смежной профессии, что в значительной мере расширяет сферу профессиональной компетентности педагога-музыканта.

Наиболее ярко психологические аспекты музыкальной деятельности проявляются в процессе *инструментального музицирования*, которое рассматривается современными исследователями как потребность человека пережить положительные эмоции, получить удовольствие от общения с музыкой, как стремление к полноте выражения чувств в игре. Активность человека в процессе инструментального музицирования зависит от степени увлечённости человека самим процессом игры.

Являясь средством активной музыкотерапии, игра на музыкальных инструментах позволяет человеку решить ряд проблем:

- способствует развитию творческого потенциала человека;
- помогает устанавливать межличностные контакты и способствует формированию коммуникативных качеств человека;
- обогащает представления человека о своём внутреннем «Я»;
- способствует осознанию и вытеснению заблокированных переживаний.

Решение перечисленных проблем обусловлено тем, что процесс инструментального музицирования связан с психологическим аспектом постижения музыки. Центром психологического подхода при этом, как отмечает В. Ражников, является человек, личность. Какова личность в музыке, как человек постигает музыку, чем для человека предстаёт музыкальное произведение? Ответы на эти вопросы позволяют понять инструментальное музицирование как «человеческое постижение себя в среде обитания под названием “музыка”»¹².

Особое место в системе активной музыкотерапии занимает инструментальная импровизация, которая выступает важнейшим средством диагностики и коррекции психологического состояния человека. Инструментальная импровизация в музыкотерапии – это творческая игра, которая, как отмечает немецкий психолог Г.-Г. Декер-Фойгт, «позволяет проникнуть в структуры переживаний и поведения человека»¹³.

Как используется в музыкотерапии умение человека импровизировать и как рассматривается инструментальная импровизация в сеансах музыкотерапии?

¹² Ражников В. Диалоги о музыкальной педагогике. М., 2004. С. 75.

¹³ Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию: пер. с нем. СПб., 2003. С. 192.

Современные исследования в области музыкотерапии свидетельствуют о том, что в процессе инструментальной импровизации, мелодии, исполняемые человеком, становятся выражением его души, её музыкальным воплощением. При этом совершенно не важно, впервые человек обратился к музыкальному инструменту или обладает определёнными навыками игры на нём. Здесь речь идёт о бессознательном, проявляющемся во время инструментального музицирования. Индивидуальные особенности процесса инструментальной импровизации могут пониматься как проявление сущности исполнителя, как выражение прошлых душевных переживаний, помогающее осмыслению некоторых ситуаций, ранее пережитых человеком. Эти переживания, находя воплощение в инструментальной импровизации, служат для психотерапевта основой для анализа и понимания состояния человека в момент игры.

Таким образом, инструментальная импровизация может рассматриваться как средство диагностики психоэмоционального состояния человека. Вслушиваясь в музыкальные импровизации человека, можно выявить пять типов нарушений в его коммуникативной сфере, являющейся показателем состояния духовных сил человека. Наиболее ярко эти нарушения проявляются в процессе групповой инструментальной импровизации.

1) Осторожность, или интроекция, проявляющаяся в страхе собственной идентичности и депрессивных состояниях. В процессе групповой инструментальной импровизации такой человек не проявляет инициативы и ориентируется на действия других.

2) Манипуляции, или проецирование, проявляющееся в склонности к манипулированию и неудержимой потребности быть в центре внимания. В инструментальной импровизации такого человека доминирует чрезмерная активность и желание выбрать в партнёры по импровизации тех, в игре которых явно проявляется депрессивное начало.

3) Зажим, или ретрофлексия, проявляющаяся в погружении человека в собственное «Я». В процессе музыкальной импровизации такой человек играет с удовольствием, но в одиночку, не проявляя желания вступать в невербальную коммуникацию с помощью музыкальных инструментов. Инструментальная импровизация такого человека – это своеобразный разговор с самим собой.

4) Уклонение, или дефлексия, проявляющаяся в ощущении собственной изолированности, компенсируемой с помощью беспорядочного общения и назойливости. Общение с партнёрами по импровизации у такого человека поверхностное, лишённое радости искреннего взаимодействия. Такой человек играет с каждым в отдельности и со всеми сразу.

5) Адаптация, или конfluенция, проявляющаяся в стремлении более слабого идентифицировать себя с более сильным или целой группой, для того, чтобы чувствовать себя увереннее. В процессе инструментальной импровизации такой человек обычно приспосабливается, подстраивается к игре другого, не проявляя собственной индивидуальности.

Перечисленные коммуникативные нарушения и их звукообразы ни в коей мере не могут претендовать на закреплённые за людьми диагнозы. Как отмечает Г.-Г. Декер-Фойгт, «звукообразы – это отображение души того, кто их производит, а всё то, что стоит за зажимом или манипуляциями в игре, можно выяснить только в беседе с пациентом. Ретрофлексивная игра в восприятии других слушателей или исполнителей может показаться очень осторожной, осмотрительной, даже нежной игрой. А то, что кажется нежным и осторожным другим слушателям, самим исполнителем может оцениваться как нечто яростное и агрессивное»¹⁴. Следовательно, нельзя претендовать на полноту выводов при одном диагностическом срезе и считать неизменной взаимосвязь индивидуальных коммуникативных расстройств с их звуковым выражением. Вместе с тем, следует отметить, что осознание проблемы, проявляющейся в процессе инструментального музицирования, помогает в дальнейшем приобретению навыков преодоления связанных с ней отклонений в поведении.

Психологические аспекты инструментального музицирования тесно связаны с проблемами интерпретации музыки. Здесь уместно будет обратиться к высказыванию Антона Рубинштейна, который сравнивал интерпретацию музыкального произведения с его вторым рождением. Известно, что музыкальное произведение не полностью идентично его нотной записи. Исполнение музыкального произведения, сочинённого композитором, закодировавшим в нотных знаках свои эмоции, чувства и переживания, также содержит моменты импровизации, так называемой «исполнительской алеаторики», предусматривающей бесчисленные мельчайшие изменения, не поддающиеся записи, но отражающие индивидуальность исполнителя. Импровизация при этом предстаёт не только как соединение композиторского и исполнительского замысла, но и как специфическая способность молниеносно соединять «духовные и моторные компоненты в единый общий поток, в единую структуру, представляющую новое качество»¹⁵. При этом творческая мысль исполнителя активизируется, приходит в движение. Подтверждая эту мысль, Г.М. Цыпин отмечает, что

¹⁴ Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. С. 150.

¹⁵ Филипп Г. Импровизация как составная часть фортепианного обучения // Ребёнок за роялем. М., 1981. С. 229.

«ничто так не стимулирует фантазию, творческую инициативу исполнителя, как необходимость самому расшифровывать нотную запись, превратить нотные значки в звуковую картину – ту, что возникает в сфере сознания музыканта, а затем и в реальном звучании. Здесь что-то вроде того, что называется в психологии и педагогике “проблемной ситуацией”. Психологи уверяют, что нет более верного способа сформировать, развить творческое мышление, нежели регулярно иметь дело с такими ситуациями»¹⁶.

Обратимся теперь к рассмотрению ещё одного важного психологического аспекта инструментального музицирования, а именно – подготовке к концертному выступлению и связанному с ним психологическому состоянию человека, которое принято называть эстрадным волнением.

По мнению Г. Нейгауза, мысль Н.А. Римского-Корсакова о том, что эстрадное волнение обратно пропорционально степени подготовки, не исчерпывает всех случаев и разновидностей эстрадного волнения¹⁷. Волнение Антона Рубинштейна перед выходом на сцену нельзя смешивать с тем чувством страха и робости, которые испытывают перед концертным выступлением и во время его начинающие исполнители. В контексте проблем музыкотерапии интересной представляется точка зрения, согласно которой лучшим методом борьбы с эстрадным волнением является переключение внимания со стресс-фактора на другой объект, причём в качестве последнего может выступать и сама исполняемая музыка. Г.М. Коган, анализируя в данном контексте психологические аспекты эстрадного волнения, предлагал «волноваться за композитора». Он подчёркивал, что чем больше у исполнителя волнения за композитора, тем меньше – за себя.

Таким образом, выведение собственного «Я» за рамки творческого процесса, полная концентрация внимания на исполняемом позволяет преодолеть отрицательные эмоции, связанные с эстрадным волнением и найти верный способ регуляции эмоциональных состояний музыканта-исполнителя.

Психологи и педагоги-музыканты отмечают, что в овладении методами психической саморегуляции перед концертным выступлением нуждаются, прежде всего, музыканты-исполнители, имеющие высокий уровень тревожности или явные признаки переутомления нервной системы. Хороший помощник в этом случае – аутотренинг, который складывается из трёх основных компонентов: 1) нормализации дыхания; 2) произвольного расслабления мышц в процессе релаксации и 3) словесно-образных самовнушений. Эти компоненты, как в совокупности, так и каждый в отдельности, способны положительно воздействовать на общее

¹⁶ Музыкально-исполнительское искусство и педагогика: афоризмы, цитаты, изречения: Учеб. пособие / сост. проф. Г.М. Цыпин. Белгород, 2007. С. 13.

¹⁷ Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1982. С. 226.

психофизиологическое состояние человека перед концертным выступлением. Подбор соответствующей музыки активизирует эмоциональное состояние человека и усиливает положительный эффект выполняемых упражнений.

Подводя итог представленному материалу, следует сделать вывод о том, что инструментальное музицирование как средство музыкотерапии, связано, прежде всего, с активной двигательной реакцией человека на музыку. Вместе с тем в процессе инструментального музицирования задействованы психологические механизмы жизнедеятельности человека, что позволяет рассматривать игру на музыкальных инструментах не только как важнейшее условие духовного совершенствования человека, но и как средство диагностики и коррекции его психоэмоциональных состояний.

Рощина Е.Е.

ИДЕИ А.Н. СКРЯБИНА О ЦВЕТО-ЗВУКО-СИНТЕЗЕ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Во второй половине XIX в. проблема синтеза зрительного и слухового восприятия заинтересовала психологов, изучавших явление цветного слуха у музыкантов.

Большое внимание привлекло так называемое «цветное видение» некоторыми людьми музыкальных звуков, тональностей, тембров и речевых гласных. В экспериментальной психологии это явление названо синопсией или синестезией. Синестезия – термин, обозначающий в психологии межчувствительную связь, в лингвистике – языковые универсалии, в поэтике – тропы и фигуры, основанные на межчувствительных переносах, в музыкознании – зрительные образы при восприятии звуков (образы, рождающиеся при восприятии произведений К. Дебюсси, Н.А. Римского-Корсакова, А.Н. Скрябина, О. Мессиана).

Физиологи объясняли его взаимодействием нервных связей, психологи – ассоциативной способностью, медики – патологией. В искусстве особенность некоторых людей «окрашено» воспринимать звуки, тембры, тональности, трактовалось в духе утверждения эстетических идей романтизма, а затем символизма.

«Цветным слухом» обладали композиторы Берлиоз, Лист, Вагнер, Римский-Корсаков, Скрябин. Явление «цветного слуха» предполагает отвлечённое «цветное» восприятие изолированной тональности или отдельного тембра и свойственно не многим людям. Обладающие «цветным слухом», воспринимают далеко не каждую тональность и не каждый тембр. Скрябин, по свидетельству Сабанеева, отчётливо воспринимал в цвете «fis – синий, яркий и тёмный, насыщенный, несколько такой торжественный и

полный, это цвет Разума. Затем... Ре – золотой, солнечный, цвет «plein gour» и Fa – красный, кровавый цвет Ада, а другие тональности менее отчётливо, большинство окрасок выводил умозрительно на основе закономерностей квинтового круга»¹⁸.

«Цветной слух» действует только при изолированном восприятии отдельных тональностей и тембров или по отношению к главной тональности какого-либо произведения. Никто из музыкантов не оставил свидетельств, что с каждой модуляцией при прослушивании конкретного сочинения меняются цветовые ощущения.

Иначе возникают цветные ассоциации при образном восприятии целостного музыкального произведения. Они специально «задаются» композитором слушателям и могут возникнуть у всех людей, полноценно воспринимающих музыку. При этом возникают ассоциации не на основе «цветного слуха», а, как все немзыкальные ассоциации, на основе реальных связей слышимого и зримого.

В XIX в. проходили эксперименты и опросы, пытающиеся установить закономерности в явлении «цветного слуха». «Сейчас уже можно считать прочно установленным, что «цветной слух» – явление чисто субъективное, свойственное немногим, и при этом в разной степени и разных формах»¹⁹.

У выдающихся композиторов «цветной слух» распространялся не на все, а только на некоторые тональности и их окраска совершенно не совпадала. Для Скрябина C-dur был красным, а для Римского-Корсакова – белым, G-dur казался Скрябину оранжевым, а Римскому-Корсакову – коричневым.

Дочь художника А. Лентулова в своих воспоминаниях рассказывает, что однажды Лентулов в числе некоторых художников-живописцев был приглашён к одному музыкальному критику на вечер со Скрябиным, который хотел проверить на художниках верность своей теории идентичности цвета и звука. Скрябин предложил им называть цвета музыкальных отрывков из своих сочинений, которые он будет играть. Все художники называли разные цвета, не совпадающие с ощущениями Скрябина «...вот Скрябин играет что-то другое, и гости опять тщетно пытаются верно назвать свои цветовые ощущения. Иногда это им удаётся, но чаще они попадают впросак и вместо лилового называют синий, вместо розового – голубой. Скрябин недоволен. Точного единства в ощущении цвета достичь не удалось. Законы перевода музыкальных звуков в цвет не установлены. Но Скрябин твёрдо верит в то, что они существуют»²⁰.

¹⁸ *Сабанеев Л.* Воспоминания о Скрябине. М., 1925. С. 203.

¹⁹ *Ванслов В.* Изобразительное искусство и музыка. Л., 1982. С. 133.

²⁰ *Лентулова М.* Художник Аристарх Лентулов. М., 1969. С. 94, 95.

Способностью ассоциировать тональности с красками обладали многие музыканты. В системе образного мышления у каждого из них сложились свои стройные слухозрительные ассоциации. Художественная непосредственность цветотональных аналогий Римского-Корсакова, по сравнению со Скрябиным, проявлялась в точности и конкретности цветовых характеристик. В большей мере этим свойством обладали диезные тональности, а бемольные выражали настроение. В.В. Ястребцев в книге «Мои воспоминания о Николае Андреевиче Римском-Корсакове» обращает внимание на то, что Римский-Корсаков в беседах с ним рассказывал, что не только тот или иной строй кажутся ему окрашенным, но и некоторые септаккорды представляются «расцвеченными», например – *cis-e-g-b* – багряно-синева-золотистым.

В книге «Русская живопись. Мысли и думы» Асафьев указывает собственные, возникающие с детства, цветотональные образные единства «...ряд бемольных тональностей вызывают: си-бемоль мажор, ощущение слоновой кости (скажем, белые клавиши рояля), ми-бемоль мажор ощущение синевы неба, даже лазури, ля-бемоль мажор – цвет вишни, если её разломать, ре-бемоль мажор – красное зарево, соль-бемоль мажор – кожа зрелого апельсина; цвета диезных тональностей: соль-мажор – изумруд газонов после весеннего дождя или грозы, ре-мажор – солнечные лучи, блеск именно как сильное излучение света (если в жаркий день смотреть с горы Давида на Тбилиси), ля мажор – скорее радостное пьянящее настроение, чем цветное ощущение, но, как таковое, приближается к ре мажору, ми мажор – ночное, очень звёздное небо, очень глубокое, перспективное. Минорные тональности «цветности» не знают: только ля минору сопутствует видение сероватой струи воды среди туманного мгlistого дня, а соль минору – цвет «рассыпающейся» ртути»²¹.

По сравнению с цветотональным слухом Скрябина, ассоциации Асафьева носят более непосредственный характер. В этом он близок Римскому-Корсакову, окраска некоторых тональностей у них совпадает (ре-, ми-, ми-бемоль мажор). Цветотональные ассоциации нашли отражение в композиторском творчестве Асафьева. Это выразилось в синхронном следовании модуляций литературным ремаркам. Например, в «Кавказском пленнике», на словах «уж совсем сверкает солнце за горами» сразу появляется ре-мажор. Особенно ярко действие цветотональных аналогий в раннем балете Асафьева «Белая лилия» («золотая бабочка» порхает преимущественно в солнечном ре-мажоре, а озеро закрывается туманом синего ми-мажора). Непосредственность цветотональных ассоциаций

²¹ Асафьев В.В. Русская живопись. Мысли и думы. Л.; М., 1966. С. 78.

Асафьева проявилась и в его романсах, пейзажных зарисовках, и в его музыковедческих работах, где он с восторгом пишет о чуткости использования Глинкой, Чайковским, Стравинским определённых тональностей, совпадающих в характеристике чувств и явлений видимого мира с его собственными образными и цветовыми представлениями. Синтетическое мышление пронизывает и научное, и композиторское творчество Асафьева.

В начале XX в. знаменитый американский физик С. Майкельсон в своей работе по оптике «Световые волны и их применение» (1902) предсказал в недалёком будущем возникновение нового искусства красок, аналогичного искусству звуков, которое можно назвать «музыкой красок».

С фантазией Майкельсона смыкаются идеи абстракционистов (Кандинского и др.), стремившихся превратить живопись в «музыку красок». Краски для Кандинского – «космос, новый мир, рождающийся путём катастроф»²².

Он связывал их с определённым состоянием души и звуками физического мира: «фиолетовые скрипки», «жёлтый звук», так назывались сочинённые в 1913 г. сценические музыкальные композиции.

Взаимосвязь цвета и звука как проблема цветомузыки, в традиционном понимании – «синтез искусств», всегда существовала в театре, особенно музыкальном. В период модерна, когда художников стали привлекать проблемы «больного стиля» и «художественного синтеза», формальных элементов различных видов искусств, наперекор усиливавшемуся с середины XIX в. аналитическим тенденциям, возникла идея синхронизации элементов цветового и звукового ряда.

Подобные мысли развивал Р. Вагнер, их высказывал Скрябин. Эту идею пытался реализовать музыкант и живописец М. Чюрлёнис. О связи восприятия цвета и звука писал В. Кандинский.

Интервалы «шкал гармонизации» цвето- и звукоряда не тождественны в простом численном выражении периодам колебаний электромагнитного поля. Поэтому «хорошо темперированные» ряды звуков и красок воспринимаются неодинаково. Музыка абстрагирована от предметного содержания, в отличие от зрительного восприятия тесно связанного с жизненным, практическим опытом. Цветовые ассоциации субъективны. Несмотря на множество символических значений, приписываемых цвету в истории мирового искусства, до сих пор не удалось связать тот или иной цвет с конкретным, предметным смыслом. Следовательно, простая синхронизация восприятия цвета и звука не может служить основой создания

²² См.: Власов В.Г. Стили в искусстве. Словарь: В 3 т. Т. 2. СПб., 1996. С. 388.

художественного образа и его адекватного восприятия. Художественный синтез более сложен, он предполагает органичное и целостное художественное мышление. Многие учёные до сих пор не признают будущего за взаимосвязью цвета и звука: «Поэтому не случайно, что все опыты по цветомузыкальному искусству вылились в техницистские игры “аудиовизуального дизайна”, не имеющие художественно-образного смысла. Такое цветомузыкальное искусство в лучшем случае оказывает физиологическое воздействие на человека – успокаивающее или раздражающее. Аудиовизуальный дизайн может использоваться в утилитарных целях, но он не способен нести художественное содержание и является внестилевым явлением эстетического порядка»²³.

Важной вехой в развитии идей цветомузыки стало творчество Скрябина. Синтез звука и цвета Скрябин стремился осуществить на образно-содержательной основе. Образ пламени олицетворял для него горение творческого духа. Музыкальное творчество композитор хотел отождествить с пламенем. В «переплавке» мира в царство счастья он видел подвиг Прометейя и для этого хотел сделать музыку светоносной, введя в неё партию цветомузыкального инструмента.

Если сравнить двух композиторов, обладавших феноменом «цветного слуха» – Н.А. Римского-Корсакова и А.Н. Скрябина, – каждый по-своему решил проблему взаимосвязи цвета и звука. Римский-Корсаков, ориентируясь на собственное восприятие каждого отдельно взятого лада, заключал музыкальные образы своих опер в строго определённые тональности. Так, в опере «Садко» лейттемы моря написаны в двух синеголубых тональностях – E-dur и Es-dur. Индивидуальная окраска ноты «ми», следовательно, и ладов, построенных на этом тоне, у Римского-Корсакова совпадает со спектральными расчётами Ньютона. Описывая это явление в «Летописи моей музыкальной жизни», Римский-Корсаков подчёркивал значимость своего замысла: звучавшие лейтмотивы в сочетании с оттенками синего цвета в декорациях на стене, психологически воздействуют на слушателя, способствуют лучшему восприятию, а значит, и запоминанию музыкальных образов.

А.Н. Скрябин создаёт первое в музыкальном искусстве произведение, в котором партия цвета выступает на равных с инструментальными партиями и выписана на отдельном нотном стане музыкальной партитуры – симфоническую поэму «Прометей» (1910). Не случаен и подзаголовок сочинения «Поэма огня», отражающий идею стихийности движения, мощного потока цветности. Сочинение появилось в то время, когда многие

²³ Власов В.Г. Стили в искусстве. Словарь: В 3 т. Т. 1. СПб., 1995. С. 593.

русские художники переживали разочарование и пессимизм, когда на Россию, по символичному выражению А. Блока, «спустилась мгла».

Поэма Скрябина может быть отнесена к ряду художественных явлений XX в. В архиве Скрябина сохранились письма профессора Чарльза Майерса, занимавшегося вопросами психологии «цветового» воздействия музыки. Свои «цветовые ощущения», вызываемые музыкой, Скрябин, по словам Майерса, сравнивал с ощущением других людей и установил много точек совпадения. Скрябин полагал, что «цветовая окраска» должна быть общей для всех людей, обладающих феноменом цветового слуха. Композитор рассказывал, что модуляции в другую тональность влекут за собой изменения цветовой гаммы, при этом иногда цвет или его изменения ощущаются раньше, чем осознаётся тональность или её изменения. Создав первую в истории искусства световую партитуру, Скрябин понял, что стоит на пороге целого ряда открытий. Идея его следующего (неоконченного) сочинения «Мистерии» состояла в синтезе музыки, цвета, танцев и драматического действия, т.е. в некоем возвращении к синкретизму древнего искусства.

Помимо опытов исполнения скрябинского «Прометея», цветомузыка получила теоретическую и практическую разработку в трудах В. Кандинского, Г. Гидони и др.

«Прометей» Скрябина дал мощный толчок воображению и был воспринят как произведение неслыханного новаторства. В его партитуру введена партия не существующего тогда цветомузыкального инструмента. Скрябин мечтал, что при исполнении его музыки окружающее пространство, в соответствии с указаниями, будет окрашиваться в различные цвета. На слушателей будут набегать «цветовые воню». Техническое осуществление этой идеи ясно он не представлял, но пытался организовать домашнее исполнение «Прометея» в сопровождении примитивного инструмента (хранящегося в музее А.Н. Скрябина в Москве), состоящего из лампочек, покрытых разноцветными кусками материала.

В русском искусстве начало XX в. часто ассоциируется с заревом, красным цветом, приобретает значение приближающегося буйства стихий, символа «мирового пожара». Образ огня, пламени, занимает большое место в искусстве Скрябина. Он имеет сложный символично-метафорический смысл. Горение физическое становится поэтическим олицетворением горения творческого.

Творчество как созидание, как свободная игра душевных и физических сил, как волевое деяние, утверждающее и воплощающее мечту, как стремление и самоутверждение духа – одна из важнейших тем искусства Скрябина, проходящая через все его симфонии, многие сонаты и

фортепианные пьесы, через «Поэму экстаза» и «Прометей». От смутных томлений, неясных импульсов, таинственных зовов к развитию творческой активности, от драматических конфликтов к радостной игре и экстатическому, ликующему самоутверждению – путь развития творческого духа Скрябина.

Эволюция творческого духа, воплощённая в музыке, связывалась у Скрябина с образом огня, сжигающего и преображающего, огня как изначальной стихии, жизнетворящей силы, вечно изменчивой и вечно юной. Во многих сочинениях передаются различные стадии развития огненной стихии: слабо мерцающее тление, постепенное разгорание пламени, игра его язычков – то трепетная, то весёлая, переходящая в бурный плеск, то ожесточённое бушевание всепожирающего пожара. Для создания этих ассоциаций Скрябиным выработана целая система специальных звукоизобразительных средств. Все эти образы – метафоры, опосредующие воплощение в музыке идейно-смыслового содержания, связанного с раскрытием творческого духа, противоречий, процессов, путей волевого, жизнеутверждающего созидания.

Введение окрашенного света в «Прометее» было подготовлено не «цветным слухом» Скрябина, самим по себе взятым, а нарастанием и развитием образной темы огня, пламени в его предшествующей музыке. В написании партии цветомузыкального инструмента Скрябин руководствовался не своим «цветным слухом», а исходил из аналогии «спектро-квинтовый круг».

Скрябин обладал цветным видением не отдельных звуков и не тембров, а тональностей (не всех, а нескольких). Не «цветной слух», а придуманная схема (спектро-квинтовый круг) определила создание партии светоинструмента. Скрябину важно было не реализовать свои отвлечённые от конкретной музыки цвето-звуковые представления, а создать общее образное впечатление светоносности музыки, излучаемых ею цветных волн, наплывающих на слушателя, окутывающих его, сливающихся со звуковыми впечатлениями.

Замысел написания «Поэмы огня» имел глубоко содержательную внутреннюю основу и не случайно озаглавлен «Прометей». Сочетание названия и подзаголовка стало возможным именно потому, что для Скрябина огонь – символ творчества, а «Прометей» – олицетворение героического деяния, творческого подвига, связанного с огнём. Для выявления содержания и подчёркивания смыслового значения музыки Скрябин хотел, чтобы исполнение поэмы сопровождалось зрительными впечатлениями, рождаемыми окрашенным светом. Смысл впечатлений в том, чтобы выявить развитие от «лилового полумрака» к «танцу среди огней» и

«всепоглощающему пожару»²⁴. Сама музыка становится для Скрябина творческим огнём, поэтическим горением, светоносным пламенем, призванным преобразить мир.

Идеализм и утопизм скрябинской концепции обусловили неудачу его грандиозного художественного замысла. О сути эстетической неудачи «Поэмы огня» Ю.А. Кремлёв пишет: «Свет “Прометей” оторван от предметной изобразительности, присущей свету в реальном мире. Он произвольно сделан “выразительным” по образцу звука (характерная ошибка музыканта!), – что привело не к действительному приобретению выразительности, а лишь к утрате изобразительности и к замене световой образности освещением»²⁵.

Противоречия скрябинского замысла сказались и на самой музыке. Призванная воплотить героический пафос, она становится утончённо-хрупкой, интимно-камерной. Призванная увлечь, преобразить массы, она переусложнена. В её развитии и строении преобладает рассудочный принцип, она труднодоступна.

Скрябинский «Прометей» вызвал у его современников противоречивое отношение – от откровенно скептического (Танеев, Рахманинов), до восторженного (Кусевицкий, Бальмонт).

В «Прометее» Скрябин раскрывает тему личности и космоса. Бельгийский художник Дель-Вилль, делавший обложку «Поэмы огня», изобразил в качестве фона Солнце и другие светила. Основная «прометеевская» гармония, по мысли автора, должна была передавать «космические ощущения». С темой «личность и космос» связано введение в партитуру сольной партии («личность»). Эта партия очень ответственна, так как воплощает интимно-поэтические образы и эмоции. Фортепиано и оркестр противопоставляются друг другу.

«Прометей» родился в тот период скрябинского творчества, когда композитор постепенно сужал круг выражаемых им мыслей, чувств и настроений. В «Поэме экстаза» преодолеваются препятствия, а в «Прометее» все препятствия уже преодолены. Героя Скрябина не приковывают к скале, а орёл не клюёт его печень.

Идеалистическо-утопический характер скрябинских мечтаний связан с концепциями эстетического преображения жизни, идущими от Шиллера, через романтизм к неоромантическим воззрениям, проникшим в разные направления искусства XX в. Идеалистическая абсолютизация преобразующей роли искусства нереальна, но мечта о его благородной и

²⁴ *Сабанеев Л.* Воспоминания о Скрябине. С. 161.

²⁵ *Кремлёв Ю.* Очерки по эстетике музыки. М., 1972. С. 152.

очистительной миссии имеет огромную гуманистическую ценность. Г.В. Плеханов сказал, что музыка Скрябина «представляет собой отражение... эпохи в темпераменте и мирозерцании идеалиста-мистика»²⁶.

Мартышева М.В.

ОБ ИССЛЕДОВАНИИ МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СКРИПИЧНОГО ТЕМБРА

Музыкотерапия – это одно из направлений восстановительной медицины. В методологической основе музыкотерапии лежит использование музыкального искусства с лечебно-профилактической целью. Ещё с древних времён музыка применялась как лечебное средство.

Сегодня в области музыкотерапии используется большое количество различных методов и технологий, предполагающих применение музыки, пения, отдельных звуков и звукосочетаний с лечебной и восстановительной целью. Принципиально все методы сводят к трём основным направлениям: клинической, оздоровительной и экспериментальной музыкотерапии. Новейшим направлением среди них является экспериментальная музыкотерапия, в задачи которой входит исследование реакций, возникающих в живых системах различного уровня в результате восприятия музыкального искусства.

Среди исследований процессов восприятия музыкального искусства значительное место занимает изучение возможности его применения в психологической коррекции. Особенности восприятия музыкальных звуков учитывают в музыкально-терапевтической практике в Западной Европе, в России, а также в США, Азии и Австралии.

Ни один из существующих акустических музыкальных инструментов не имеет постоянного тембра звука. Такая изменчивость тембра предоставляет широкие возможности композитору в выражении человеческих чувств, а слушателю сопереживать их. Причиной такого воздействия тембра звука на человека является особая природа темброобразования музыкальных инструментов. Среди них своими неповторимыми тембральными качествами выделяется скрипка.

Изучение скрипичного тембра с точки зрения возможности его использования в музыкотерапевтической практике занимает незначительное место в исследовательских работах. Однако скрипичное звучание имеет свои неповторимые, удивительные свойства и характеристики, которые отмечаются многими людьми. Так, в проведённом нами Internet-опросе на

²⁶ Цит. по: А.Н.Скрябин. 1915-1940. Сборник к 25-летию со дня смерти. М.; Л., 1940. С. 75.

вопрос «Как Вы считаете, обладает ли скрипка ярко выраженным индивидуальным звучанием, выделяется ли оно среди звучания других инструментов, и каковы Ваши ощущения, эмоции, состояния, когда Вы его слышите?», 87% респондентов отметили, что действительно звук скрипки отличается от звучания других инструментов. Так, респонденты писали: «...когда на скрипке играют произведения И.С. Баха (соло), то у меня наворачиваются слёзы. То ли тесситура действует, т.е. вибрации такой частоты, что мой организм не выдерживает, то ли музыка проникновенная»; «Скрипка может передать весь спектр ощущений в руках Мастера»; «...что-то такое в них есть, в скрипках, – своя собственная душа, своя собственная жизнь...».

В исследовании воздействия скрипичного тембра на человека можно выделить следующие факторы, определяющие его (скрипичного тембра) восприятие:

- акустика и конструктивные особенности скрипки;
- данные разнообразных исследований, полученные с помощью психологических и психофизиологических методов;
- особенности восприятия слушателем звучания скрипки. (Первые два фактора объективные, третий – субъективный.)

Рассмотрим эти факторы и определим возможность применения скрипичного тембра в области музыкотерапии.

Акустика и конструктивные особенности скрипки.

Сегодня во многих странах ведутся исследования скрипки с применением новейших методов в области современной акустики, посвящённые физическим процессам формирования звуков, разработке теорий их расчёта. Эти работы опираются на изучение лучших старинных инструментов, созданных в XVII – XVIII вв. итальянскими мастерами. Проблема акустики и конструкции скрипки (альта, виолончели) остаётся неразрешённой в современных исследованиях: идеалом конструкторской мысли продолжают оставаться инструменты Амати, Страдивари, Гварнери, обладающие неповторимым тембром звучания, непревзойденными музыкально-исполнительскими и эстетическими качествами.

Настоящий скрипичный звук – красивый, мощный, благородный. Основным качеством при восприятии тембра инструмента является наличие грудной углублённости звука, при которой звучание инструмента отличается благородством, теплотой, дальностью распространения в больших залах. Скрипки, обладающие таким углублённым звуком, делятся на две основные категории: 1) инструменты с мягким, глуховатым (камерным) звучанием и 2) инструменты, которые отличает светлое, насыщенное обертонами звучание, – совершенные с точки зрения восприятия их звуковых качеств. Такие

скрипки всегда звучат благородно, хотя их тембр может быть «более тёплым или более драматичным, более прозрачным или более насыщенным, более мягким или более звонким»²⁷.

В восприятии тембра инструмента важно понимать, что «слушатель воспринимает не отвлечённую, фетишизированную красоту звука, а то волнение, которое звуки в нём вызывают. Поэтому красивый, но темброво статичный звук не даст исполнителю той возможности завоевать слушателя, как на первый взгляд неброский, не блестящий, но филирующий в разные тембровые оттенки звук – от сурово драматического до нежного и задушевного»²⁸.

В восприятии скрипичного звука важную роль играют тембровая и динамическая стороны звучания. Разнообразные тембровые краски возникают вследствие того, что в процессе колебания струны под смычком возникают и колебания частей струны – обертоны (гармоники). Исполнитель, изменяя точку ведения смычка на струне, усиливает (ослабляет) звучание обертонов и тем самым достигает широкого диапазона тембров. Такие особенности звучания струны применяются при игре флажолетами, приёмами *sul ponticello*, *sul tasto* и др. Тембровые особенности инструмента зависят от так называемого качества дерева, распределения толщин в деках, формы сводов, способа лакировки.

Эти объективные факторы звучания можно применять в музыкальной терапии. Вибрации, возникающие в результате колебания струн, дек инструмента могут оказывать положительное воздействие на человека при восприятии скрипичного искусства. В связи с этим необходим анализ и подбор произведений для скрипки, которые возможно использовать в практике музыкального терапевта. Представляется, что наибольшей эффективностью будут обладать сочинения для скрипки соло.

Данные разнообразных исследований, полученные с помощью психологических и психофизиологических методов.

На первом этапе изучения воздействия скрипичного тембра на человека необходимо провести предварительную серию экспериментов, основными задачами которой нам представляются следующие:

1. Отбор музыкальных отрывков, определение оптимальной их длительности; выполнение объединённой записи.

2. Отбор методов для предполагаемой методики исследования: *психофизиологические* – электроэнцефалография, кожно-гальванический рефлекс, электрокардиограмма, пневмограмма; *психологические* – измерение объёма восприятия (Т.П. Зинченко), исследование индивидуальных

²⁷ Стахов В.П. Творчество скрипичного мастера. Л., 1988. С. 13.

²⁸ Там же. С. 136.

особенностей восприятия (Т.П. Зинченко), оценка свойств слухового внимания с помощью методики «Перепутанные инструкции», изучение экспрессивного компонента эмоции методом наблюдения эмоциональной экспрессии, самооценка эмоционального состояния, определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (методики Ильина), исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма (опросник Айзенка), исследование тревожности (опросник Спилберга), диагностика эмпатии, методика исследования отношения к себе (Q-сортировка) и возможно других.

3. Выяснение возможности регистрации церебральных и психовегетативных реакций при непосредственном восприятии скрипичного звучания (в том числе звучания определенных нами музыкально-выразительных приемов исполнения на скрипке).

4. Выявление индивидуальных и типовых форм реакций при восприятии скрипичного звучания.

5. Сопоставление объективных реакций с самоотчётами испытуемых.

6. Отработка методики проведения основных экспериментов (с использованием психофизиологических и психологических методов исследования).

Интересное направление в работе может представлять рассмотрение скрипичного звучания в «чистом» виде, т.е. без учёта особенностей восприятия определённого звучащего произведения (стилевых особенностей творчества композитора, жанра сочинения, его формы), а также влияния личности исполнителя, его интерпретации конкретного произведения. Это возможно путём составления так называемого «микса» из непродолжительных отрывков музыкальных сочинений различных композиторов, исполняемых разными музыкантами и демонстрирующих специфические музыкально-выразительные приёмы игры, характерные для скрипки. Среди этих приёмов можно выделить следующие: вибрация, штрихи, флажолеты, приём *pizzicato* правой и левой руками, бариолаж, *sul ponticello*, *sul tasto*, *con legno*, *con surdino*, а также исполнение двойными нотами и аккордами, использование бурдона. Указанные компоненты по-разному воспринимаются слушателями.

Нами предложен один из возможных вариантов составления такого «микса», включающий отрывки из следующих произведений (см. таблицу).

Таблица. Список рекомендуемых сольных скрипичных произведений для изучения особенностей восприятия музыкально-выразительных приёмов исполнения на скрипке.

Con legno	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть V. Аккомпанемент.
Sul ponticello	Кикта В.	Каденция ор. 35 (по скульптуре М. Шандуренко).
Sul tasto	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть V. Аккомпанемент.
Выразительные возможности всех струн (G,D,A,E)	Штогаренко А.	Фантазия (эпизод Moderato).
Штрихи:		
1. Spiccato:	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Фридрих К.	Миниатюры. Con spirito.
	Баркаускас В.	Партита. Скерцо.
		Партита. Токката.
	Чугаев А.	Две пьесы. Каприччо.
Шнитке А.	Посвящение Паганини (эпизод Andante).	
2. Ricochet:	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Фридрих К.	Миниатюры. Tempo di marcia.
	Баркаускас В.	Партита. Скерцо.
3. Marcato:	Баркаускас В.	Партита. Токката.
	Чугаев А.	Две пьесы. Диалог.
4. Bariolage:	Эрнст Г.	Вариации на тему ирландской народной песни «Последняя роза лета». Вариация 2.
	Баркаускас В.	Партита. Постлюдия (bariolage флажолетами).

	Шнитке А.	Посвящение Паганини.
Con surdino	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть III.
		Соната № 1. Часть V. Аккомпанемент (чередование con surdino – senza surdino).
Glissando vibrato	Кикта В.	Каденция ор. 35 (по скульптуре М. Шандуренко).
Бурдон	Фридрих К.	Миниатюры. Presto (E).
	Онеггер А.	Соната. Часть IV. Presto (D).
	Штогаренко А.	Фантазия (эпизод Tempo I) E.
	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть IV.
	Чугаев А.	Две пьесы. Каприччо.
	Жуков С.	Партита. Кант I. Оstinато.
Флажолеты:		
натуральные:	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Баркаускас В.	Партита. Прелюдия.
	Кикта В.	Каденция ор. 35 (по скульптуре М. Шандуренко).
искусственные:	Эрнст Г.	Вариации на тему ирландской народной песни «Последняя роза лета». Финал.
	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Фридрих К.	Миниатюры. Con spirito.
Двойные ноты	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть III.

		Соната № 1. Часть V. Аккомпанемент.
	Жуков С.	Партита. Кант I (эпизод Andante, всё pizzicato).
	Чугаев А.	Две пьесы. Каприччо.
	Фридрих К.	Миниатюры. Con spirito.
		Миниатюры. Tranquillo.
	Эрнст Г.	Вариации на тему ирландской народной песни «Последняя роза лета». Вар. III.
	Венявский Г.	Каприс-каденция.
	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Онеггер А.	Соната. Часть IV. Presto.
Аккорды	Жуков С.	Партита. Кант I (эпизод Andante, всё pizzicato).
	Онеггер А.	Соната. Часть I (Allegro).
		Соната. Часть II (Largo).
Tremolo	Чугаев А.	Две пьесы. Каприччо.
	Шнитке А.	Посвящение Паганини.
	Баркаускас В.	Партита. Постлюдия.
Pizzicato:		
1) левой рукой:	Заборов Г.	Импровизация (эпизод Andante).
	Фридрих К.	Миниатюры. Tranquillo.
	Чугаев А.	Две пьесы. Каприччо.
2) правой рукой:	Вайнберг М.	Соната № 1. Часть V. Аккомпанемент.
	Жуков С.	Партита. Кант I (эпизод Andante).
Глиссандо колком	Шнитке А.	Посвящение Паганини.

Non vibrato	Жуков С.	Партита. Кант II.
Четырёхголосие (исполняется распущенным смычком, трость под нижней декой, волос облегает все четыре струны)	Жуков С.	Партита. Кант III.

В дальнейшем, на основе полученных данных, возможно составление коррекционной программы музыкотерапии с учётом объективных данных воздействия скрипичного тембра на человека.

Особенности восприятия слушателем звучания скрипки.

На восприятие тембра звука влияют субъективные параметры: условия его воспроизведения (музыкальное произведение, место исполнения и т.д.) и индивидуальные особенности слуха, психологическое состояние в момент прослушивания, социальное положение, музыкальные интересы воспринимающего субъекта.

Вот только два отзыва на концерты Н. Паганини, в которых отражается удивительное воздействие скрипичного тембра на слушателей. Известный музыкальный критик Г. Рельштаб о концерте Н. Паганини 4 марта 1829 г. в Берлине писал: «Я никогда в моей жизни не слышал, чтобы инструмент плакал, как у него. Казалось, сердце, раздираемое мучительной болью, разорвётся от мук. Я не подозревал, что в музыке могут существовать такие звуки. Он говорил, он плакал, он пел... в сравнении с этим адажио вся его виртуозность – ничто... Паганини всегда самобытен, по своему желанию он воплощает в себе страсть, насмешку, безумие, мучительную скорбь – сначала по отдельности, затем всё разом...»²⁹.

В рецензиях на концерт в Вене 29 марта 1828 г. критики отмечали: «Кто не слышал Паганини, не может составить о нём никакого впечатления... если сказать, что скрипка в его руках звучит прекраснее и чище, чем любой человеческий голос, если сказать, что его пылающая душа открывает в бушующем огне свое сердце, что каждая нота у него полна чистоты и содержания, что любой певец у него должен поучиться, это значит ничего не сказать, потому что эти черты игры сущности его искусства ещё не отражают».³⁰

²⁹ Григорьев В.Ю. Никколо Паганини. Жизнь и творчество. М., 1987. С. 98.

³⁰ Там же. С. 70.

Изучение особенностей воздействия скрипичного тембра на слушателей опирается на статистические методы исследования. Разработка анкет – важнейшая часть исследований. Нами был разработан один из возможных вариантов для такого опроса. Анкетируемым слушателям предлагалось прослушать составленный «микс» скрипичных тембров (см. таблицу) и с помощью перечисленных прилагательных описать прослушанные музыкальные отрывки (цифра отражает степень выраженности той или иной ассоциации).

Скрипичный тембр:

Приятный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Неприятный
Светлый	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Тёмный
Сильный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Слабый
Большой	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Маленький
Активный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Пассивный
Открытый	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Скрытый
Яркий	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Тусклый
Близкий	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Далёкий
Тёплый	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Холодный
Сложный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Простой
Спокойный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Тревожный
Мирный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Враждебный
Свой	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Чужой
Стабильный	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Изменчивый
Жёсткий	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Мягкий
Добрый	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Злой

Результаты опроса показали, что различные способы формирования тембра по-разному воспринимаются слушателями. Так, приём *col legno* характеризовался как неприятный (2), слабый (5), маленький (3), чужой (1); *con surdino* мягкий (4), мирный (3), спокойный (2), скрытый (1).

Итак, нами определены основные направления в изучении возможностей применения скрипичного тембра в музыкотерапевтической практике. Сочетание различных методов исследования – акустических, психологических, психофизиологических, статистических – позволяет провести комплексное изучение воздействия скрипичного звучания на слушателей. Осуществление таких предварительных исследований позволит выявить основные направления коррекционной работы и составить специальную программу с применением звучания скрипки.

Глазунова Л.И., Поддубная О.А.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ

МУЗЫКАЛЬНО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАНИИ

Студенческая группа во время музыкально-психотерапевтических занятий является не только обычной учебной, но по содержанию деятельности, типу взаимодействия, особенностям групповых процессов соответствует модели психотерапевтической группы. При этом в ней существенно изменяются приоритеты. Значимыми становятся личностный рост каждого участника группы, ценностное отношение к его психологическому здоровью. Соответственно, изменяется статус преподавателя, которому дополнительно «делегированы» функции психотерапевта. Поэтому взаимоотношения, складывающиеся в этом процессе, особенно значимы и требуют специального рассмотрения.

Взаимоотношения в образовательном процессе, как известно, всегда преломляются сквозь призму индивидуальных особенностей и личных качеств педагога. Его индивидуальность во многом определяет конечные результаты работы. Вместе с тем, позиция педагога, ролевые стратегии, выбор психотерапевтического стиля, несомненно, связаны и с особенностями участников взаимодействия. На основе собственного опыта, мы можем утверждать, что в каждой музыкально-психотерапевтической группе, независимо от возраста, преобладают три типа участников:

- «инсайт-ориентированные». Они склонны к выражению собственных переживаний в ярких художественных образах и обсуждению последних. Такие студенты, как правило, с удовольствием включаются в коллективное общение и рефлексиию.

- «музыканты». Этим студентам нравится сам процесс слушания музыки, постановки и исполнения танца, игры на музыкальных инструментах, создания музыкальных композиций. Некоторые из них стремятся создать необычные образы, другие просто поют, танцуют, испытывая при этом удовлетворение от творческого процесса. Основное условие для их работы – безопасная, доверительная атмосфера в группе.

- «отстранённые наблюдатели». У студентов этого типа взаимодействие по каким-то причинам затруднено. Они предпочитают просто наблюдать за работой других, демонстрируя при этом равнодушие к происходящему, или работают индивидуально. Среди многих серьёзных причин выбора позиции «отстранённого наблюдателя» может быть страх из-за отсутствия, по мнению студента, навыков творческого самовыражения. В этом случае «отстранённое наблюдение» – это своеобразная форма психологической защиты, которая постепенно преодолевается в процессе музыкальной психотерапии.

Названные категории студентов и особенности их позиций в групповой работе определяют позиции преподавателя. Мы присвоили им следующие условные названия: «партнёр», «заинтересованный наблюдатель», «фасилитатор».

«Партнёр». Эта позиция наиболее благоприятна для «инсайт-ориентированных» студентов, которые хотя и стремятся сами осознать и объяснить скрытый смысл создаваемого образа, всё же испытывают потребность в сотрудничестве, понимании и поддержке.

«Заинтересованный наблюдатель». Данная позиция предназначена для студентов – «музыкантов», которые стремятся передать в музыкальной деятельности свой опыт. Поддержка таких студентов заключается, в первую очередь, в положительной обратной связи, а также в защите от некорректного вмешательства со стороны других участников группы.

«Фасилитатор». Эта позиция предназначена для студентов – «наблюдателей». Выражается она в заботе, помощи в преодолении психологической защиты, в эмоциональной поддержке, а также помощи в принятии «отстранённого наблюдателя» группой.

Какую бы из обозначенных нами позиций не занимал педагог по отношению к каждому участнику группы, он должен хорошо осознавать ответственность за все свои действия, проявлять особую осторожность в работе с сознанием и подсознанием личности, быть по-настоящему честным и чувствительным. (Ноган, 1997). Самую большую помощь педагог оказывает тогда, когда искренне «вслушивается» во всю глубину эмоциональной боли участника группы, проявляет уважение к его способности найти свой собственный ответ (Роджерс, 1997). Глубокий интерес педагога, его «зрительное» внимание, словесная сдержанность – необходимые условия психотерапевтического процесса, когда образ и идея ещё очень-очень хрупки. Реализация этих условий позволяет формировать такой уровень открытости и доверия, такие музыкально-психотерапевтические отношения, при которых в музыкальной деятельности с поразительной силой начинает проявляться внутренний мир студента. Именно при таком взаимодействии человек чувствует себя принятым и понятым. Тогда, согласно исследованию К. Роджерса (Роджерс, 1994), и происходит исцеление.

Рядом исследователей отмечены «исцеляющие» факторы групповой психотерапии:

- групповая сплочённость и поддержка;
- реализация альтруистической потребности;
- освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности;
- получение обратной связи в условиях особой демократичной атмосферы;
- равенство прав и ответственности, и др.

Отметим, что характер названных процессов во многом определяется поведением преподавателя.

При систематизации возможных типов поведения, в основном, используют следующие категории: «ориентация», «терапевтический стиль», «роль».

Термин «ориентация» обычно применяется для описания приоритетов в деятельности руководителя группы. Различают ориентацию на индивида в группе, а также на группу в целом и «лечение» посредством её влияния. Этот метод близок «педагогике параллельного действия».

Понятие «терапевтический стиль» вполне соотносится со стилем педагогического руководства (авторитарный, либеральный, демократический, попечительский). В групповой психотерапии это следующие типы руководства: опекуны, либеральные руководители, командиры и др.

Понятие «роль» описывает положение педагога в структуре группы. Известны различные классификации ролей групповых руководителей. По мнению И. Ялом (Ялом, 2000), роли руководителя группы – это «технический эксперт» и «эталонный участник». В качестве «эксперта» преподаватель использует свои знания и профессиональные навыки для достижения психотерапевтических целей. Как «эталонный участник» он демонстрирует желательные образцы поведения в группе и тем самым способствует ускорению процесса социального научения.

С. Кратохвила (Кратохвила, 1978) считает, что роли руководителя группы – это: активный лидер (позиция – инструктор, учитель, опекун); аналитик (личностно-нейтральная позиция), комментатор (позиция интерпретатора); посредник (источник информации, эксперт); истинный член группы. Причём указанные стили выступают в различных сочетаниях.

В музыкально-психотерапевтической работе со студентами нами выявлены следующие роли и ролевые стратегии.

Педагог – участник группы. Преподаватель берёт на себя роль равноправного члена группы. Он выполняет вместе со всеми те же упражнения, техники, проявляя при этом свои подлинные чувства и переживания, побуждая и стимулируя к участию остальных. При этом он как бы задаёт образцы, эталоны действий, поведения, отношений и тем самым косвенно влияет на формирование необходимых музыкально-психотерапевтических норм. Отказываясь от главенствующего положения, такой педагог стимулирует группу к достижению независимости и сплочённости. Но, при всех положительных моментах такого ролевого поведения преподавателя, есть, на наш взгляд, одно существенное обстоятельство, которое необходимо принять во внимание. В ходе исследований нами отмечено, что на начальных этапах работы члены группы (как дети, так и взрослые) нередко ориентированы на образцы.

Поэтому творчество руководителя может рассматриваться в качестве эталона, вызывать репродуктивные тенденции и в целом ограничивать выбор формы, музыкальных средств для спонтанного выражения чувств и переживаний у других участников. К тому же, если при этом педагог демонстрирует высокий уровень музыкальных умений, некоторые взрослые особенно сильно переживают собственное несовершенство и даже могут вообще отказаться от дальнейшей творческой работы. В таких случаях участие преподавателя на правах партнёра становится определённым барьером для самораскрытия и побуждает к сознательному контролю своих эмоций. Вместе с тем, в большинстве ситуаций, особенно если участники зажаты, пассивны, закрыты или, наоборот, когда в группе уже сложились доверительные отношения, названная роль, несомненно, предпочтительна.

Педагог – созерцатель. Такой преподаватель часто занимает отстранённую позицию наблюдателя, заинтересованного или, напротив, эмоционально сдержанного. Не предлагает готовых рецептов, планов действия, стратегий, не даёт советов, не вмешивается без особых причин в деятельность группы. Не стремится интерпретировать результаты работы, убеждать в правильности своих суждений. Вместе с тем педагог является активным посредником во взаимодействии участника группы с продуктами его творчества. Он действует гибко, каждый раз настраиваясь на индивидуальный темп работы отдельных участников. Руководитель в этой роли – доброжелательный свидетель всего происходящего в музыкально-психотерапевтическом пространстве, он стремится быть как можно более незаметным, чтобы ослабить защитные реакции и способствовать творчеству. По сути, он не руководит группой, позволяя свободно развиваться групповым ситуациям и процессам, а занимает позицию фасилитатора, помогает созданию благоприятной творческой обстановки и условий для позитивного личностного роста.

Педагог – наставник. Эта роль обычно выбирается людьми, склонными к лидерству, активному авторитарному руководству. Такой преподаватель самостоятельно устанавливает нормы функционирования группы и приводит их в исполнение, даёт инструкции, указания и советы, осуществляет интерпретации, зачастую основываясь на предположениях. Нередко музыкально-психотерапевтические занятия в директивном стиле включают много различных упражнений, и они часто похожи на уроки музыки у авторитарного учителя. «Наставник» может даже восприниматься участником группы как лицо, несущее угрозу или не заслуживающее доверия. Доказано, что директивный стиль формирует высокую степень зависимости участников, замедляет достижение группой самостоятельности, которая, как известно, является важнейшим условием её эффективного функционирования. Нам

представляется, что роль «наставника», особенно в жёсткой, авторитарной форме, неприемлема для музыкально-психотерапевтической работы, поскольку противоречит гуманистическим основам музыкальной психотерапии, а также исключает основной – собственно психотерапевтический эффект взаимодействия.

Как показали результаты проведённого нами исследования, предпочтительными являются роли «участника группы» и «созерцателя» как взаимосвязанные и взаимодополняющие ролевые стратегии поведения преподавателя.

В музыкально-психотерапевтическом процессе педагог решает ряд значимых задач:

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;
- побуждение каждого члена группы к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников;
- формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.

Как показали наши исследования, решение названных задач реализуется при гуманистической направленности музыкально-психотерапевтической работы и во многом зависит от гибкости в выборе ролевых стратегий, позиций участника группы и педагога. Педагогу, способному реализовать эти задачи, характерны параметры: недирективность, неопределённость, самораскрытие, выражение позитивных суждений.

Из сказанного выше следует, что успешность решения музыкально-психотерапевтических задач во многом определяется позицией, ролевой стратегией, особенностями поведения и т.д. Согласованность или несогласованность уровня собственных параметров педагога с обозначенными нами может расцениваться им как основание для профессионального самосовершенствования.

Рудзик М.Ф.

**О ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-МУЗЫКАНТОВ
К РЕАЛИЗАЦИИ МУЗЫКАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**

*«Владеющий чарами песен,
душою владеет любой»*

Генрик Ибсен

Известно, что состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства, отражающим не только настоящую ситуацию, но и дающим точный прогноз на будущее. Проблемы сохранения здоровья детей стали на современном этапе особенно актуальными, так как кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Об этом говорят тревожные факты статистики. Сказанное побуждает к решению актуальной задачи – разработке и активному использованию педагогических технологий, нацеленных на охрану и коррекцию здоровья учащихся.

Несомненно, в решении этой важной задачи существенное значение должно приобрести систематическое приобщение детей к художественной культуре и искусству, в особенности музыкальному.

Музыка располагает огромными возможностями в оказании терапевтического воздействия на человека, снятии эмоциональных стрессов, регулировании психического состояния в целом, гармонизации эмоционально-интеллектуального развития личности, её волевых проявлений. Не случайно современными исследователями уже разработаны и апробированы (в основном в медицинских учреждениях!) различные музыкально-терапевтические методики.

Вместе с тем в последние годы опыт музыкально-ориентированной терапии начал активно экстраполироваться и в образовательную практику. В общеобразовательных учреждениях музыка стала не только постигаться учащимися на учебных занятиях, но и применяться в лечебных или коррекционных целях. Основными показаниями для применения музыкотерапии в общеобразовательных учреждениях являются следующие проблемы учащихся:

- трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность эмоциональных реакций;
- повышенная тревожность, страхи, фобические реакции;
- негативная Я-концепция, дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самовосприятия;
- эмоциональная депривация детей, переживание ребёнком эмоционального отвержения и чувства одиночества;
- наличие конфликтных межличностных отношений, неудовлетворённость внутрисемейной ситуацией, ревность к другим детям в семье;
- нескоординированное подёргивание различных мышц (нервный тик);

- асимметричные, нескоординированные, резкие движения; тремор (дрожание) пальцев рук;
- косноязычная речь, в том числе различные дисартрические нарушения (заикание).

Очевидно, что для продуктивного использования музыкотерапевтических технологий педагог-музыкант должен иметь образование в области музыкотерапии. К сожалению, как правило, такого образования он не имеет. Данный факт побудил нас к поиску возможностей для компенсации этого недостатка. На факультете искусств Курского государственного университета уже десять лет ведётся профессиональная подготовка будущих педагогов-музыкантов. И как показывает практика, бóльшая часть выпускников работает впоследствии в учреждениях общего и дополнительного образования детей. Музыкально-образовательная деятельность многих из них сопрягается с работой с творческими детскими музыкальными коллективами (чаще всего, вокально-хоровыми), что предполагает использование широкого арсенала педагогических методов и приёмов.

Исходя из данной посылки, в период обучения в вузе студентам был предложен курс «Специальные методики музыкально-певческого воспитания школьников» (СММПВШ), включённый как вузовский компонент в цикл основных профессиональных дисциплин. Его содержание предусматривает освоение тех авторских методик развития голоса, которые не только раскрывают возможности интенсивного и продуктивного решения задач музыкально-певческого воспитания детей, но и имеют ярко выраженный здоровьесберегающий характер. К этим методикам относятся: «Парадоксальная дыхательная гимнастика» (А. Стрельникова), «Комплексное музыкально-певческое воспитание» (Д.Е. Огороднов), «Хоровое сольфеджио» (Г.А. Струве), «Фонопедический метод развития голоса» (В.В. Емельянов), «Детское эстрадное пение» (В. Хачатуров) и др. Освоение студентами этих систем позволило расширить известный им арсенал традиционных методов музыкального образования, овладеть различными приёмами музыкальной терапии, реализуемыми в контексте музыкально-певческой работы с учащимися.

Рудзик Е.Е.

**ФОЛЬКЛОР КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО,
ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

«Пока живо искусство

*в русском народе, всегда будут силы
для нравственного самоочищения»*

Д.С. Лихачёв

В наше время, полное динамизма и перемен, время активизации человеческого фактора и его роли в социально-экономическом и культурном развитии общества, освоение ценностей традиционной национальной культуры приобретает особое социальное значение. Уникальными средствами передачи духовно-ценностного опыта предшествующих поколений обладает русский фольклор.

Фольклорное творчество всегда было неотделимо от жизни нашего народа, оно являлось одновременно отражением его мировоззрения и психологии. Поэтому содержание русского фольклора вобрало в себя накопленное веками «житейское уменье» жить в мире и согласии с собой и с окружающим миром. Благодаря этому фольклор приобрёл способность к нравственному очищению, а значит и нравственному оздоровлению, которое, в свою очередь, является залогом и необходимым условием духовного и физического здоровья человека.

В недрах фольклора сформировалась народная педагогика – механизм развития и воспитания подрастающего поколения, который, как отмечал К.Д. Ушинский, приобрёл важное значение для дальнейшего развития образования в России. Обобщение накопленных на сегодняшний день научно-педагогических исследований в этой области позволяет рассматривать народную педагогику как совокупность педагогических представлений и воспитательного опыта, традиций взаимоотношений и взаимодействий между всеми членами семьи и общества.

Зародившись в дописьменный период, народная педагогика наибольшее своё воплощение получила в устном народном творчестве, обычаях и обрядах, разнообразных музыкально-фольклорных жанрах. Среди богатого арсенала сложившихся педагогических традиций, отражённых в фольклоре, наше внимание привлекают уникальные способы и приёмы формирования физического, психического и нравственного здоровья детей, воспитания у них оптимизма и жизнерадостности.

На наш взгляд, положительный духовный опыт поколений, сконцентрированный в народном искусстве, как ничто другое способствует полноценному развитию положительных черт и свойств личности. Не секрет, что проблема воспитания оптимистически настроенного, счастливого человека приобретает особую остроту в наше время с его бурными коллизиями, экологическим дисбалансом, падением морального общественного тонуса. Поэтому так важно обеспечить сегодня сохранение

душевного равновесия как валеологического свойства, необходимого для нормального функционирования человеческого организма.

Как уже упоминалось, через фольклорные формы искусства передаются культурно-исторические традиции народа. Следовательно, русский фольклор, который является уникальной, самобытной культурой наших предков, должен быть осознан современным обществом как значительный фактор духовности, преемственности поколений, приобщения к национальным жизненным истокам. Кроме того, фольклор представляет нам полную палитру общечеловеческих и общественных ценностей.

В его рамках интернациональное уживается с национальным. В нём акцентируются организация жизнедеятельности, межличностные отношения, уважение к старшим. Культурные духовные ценности, заложенные в нём, составляют нравственную сторону фольклора и эстетические представления. Фольклорное творчество опирается на творческое начало в каждом человеке. Фольклор культивирует главные витальные ценности – ценность жизни, здоровья, общения. Всё это позволяет нам утверждать, что фольклор является действенным фактором сохранения психического, физического и духовно-нравственного здоровья человека.

Фольклор полифункционален. Наряду с развлекательной функцией, снимающей физическое напряжение после тяжелого труда, он выполняет и другую, психотерапевтическую функцию. Подобно любой информационно-эмоциональной языковой системе, фольклор имеет собственные пути освоения. В данном отношении фольклор является идеальной платформой для развития всех органов чувств, памяти, внимания, воли, а также базой для формирования культурно-эстетического восприятия, как своего народа, так и других национальностей. Соединив в себе три ипостаси – обучение, воспитание и психотерапевтирование, – русский фольклор обращается к тем сокрытым от сознания глубинам, прикосновение к которым может дать ответы на многие вопросы нашего существования.

Идея о терапевтическом воздействии традиционного фольклора высказывалась давно и неоднократно. В фольклоре мы видим доставшуюся нам от предков естественную систему, обеспечивающую здоровое взаимодействие человека с окружающим миром, людьми и с самим собой. Использование различных аспектов искусства, благодатно сливающихся в одну живительную струю фольклора, помогает излечению недугов душевных сил и расширяет границы самопознания. А это – то самое направление, которым напрямую занимается арт-терапия.

Всё вышесказанное свидетельствует о целесообразности приобщения школьников к традиционному русскому фольклору с целью решения арт-

терапевтических задач современной здоровьесберегающей педагогики. Данное положение послужило одним из оснований для разработки концепции развития инновационного МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением предметов художественно-эстетического цикла № 46» г. Курска, в котором автор осуществляет свою музыкально-педагогическую деятельность.

Более десяти лет в названном общеобразовательном учреждении осуществляется углублённое изучение предметов искусства в контексте идеи возрождения, сохранения и преумножения традиций народной культуры, которая обусловила опору на принципы личностно-ориентированного образования, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, непрерывности и комплексности в создании здоровьесберегающей образовательной и художественно-творческой среды.

В школе реализуется профильное образование учащихся по четырём направлениям искусства: музыка, изоискусство, театр и хореография. Образовательный процесс в профильных классах на всех ступенях обучения обеспечивается с учётом специфики того или иного направления вариативными программами (федеральными, региональными и авторскими): по музыке, народному музыкальному творчеству и вокалу; изобразительному искусству, художественному труду и народному декоративно-прикладному искусству; ритмике, хореографии и народному танцу; народному театру и истории искусства; истории Курского края и города Курска, мировой художественной культуре, православной культуре и основам эстетической культуры.

Программы предусматривают обеспечение культурологического подхода в реализации углублённого содержания художественно-эстетического образования, его целостность и взаимопроникновение, включение регионального образовательного компонента (изучение устного фольклора, музыкальной и художественной культуры Курского края, песенных и танцевальных традиций, бытующих обычаев и обрядов и др.). Таким образом, изобразительное искусство, театр, танец и музыка вкуче позволяют реализовывать интегративный подход, который стал в последнее время особенно актуальным для здоровьесберегающей педагогики.

В области арт-терапии сегодня также имеет место поиск путей интеграции и приёмов, соединяющих различные направления, в то время как в русском фольклоре эта интеграция присутствует изначально, и благодаря этому фольклор обладает уникальными терапевтическими возможностями. Очень убедительно пишет об этом Л.Д. Назарова в своей книге «Фольклорная арт-

терапия»³¹, где она отмечает ряд характерных арт-терапевтических черт, свойственных русскому фольклору.

Практика комплексного приобщения учащихся к традиционному русскому народному творчеству в нашей школе также ярко демонстрирует позитивную динамику в развитии их коммуникативной сферы и коррекции нежелательных черт личности. Наблюдения показали, что применяемые учителями предметов искусства арт-терапевтические методы, исходящие из природы фольклора (дыхательная практика, звуковой массаж органов, лечение вокалом, эмоциональные сбросы, танцевально-двигательная терапия, телесная терапия, драматерапия, цветотерапия и костюмотерапия), способствуют естественному вхождению школьников в современное социокультурное пространство; их раскрепощению, самоидентификации, социализации, ценностному самоопределению; принятию ими нравственных норм и норм этического поведения; улучшению показателей физического и психического здоровья.

Мы отметили, что особенно продуктивными в этом плане являются занятия музыкальным фольклором. Через состояние единения, характерное для русского музыкального фольклора, осуществляются эффективные эмоциональные сбросы, которые оказывают качественное воздействие на тело и душу. Кстати, специалисты-психотерапевты в свою очередь замечают, что при лечении эмоциональными сбросами посредством музыкального фольклора наблюдается терапевтический эффект уже сразу же после окончания занятия.

В процессе приобщения к музыкальному фольклору также осуществляется танцевально-двигательная терапия: жанровое многообразие воплощаемых на занятиях народных песен, частая смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения несут в себе освобождающую, терапевтическую функцию. А поскольку известно, что движения связаны с нервной системой, можно утверждать: качественные грациозные движения способны улучшать качество жизни.

Для русских народных танцев характерна релаксация рук, особенно кистей, которые предназначены для тонких дифференцированных движений. Эти движения позволяют производить сбросы накопившихся зажимов. Кроме того, известно, что движения рук коррелируют с речью и мышлением человека. Из этого ясно, что следствием танцевально-двигательной терапии посредством фольклора становится совершенствование соответствующих сфер личности. Также сильный эффект оказывают характерные для русских танцев движения ног (со слегка согнутыми коленями, всей стопой). При этом

³¹ Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. СПб., 2002.

исполнитель уподобляется человеку, твёрдо стоящему на земле, благодаря чему он формирует не только уверенную осанку, но и соответствующий характер.

«Свет, исходящий от сокровищ русских песен, обрядов, танцевальных движений всегда находится рядом с нами»³², – утверждает Л.Д. Назарова. Поэтому очень важно как можно более широко предоставлять детям возможность соприкосновения с традиционным русским музыкальным фольклором, и, в первую очередь, «насыщать» фольклорным содержанием уроки искусства в общеобразовательных учреждениях. Обращение к фольклорным истокам даёт возможность формировать в каждом ученике лучшие человеческие качества, такие, как человеколюбие, честность, уважительное, бережное отношение к созданию рук человеческих, трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, умение доводить начатое дело до конца.

«Мудрое народное слово, отточенные веками музыкальные интонации, органичная традиционная пластика – всё это способствует воспитанию чувства красоты, помогает заложить основы осознания каждым обучаемым себя как неотъемлемой частицы природы и общества. Элементы движения, включаемые в исполнение, не только развивают необходимую координацию движений, умение владеть своим телом, но и позволяют точнее передать, а, следовательно, и освоить национальную народную характерность самовыражения. Деятельность, строящаяся на принципах фольклорного творчества, развивает художественно-образное, ассоциативное мышление, фантазию ребёнка, позволяет активизировать его самые разнообразные творческие проявления»³³.

Анализ пока ещё немногочисленных научных исследований в области фольклорной арт-терапии и собственного опыта музыкально-фольклорного воспитания школьников подвёл нас к ряду существенных выводов.

1. Сила воздействия фольклорной музыки на растущего человека, находившая с древнейших времён отражение в музыкально-поэтических образах народной фантазии, имеет научное объяснение. Известно, что музыкальное переживание как одно из проявлений высшей нервной деятельности связано с жизнью всего человеческого организма. Доступные нашему наблюдению и самонаблюдению изменения в дыхании, кровообращении, моторных ощущениях – это лишь часть той широкой сферы органических изменений, которые происходят под воздействием музыкального переживания. Оно запрашивает в большей или меньшей

³² Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. С. 41.

³³ Куприянова Л.Л. Русский фольклор. Программа и методические материалы для уроков музыки в начальной школе. М., 1996. С. 4.

степени работу буквально всех органов, всей сложной системы желёз внутренней секреции и оказывает этим глубочайшее и продолжительное воздействие на всё поведение детей, на развитие детского организма, зачастую определяя собой важнейшие повороты и сдвиги в этом процессе.

2. В музыкальном опыте ребёнка, формирующегося под воздействием фольклора, получает своё развитие музыкально-образное мышление, т.е. особенность воспринимать музыкальное звучание как связную, выразительную последовательность звуков, их комплексов, а также способность слышать и узнавать разную фактуру. Эта сфера мышления, которая развивается в музыкально-фольклорной практике детей, относится не только к их музыкальному развитию, но способствует расширению их общих познаний о действительности, их кругозора в целом, совершенствует их способности к разносторонней мыслительной деятельности.

3. Под влиянием полученных музыкальных впечатлений у детей активизируется деятельность воображения. Оно обогащается различными образами фольклорных произведений. Само по себе восприятие народной музыки и её исполнение располагают ребёнка к свободному полёту фантазии, к мечтанию: переживание музыки подсказывает ему «свои» образы, связанные с содержанием того или иного произведения, и это делает фольклорную музыку особенно близкой, дорогой, запоминающейся.

4. Развитие образно-музыкального мышления средствами фольклора неотделимо от развития другого свойства мышления, связанного с эмоционально выраженным отношением к явлениям действительности. Фольклорная музыка развивает способность эмоционального, ярко окрашенного чувства мышления, которому присущи захваченность объектом, неутомимость, расположение к творческому подъёму.

5. Понимание детьми общей выразительности и красочности музыкального языка русского фольклора служит той базой, которая позволяет в дальнейшем подвести их к пониманию выразительного значения лада, ритма, метра, мелодии, гармонии в музыке и во всём мире. Происходящее в процессе освоения русского фольклора формирование у детей ассоциативного мышления, навыков сравнительного анализа посредством рассуждения, поиск детьми ответов на вопросы, ведущие к чёткому пониманию нравственных аспектов и стимулирующие активную личностную позицию, способствуют выработке у ребят умений смотреть и видеть, слушать и слышать мир.

6. Импровизация народных напевов и драматизация фольклорных образов развивают способность к перевоплощению. При этом эстетические переживания детей, связанные с освоением русской фольклорной музыки,

реализуются через осознание собственных выразительных движений и эмоций.

7. Важнейшим фактором развития детей становятся игровые ситуации, предлагаемые фольклорными произведениями. Народные музыкальные игры активизируют способность детей самостоятельно мыслить и действовать, помогают им пройти путь от многопланового постижения окружающего мира к чуткому восприятию человеческих отношений. Игра способна дарить отдых в часы досуга и в часы занятий, стать источником радости, удовольствия, развития инициативы и находчивости. Игра – универсальный способ общения, она формирует у детей навыки взаимоотношения с коллективом и умение координировать своё поведение с его жизнью.

8. В процессе освоения песенного фольклора осуществляется терапия русским костюмом, его цветовыми сочетаниями, характером узора. Психотерапевтическую направленность имеет надевание костюма и пребывание в нём. Ведь при этом имеют место смена образа и преобразование имиджа, а значит, школьник начинает иначе двигаться, ощущать себя другим человеком (уникальной частью коллектива), изменяется его самооценка, возникает направленность мыслей на позитивное, происходит сублимация негативных чувств и агрессии, снимаются страхи, появляется свобода. Таким образом, костюм как невербальное средство выступает инструментом, производящим наглядную коррекцию.

9. Поскольку воплощение разнообразных жанров музыкального фольклора всегда связано с сюжетом и действием, их исполнение становится своего рода спектаклем, наблюдаемым зрителями, т.е. психодрамой. В ходе такого спектакля у исполнителей происходит психодинамическая медитация (идентификация себя с образом), трансперсонализация, связанная с трансляцией и модифицированием образа. Многоплановое восприятие оказывает влияние на поведенческие реакции. Явную терапевтическую ценность приобретают и артистические переживания, стимулирующие «активное воображение» (К.Г. Юнг).

10. Использование всей совокупности названных форм приобщения школьников к традиционному русскому музыкальному фольклору в конечном счёте ведёт к полноценному телесному, душевному и социальному благополучию, что, по сути, отвечает требованиям здоровьесберегающей педагогики.

Каминская Н.Г.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В ШКОЛЕ ИСКУССТВ

Школа «Тоника» в своей деятельности руководствуется принципами гуманизации и демократии, приоритетом общечеловеческих ценностей, доступности и открытости образования.

Педагогический коллектив ведёт поиск, направленный на:

- разработку личностно-ориентированной системы дополнительного образования учащихся;
- апробацию на практике эффективных образовательных технологий, помогающих овладеть широким спектром способов полноценного усвоения знаний, формированию устойчивых навыков, осознанному владению умениями;
- разработку и апробацию программных и учебно-методических материалов (учебных планов, материалов к учебным курсам, программ факультативов и т.д.).

Школа находится в центральном районе города. Основная масса учащихся – дети бюджетников. Создана партнёрская сеть, включающая в себя детские дошкольные и образовательные учреждения, работающая над повышением культуры, развитием творческого потенциала детей в микрорайоне (ГОУ «Областной коррекционный детский дом»; детский дом № 2; МОУ «Коррекционная школа № 31»; МОУ СОШ №№ 4, 6, 45; детские комбинаты «Ветерок», «Мирославна», «Россияночка»).

Развивается сотрудничество с филиалом Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств в Архангельске, архангельским музыкальным колледжем.

Идея создания отделения общего эстетического развития для детей с особенностями развития на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей сферы культуры «Детская школа искусств № 43 «Тоника»» возникла в 2000 г. в период сотрудничества с обществом инвалидов Ломоносовского округа. С сентября 2001 г. в школе реализуется программа обучения и творческой реабилитации детей с ограниченными возможностями, основными целями которой являются:

- создание для детей-инвалидов равных возможностей обучения и развития;
- интеграция детей с особенностями развития и их семей в окружающий социум;
- создание условий для получения первоначальных навыков и возможностей дальнейшего профессионального обучения.

В рамках программы, рассчитанной на пятилетний курс, проводятся занятия по следующим дисциплинам:

- Обучение на музыкальном инструменте (фортепиано, гитара, баян, аккордеон, виолончель).

- Теория музыки.
- Слушание музыки.
- Индивидуальное пение.
- Фольклорная студия.
- Художественное творчество.

С детьми занимаются 10 педагогов.

Образовательный ценз педагогов:

- высшее образование имеют – 5 человек;
- среднее специальное образование – 5 человек;

Квалификационный ценз преподавательского состава:

- высшая квалификационная категория – 2;
- I квалификационная категория – 2;
- II квалификационная категория – 6.

Педагоги работают по специально разработанным учебным программам, используя такие формы и методы, которые способствовали бы творческому взаимоотношению между субъектами учебного процесса.

Более 5 лет отделение возглавляла Заслуженный работник культуры РФ, хормейстер Капелюшек Ангелина Ивановна. При ней отделение получило своё 2-х стороннее развитие – музыкальное направление и изобразительно-художественное.

Обучение для детей-инвалидов – бесплатное. Изначально программа финансировалась из городского бюджета. Благодаря сотрудничеству с Тихоновой Надеждой Владимировной, с 2005 г. проект «Отделение общего эстетического развития для детей с ОВЗ» получает финансовую поддержку от Некоммерческого благотворительного фонда «Мир искусства», г. Москва. Фондом выделяются средства на выплату заработной платы преподавателям, а также на закупку необходимого оборудования и расходных материалов для занятий.

В разные годы на отделении занимались от 15 до 25 учеников. Сегодня на отделении обучается 17 человек. 5 – являются стипендиатами МБФ «Мир искусства». Вся работу отделения координирует заместитель директора по научно-методической работе Узкая Елена Владимировна. За время действия программы 6 человек получили документ об окончании курса. В основном это дети с интеллектуальными нарушениями различной этиологии, а также нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Дети являются постоянными участниками и призёрами конкурсов для детей с ограниченными возможностями: «Полярное сияние» – «Умка» (в номинациях вокал и инструментальное исполнительство) и «Сполохи»

(изобразительное творчество). Родители и учащиеся отделения являются участниками школьных и городских мероприятий: праздников, концертов, фестивалей и конкурсов. Ведётся активное сотрудничество с ГОУ «Областной коррекционный детский дом», с «Коррекционной школой № 31» г. Архангельска и другими образовательными учреждениями города.

Таким образом, в МОУ ДОД ДШИ № 43 «Тоника» накоплен богатый практический и теоретический опыт деятельности в сфере дополнительного музыкального и изобразительно-художественного образования детей с особенностями развития.

Узкая Е.В.

ПРОБЛЕМЫ СФЕРЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

По данным ВОЗ, ежегодно в России рождается около 30000 детей с врождёнными и наследственными заболеваниями, получающими в дальнейшем статус ребёнок-инвалид. В Архангельской области зарегистрировано около 5,5 тысяч таких детей и это только официальные цифры статистики, которые, как известно, не всегда достоверно отображают реальную картину.

Сегодня в нашей стране, к сожалению, не сформированы достаточные условия, позволяющие любому человеку, имеющему ограничения здоровья, самостоятельно реализовать свои возможности. В первую очередь и в большей мере это отражается на сфере дополнительного образования детей и молодёжи. Анализ нормативно-правовых актов показал, что если сфера общего среднего (коррекционного, специального) образования детей с особенностями развития имеет чёткую структуру, управленческий аппарат, нормативные акты и гарантированную систему финансирования, то сфера дополнительного образования, для организации услуг дополнительного образования детям, имеющим статус ребёнок-инвалид, не имеет ни нормативной, ни финансовой поддержки.

В Архангельске ведётся активная методическая и практическая работа, направленная на то, чтобы уже на ранних стадиях возрастного общения убрать основания для возникновения дискриминации детей с особенностями развития и создать условия равноправного участия в любых повседневных отношениях. В частности, дети с ограничениями здоровья имеют возможность обучаться в художественных (ИЗО) и музыкальных школах города, посещать различные занятия в досуговых и культурных центрах. На настоящий момент в школах искусств города занимаются более 30 детей с особенностями развития, ещё примерно такое

же количество посещает кружки и секции в досугово-культурных центрах города. В специальных (коррекционных) школах ведутся предметы музыкально-эстетического цикла. Но, к сожалению, далеко не все дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие желание заниматься, могут реализовать эту потребность. В немалой степени это связано с проблемой недостаточной подготовленности кадров сферы дополнительного образования к работе с такими детьми.

Обучением детей в рамках дополнительного образования занимаются преподаватели различных профилей: специалисты культурных и досуговых центров, музыкальные руководители, преподаватели-инструменталисты. Эти специалисты помогают детям-инвалидам осваивать навыки игры на музыкальных инструментах, обучают различным прикладным видам деятельности, которые не только способствуют адаптации и социализации детей-инвалидов на настоящем этапе их развития, но и влияют на дальнейшее их профессиональное самоопределение.

К сожалению, большинство преподавателей, являясь высококвалифицированными специалистами в своих областях, не имеют специального образования в области дефектологии и психологии детей с ограничениями здоровья, что приводит к ряду сложностей:

- культурно-досуговые центры и школы искусств вынуждены ограничивать приём детей с особенностями в развитии, так как преподаватели не могут взять на себя ответственность за обучение детей данного типа, не имея достаточных знаний;

- недостаточная осведомлённость в своеобразии психоэмоциональной, интеллектуальной и мотивационно-волевой сфер детей-инвалидов среди тех специалистов, кто всё же берёт на себя ответственность по обучению данных детей, приводит к снижению эффективности занятий.

Несмотря на то, что обучение детей-инвалидов в сфере дополнительного образования ведётся давно и охватывает достаточно большой круг учреждений, какие-либо специализированные обучающие курсы для преподавателей, позволяющие им получить необходимые для проведения этих занятий знания, в Архангельске и Архангельской области ранее не организовывались. Также хотелось бы отметить недостаток конкретных методик и методических пособий для обучения детей-инвалидов в системе дополнительного образования. Чаще всего встречаются общетеоретические разработки и общепрактические рекомендации, которые не могут обеспечить знаниями по заявленной проблематике специалистов дополнительного образования.

Основными проблемами работы в сфере дополнительного образования с детьми с особенностями развития являются:

1) отсутствие у преподавателей необходимых теоретических знаний в сферах:

- специальной педагогики и психологии;
- физиологии нарушений развития;

2) отсутствие обобщения имеющегося практического опыта работы, недостаток конкретных методических разработок и учебных программ, направленных на реабилитацию детей и молодёжи при помощи искусства;

3) недостаточно развитые связи между заинтересованными лицами и организациями.

Таким образом, сложившаяся ситуация вызывает необходимость разработки и внедрения в практику работы новых форм, позволяющих решить проблему повышения квалификации специалистов, занимающихся с детьми-инвалидами в сфере дополнительного музыкального и художественного (ИЗО) образования. В свою очередь это приведёт к расширению диапазона предлагаемых услуг, повышению эффективности образования и даст возможность большему числу детей с особенностями развития получить знания и навыки в области различных видов искусства.

Раздел 2. МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Накрайникова А.П.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ В СВЯЗИ С НЕСТАБИЛЬНОЙ ИЛИ НЕОПРЕДЕЛЁННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТЬЮ У МУЗЫКАНТОВ

Сегодня все базовые направления в психотерапии переживают этап обновления. Любопытно посмотреть на эту картину с точки зрения отечественного психолога-практика, чья самоидентичность скорее размыта в силу определённых обстоятельств, чем определена, а потребность в синтезе преобладает над стремлением к сепарации.

Остановимся прежде всего на популярнейшей в своё время психоаналитической терапии. Как показала практика, «анализ пациентов с серьёзными личностными расстройствами, у которых повреждены функции тестирования реальности, прежде всего в части недостаточно ясного различения границ Я-Другой, со слабым Эго, представляющим в их распоряжение архаически малоэффективные защитные механизмы, и нарушением самоидентичности, составляет известный риск как для терапевта-аналитика, так и для самих пациентов»³⁴.

Е.Т. Соколова неоднократно подчёркивает важность организации терапевтического процесса, она видит глубокий психологический смысл в альтернативе хаотичному, размытому, нестабильному, неопределённому жизненному пространству и времени людей с расстройством самоидентичности при пограничных личностных нарушениях.

В середине 20 века начался процесс развития междисциплинарных связей психоанализа с психологией развития и обучения, социальной психологией и психологией здоровья, что обусловило взаимопроникновение идей и взаимообмен научными достижениями. Нужно отметить, что данным реформам способствовали Хартман, Крис и Левенштейн (1947), Эриксон (1950), Раппапорт (1958).

Именно в это же время в отечественной психологии происходит активное выделение музыкальной психологии в самостоятельную науку. Большой вклад в разработку отечественной музыкальной психологии принадлежит Б.М. Теплову, Д.К. Кирнарской, А.Л. Готсдинеру, В.И. Петрушину и др.

А.Л. Готсдинер и В.И. Петрушин, создав авторские учебники по музыкальной психологии, уделили также внимание и музыкотерапии. Так, Готсдинер в главе, посвящённой музыкотерапии, пишет: «У музыкотерапии как нетрадиционного метода лечения есть скептики, сторонники и

³⁴ Соколова Е.Т. Общая психотерапия. М., 2001. С. 34.

противники»³⁵. Автор, в отличие от Петрушина, обращает внимание не только на классическую музыку в применении к сеансам музыкотерапии, но и советует обратить внимание на более современные направления в музыкальном искусстве. А.Л. Готсдинер не согласен с мнением некоторых психотерапевтов, которые считают, что лечить профессиональных музыкантов с помощью музыки невозможно. В противовес этому мнению он приводит всем известный факт заболевания С.В. Рахманинова, когда московский психиатр Н.В. Даль применял как лечебный фактор – звук виолончели.

Необходимо отметить высказывание Готсдинера: «Музыка через эмоциональную реакцию позволяет выявить компоненты относительной сохранности личности и способствует её восстановлению»³⁶.

В.И. Петрушин в монографии «Музыкальная психотерапия» (1999) выступает в защиту правомерности включения музыкальной терапии в курс оздоровления личности преподавателями музыки и музыкальной психологии, естественно после прохождения специальной подготовки, определённых способностях и огромном желании. Он указывает: «Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый музыкант или учитель музыки, осознают они это или нет, являются стихийными психотерапевтами, изменяющими при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников»³⁷.

Далее следует отметить важнейшую роль в становлении личности и профессиональной идентичности положительной Я-концепции, которая, по мнению А. Тэшфела, опирается на подсистемы: персональную идентичность и социальную идентичность. Согласно Тэшфелу, это равнозначные структуры, первая из которых представляет самоопределение человека в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт, а вторая – в терминах субъективной принадлежности к различным социальным категориям: полу, этносу, профессиональной группе.

Для современных исследований идентичности одной из центральных проблем выступает вопрос о закономерности поддержания человеком своей социальной идентичности. Указания на возможность существования как позитивной, так и негативной социальной идентичности лежат в базовых концепциях А. Тэшфела и Дж. Тёрнера.

³⁵ Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М., 1993. С. 168.

³⁶ Там же. С. 171.

³⁷ Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 1999. С. 36.

Они считают, что основным процессом, запускающим актуализацию и развитие социальной идентичности, является процесс социального сравнения, за которым нередко лежит конфликт. Для решения этого конфликта человек начинает активно оценивать свою группу и сравнивать её с другими группами.

Для наших экспериментальных тренингов с применением музыкотерапии со студентами музыкального колледжа, у которых была обнаружена нестабильная профессиональная идентичность или неадекватная личностная самооценка, актуальным оказалось предположение Тэшфела и Тёрнера, что важной стратегией, направленной на достижение позитивной социальной идентичности являются:

1) индивидуальная мобильность, которая включает все виды попыток члена низкостатусной группы покинуть её и присоединиться к высокостатусной;

2) социальное творчество, заключающееся в переоценке самих критериев, по которым проводится сравнение;

3) социальная конкуренция как прямое приписывание желательных характеристик своей группе и противопоставление их группе сравнения.

Мы, адаптируя для студентов-музыкантов различные тренинги, опирались на существующие техники терапии. Более всего для сближения с музыкальной терапией подходит гештальт-терапия, задействующая чувства и переживания человека. Привлекли нас также техники транзактного анализа, психосинтеза и арт-терапии, которые предполагают работу в группе. Далее предлагаются несколько упражнений, адаптированных нами.

- Первый тренинг подходит для учащихся, которые находятся в депрессивном состоянии, обладают заниженной самооценкой; также для музыкантов, переживающих творческую неудачу или личные проблемы.

Основой для данного тренинга послужило известное упражнение гештальт-терапии «Источник счастья», в котором предлагается в устной или письменной форме описать «Мой самый счастливый день». Нами было предложено разнообразить данное упражнение – предложить выразить свои чувства и ощущения в красках и подобрать соответствующую музыку.

- Следующий тренинг высвобождает положительные эмоции и развивает креативные способности.

Основой послужило упражнение, которое использовалось в арт-терапии: для высвобождения эмоций предлагается выразить свои чувства в движениях танца. Выбор музыки, сопровождающей танец, предоставляется самим участникам. Создать рисунок под музыку или собственную музыкальную импровизацию, выбрать музыкальный инструмент должен сам участник тренинга. По желанию участников возможна коллективная музыкальная или танцевальная

импровизация. Возможно также, по обоюдному согласию, совместное создание рисунка.

Большой интерес для использования группового тренинга вызывают техники транзактного анализа. Главной целью терапии ТА является изменение личности. Понимание проблем личности не рассматривается как конечная цель. Изменение же состоит в принятии решения об изменении, а затем активного процесса по его реализации.

- Тренинг предполагает идентификацию с идеальной личностью, т.е. определяется Я-идеальное личности.

В данном упражнении участникам тренинга предлагается определить: какие любимые герои у них были в детстве – герои из сказок или книг, выдающиеся исторические личности или знакомые люди. Были ли среди них музыканты? Какие герои привлекают в настоящее время и на каких героев хотелось бы походить в будущем?

- Следующее упражнение предполагает выяснение, какой ты есть на самом деле, т.е. какое твоё Я – реальное.

Участникам тренинга предлагается проанализировать: какими чертами характера они похожи на своих героев, а какими отличаются.

- Следующее упражнение выявляет у участников тренинга способность рефлексировать, активизирует креативные способности и умение с чувством юмора относиться к своим проблемам.

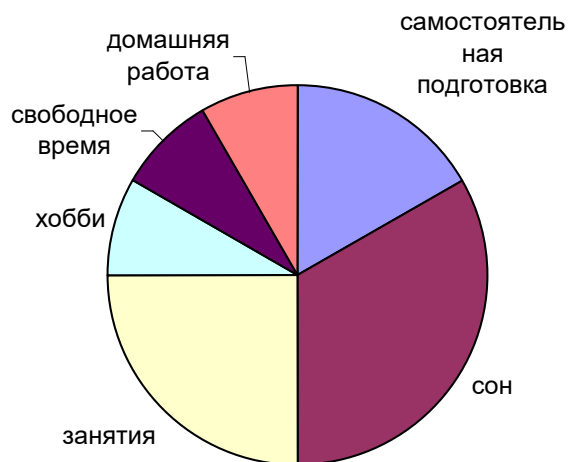
Тренинг называется «Театр вашей жизни». Участникам предлагается представить, что в театре должны поставить пьесу об их жизни. Они сами должны выбрать, в каком жанре будет осуществляться постановка: драма, комедия, оперетта, балет, опера и т.д. Предлагается выбрать музыку для увертюры или сочинить её самому.

- Упражнение помогает тем учащимся, которые не могут правильно спланировать свой день, либо планируют, но не выполняют задуманное.

Тренинг получил название «Структурирование времени».

Каждому участнику предлагается нарисовать круг и поделить его на 6 частей (доли данной схемы предположительно должны быть неравнозначны). Предлагается проанализировать свою схему вслух. Возможно подобрать музыку к каким то частям схемы, либо к каждой. Руководитель просит пронаблюдать за выполнением своего плана до следующего тренинга.

(образец)



- Данное упражнение служит повышению самооценки учащих-ся музыкантов, а также их выходу на новый уровень профессиональной идентичности.

В процессе тренинга «Контракты на изменение» участникам предлагается решить, что они хотели бы в себе изменить и записать это, используя только позитивные слова. Цель не должна быть слишком общей. Необходимо также подумать о том, какова будет цена достигнутого изменения. Далее следует написать 5 пунктов, которые необходимы для достижения цели контракта. На следующем этапе предлагается подумать, какие люди могут помочь в достижении поставленной цели. Отметить, какие музыкальные произведения хотелось бы исполнить в результате достигнутой цели.

- Следующее упражнение повышает коммуникативность и развивает аутентичность.

Тренинг «Игры в группе» – участникам данного тренинга предлагается:

1. Придумать и записать свой девиз и, если возможно, свой лейтмотив.
2. Придумать 3-5 вопросов, например: Ваше любимое время года? Ваш любимый цветок? Ваше любимое дерево? Ваше любимое стихотворение? Ваш любимый композитор?

Руководитель тренинга предлагает сначала всем участникам тренинга ответить на свои вопросы письменно, а затем выбрать любого участника и задать ему ваши вопросы. На следующем этапе Вы должны быть готовы отвечать на вопросы, выбравшего Вас участника тренинга.

- Данное упражнение предполагает уже определённый уровень аутентичности, креативности и коммуникативности. В то же время появляется возможность узнать цели своих одноклассников, задуматься о том, возможно ли Вам достичь те же цели или Вы находитесь уже на более высоком уровне личностной и профессиональной идентичности.

Тренинг является заключительным в данной серии упражнений. Он предполагает готовность создания всей группой общих контрактов на

изменение личности. Закрепляется большой лист бумаги, и все участники тренинга по очереди выходят и записывают, что каждый предполагает изменить в себе в ближайшее время для достижения поставленной перед собой цели.

Итак, были рассмотрены девять адаптированных нами упражнений. Данная серия тренингов представляет собой ряд универсальных упражнений, которые располагаются в определённой логической цепочке.

В то же время предполагается, что пропущенный по важной причине единичный тренинг, даёт возможность участникам продолжать участвовать в данной серии упражнений до завершения всего цикла.

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Учитывая, что для учащихся-музыкантов мы не встречали специальной литературы, считаем, что адаптированные нами тренинги могут иметь широкое практическое применение.

Котышева Е.Н.

ГРУППОВАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Для детей инвалидность означает существенные ограничения жизнедеятельности, приводящие к социальной дезадаптации вследствие нарушения их роста и развития, способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контролю за своим поведением, обучению, общению, трудовой деятельности в будущем. Численность детей с ограниченными возможностями здоровья на территории г. Омска и Омской области на 1 января 2008 г. составила 8401 человек. По сравнению с прошедшим годом этот показатель уменьшился на 8 % и в настоящее время находится на самом низком уровне за последние пять лет, но дальнейший прогноз относительно детской инвалидности в Омском регионе остаётся неясным.

В системе социальной помощи на современном этапе развития российского общества возрастает роль психолого-педагогической деятельности по поддержке детей с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим в мае 2002 г. на базе ГУ Омской области «Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)» было открыто Отделение реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями (ОРНОФиУВ), куда

обращаются родители с детьми-инвалидами в возрасте от 3 до 18 лет, всё чаще – это дети со сложными или сочетанными дефектами развития. Как правило, ребята не организованы: они никогда не посещали специальные дошкольные и школьные образовательные учреждения (84% детей), либо были выведены из их состава по причине «необучаемости» или деструктивного поведения (16%).

В процессе получения комплексной психолого-педагогической помощи большинство детей Отделения реабилитации посещает занятия *групповой музыкальной терапии*. Мы рассматриваем музыкотерапию как один из видов арт-терапии; как контролируемое использование музыки в реабилитации детей, страдающих от соматических и психических заболеваний. Нам близок подход К. Кенига к музыкальной терапии в лечебной педагогике: чтобы достичь глубокого влияния музыки на организм, больной должен сам активно действовать (петь, играть на музыкальном инструменте, воплощать музыку в движениях). Сущность музыкотерапии мы видим в способности вызывать у ребёнка с проблемами положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

За время работы ОРНОФиУВ сформировались постоянные музыкотерапевтические группы, в которые подбираются дети с учётом их индивидуальных особенностей, возраста, характера патологии и предшествующего опыта занятий музыкотерапией. До объединения детей в группу, каждый ребёнок проходит этап комплексной диагностики для выяснения уровня развития его познавательных процессов, общей и мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы, коммуникационных возможностей, а дети с нарушениями общения – этап индивидуальных занятий со специалистами Центра.

На данный момент функционируют 5 групп музыкотерапии: 3 группы детей с нарушениями общения (аутизмом и близкими к нему состояниями – 47%) в возрасте от 4 до 13 лет, а также 2 разновозрастные группы для детей с умственной отсталостью (21%), ЗПРР (11%), ДЦП (19%), нарушениями зрения (2%). Вновь поступившие дети вводятся пробно для выяснения их социальной адаптации, психологической совместимости.

Опираясь на идеи и практические рекомендации, используя музыкальный материал зарубежных и отечественных музыкотерапевтов, успешно работающих с детьми-инвалидами: Ж. Некту, Ж. Македа (Франция), И. Захарова, С. Хатуцкая, А. Виноградова, Т. Степанова (Москва), С. Стангрит (Петрозаводск), взяв лучшее из традиционной методики музыкального воспитания детей, учитывая собственный опыт многолетней работы, нами

были определены цель, задачи, структура и содержание занятий музыкотерапии для различных категорий детей. Также была разработана программа групповой музыкотерапии для детей с ограниченными возможностями здоровья «Мы друг другу рады!». Программа рассчитана на 2 года, но некоторые дети посещают группы по 3-4 года, так как для них музыка оказывается сверхценным интересом и единственно возможной для них «линией связи» с окружающим миром.

На занятиях музыкотерапией мы не ставим себе целью развитие собственно музыкальных способностей или овладение навыками музыкально-практической деятельности. Основные элементы занятий направлены на решение не музыкальных задач, а значимых для развития ребёнка проблем.

Для достижения оптимальных результатов групповых занятий музыкотерапией, целесообразно строить их в плане равномерного распределения психофизической нагрузки и проводить по следующей схеме:

- 1) приветствие;
- 2) ритмическая разминка;
- 3) упражнения для развития тонких движений пальцев рук, упражнения для развития речевых и мимических движений;
- 4) пение;
- 5) слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах;
- 6) танцы, хороводы;
- 7) игры;
- 8) прощание.

Особая специфика занятий состоит в следующем:

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 – 40 мин. (в зависимости от группы);

- структура проведения занятий различна в группах для аутичных детей и детей с другими заболеваниями;

- при необходимости присутствуют родители (помощь в передвижении по залу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, со сложностями ориентировки в пространстве, выполнение задания вместе с ребёнком – «рука-в-руке», при предшествующей длительной социальной депривации; знакомство с новым музыкальным материалом; освоение приёмов взаимодействия с ребёнком; наблюдение за динамикой его развития);

- один и тот же музыкальный материал используется многократно, чтобы дети в своём индивидуальном темпе смогли его усвоить и постепенно начали присоединяться к исполнению произведения педагогом;

- музыкальный материал частично дублируется в разных группах для преемственности. В процессе занятий некоторые дети значительно продвигаются в своём развитии, либо начинают вести себя деструктивно, в связи с чем возникает необходимость перевести их в другие группы. В этом случае детям легче вливаться в новую группу, зная музыкальный материал;

- на занятии создаётся безоценочная атмосфера особо доверительных отношений, где возможно быть принятым окружающими без всяких условий.

За время занятий дети постепенно учатся самостоятельно выполнять несложные движения под музыку. У них появляется песенный репертуар, который можно расширять дальше. Дети могут не только пассивно слушать музыку (что мы используем крайне редко), но и создавать её – петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах. Но самое главное то, что они с желанием взаимодействуют друг с другом и с окружающими их взрослыми.

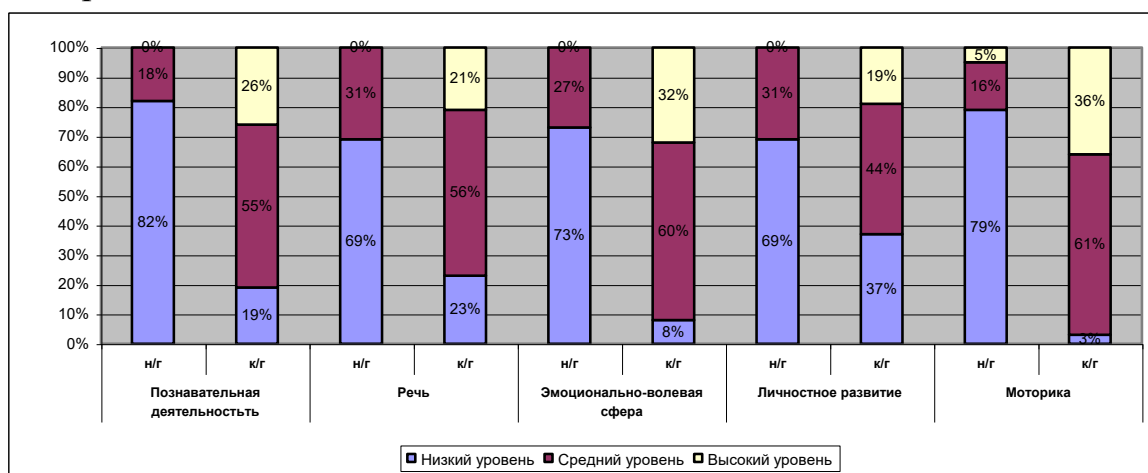


Рис. 1. Результаты опытно-экспериментальной деятельности на групповых занятиях музыкотерапией в ОРНОФиУВ за период 2003-2008 гг.

Практика работы Отделения реабилитации подтверждает эффективность включения детей в музыкальную деятельность (Рис. 1.), в процессе которой совершенствуются их двигательные, сенсорные и речевые функции, познавательные процессы, формируются навыки общения. Самый значимый результат: 61% детей, посещавших занятия групповой музыкотерапии более 1 года были приняты в дошкольные и школьные образовательные учреждения на дневную и домашнюю формы обучения.

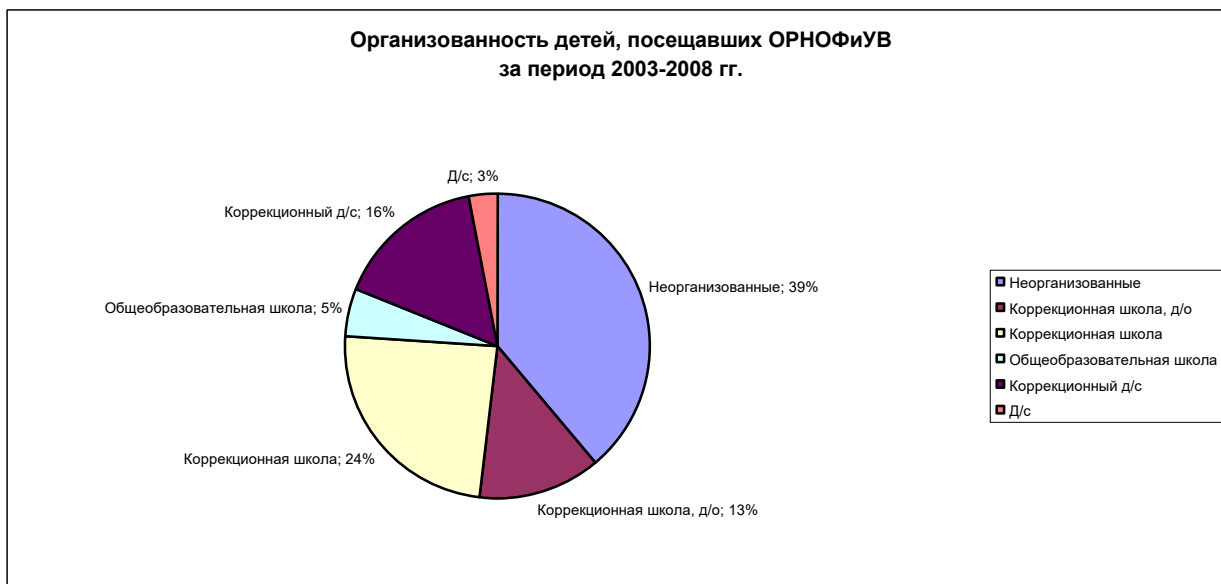


Рис. 2. Результаты распределения детей в образовательных учреждениях после прохождения курса групповой музыкотерапии.

Таким образом, групповые занятия музыкотерапией в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходимы как способ эмоционального воздействия на ребёнка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, а также как один из возможных способов познания мира. Групповая музыкотерапия в сочетании с другими видами коррекционной работы может быть включена в индивидуальную программу развития детей с ограниченными возможностями здоровья и с успехом использоваться в учреждениях социальной сферы.

Халявина Т.Г.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПСИХОКОРРЕКЦИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Искусство как понятие, используемое в самом широком смысле, предоставляет человеку средства для созидания и самовыражения. «Инстинкт созидателя» – потребность в творчестве обусловлена человеческим желанием проецировать себя в окружающее и окрашивать окружающий мир личностными смыслами.

Психологическая потребность в искусстве, т.е. в художественной и музыкальной экспрессии, во многом определяется способностью человека «отрабатывать переживанием» подавленные чувства, находящиеся во власти

бессознательного и неостребованные в повседневной жизни. Раскрытие чувств, скрытых в подсознании на уровне резонансов является заметным фактором в становлении теории безусловного музыкального воздействия в музыкотерапии.

Б. Ганим утверждает, что экспрессивное искусство может помочь избавиться от негативных мыслей и чувства страха. Этот метод, по мнению В.И. Петрушина, способствует изживлению у ребёнка его отрицательных переживаний, наполнению их положительными эмоциями, реконструированию когнитивной сферы – правильному оцениванию возникающих затруднений, возвышению всего строя мыслей.

Метод «рисование под музыку» имеет определённое терапевтическое значение, он является побуждающим фактором выразить свои конфликты в рисунке. Применяя методику совмещения музыкальной терапии и арт-терапии (терапии живописью), удаётся привлечь детей к «творческому самопознанию и самовыражению». Для того, чтобы познать самих себя, как утверждает Г. Фурт, необходимо принять и понять своё бессознательное, которое приходит к человеку в символическом облике снов, рисунков и фантазий. Образы и фантазии, рождённые в состоянии бодрствования и запечатлённые в рисунках, отражают разные грани целостного «Я», сознания и тела. Рисунок тесно связан с воспоминаниями. Как и язык снов, язык рисунков – это голос бессознательного, звучащего в те моменты, когда сознанию не хватает слов. Воспоминания, как проявление психической жизни, считаются одними из диагностических. По мнению А. Адлера, среди бесчисленного множества разнообразных впечатлений, накопленных человеком на протяжении его жизни, он вспоминает лишь те, которые так или иначе связаны с ключевыми проблемами его бытия.

Дети же свои ранние воспоминания, переживания могут передавать в рисунках, так как он наиболее близок к бессознательному и содержит дополнительную информацию о неосознаваемых психических проявлениях, что очень важно в отношении детей, так как им очень часто в силу разных причин сложно выразить свои чувства и мысли вербально (Ворожцова О.А., 2004). Кроме того, искусство даёт возможность ребёнку выступить в активной роли, тогда как в реальности его роль может быть пассивной, слишком сложной или находится вне его компетенции и контроля.

Оживление образов прошлого ребёнка может происходить не только в процессе создания рисунка, но и под непосредственным воздействием музыки, в последующем и под воздействием воспоминания о её прослушивании.

Восприятие музыки архетипично и глубоко уходит корнями в бессознательное. Таким образом, изобразительная экспрессия и восприятие

музыки очень близки в своих глубинных процессах. Музыка способствует оживлению визуальных образов (Ворожцова О.А., 2004). Музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать возрасту человека.

Существуют некоторые общие особенности детской психики, делающие применение арт-терапевтических методов, с использованием рисунка и музыки, наиболее подходящими для работы с детьми. Детские переживания проявляются в изобразительной и музыкальной деятельности непосредственнее, не проходя «цензуру» сознания.

Мышление ребёнка более образно и конкретно, чем мышление взрослого, поэтому он использует рисование как способ осмысления действительности (Ворожцова О.А., 2004). Вследствие этого детскую музыкотерапию сочетают с терапией рисунком: музыкальные образы становятся зримыми и выступают как средство проекции внутреннего мира ребёнка (Свирипо О.А., Туманова О.С., 2004).

Музыка, иллюстрирующая процесс рисования детей, служит отправной точкой для фантазии, для пробуждения переживаний, мыслей и более глубоких фундаментальных эмоций – страхов. Страхи играют социализирующую или обучающую роль в процессе формирования личности ребёнка и выступают как своеобразное средство познания окружающей действительности. Угроза, вызывающая чувство страха, может быть воображаемой – как способ отграничения «Я» от чужеродного, неприемлемого влияния извне, т.е. страх – это демаркационная линия личного, безопасного пространства, в котором сохраняется единство «Я» и уверенность в себе (Захаров А.И., 2003).

Музыка обладает потенциалом обходить защитные механизмы корковых структур мозга и проникать непосредственно в лимбическую систему, где обрабатываются эмоции (Montello A.).

Нами было выявлено, что дети, получающие образование не только в общеобразовательной, но и музыкальной школе, обладают повышенным чувством тревоги, индексом страхов, в связи с тем, что несут двойную психологическую, познавательную, эмоциональную и физическую нагрузки. Кроме того, сказываются постоянные концертные выступления, прослушивания, технические зачёты, необходимым условием которых является публичность, представляющая собой дополнительный стрессор.

Таким образом, актуальной является задача своевременной психокоррекционной помощи в условиях музыкальной школы. Особенно в детском возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию и во многом носят возрастной, преходящий характер. Важно не допустить чрезмерного разрастания страхов и перехода в подростковом возрасте в более устойчивые черты личности, подрывающие активность,

уверенность в себе, препятствующие полноценному общению и раскрытию новых возможностей (Захаров А.И., 2007).

Невротические состояния: тревожность, замкнутость, повышенная агрессивность, страхи, недоверие вошли в сферу действия музыкальной психотерапии.

Нами была разработана музыкально-коррекционная программа, направленная на моделирование у детей положительного эмоционального состояния. Использование программы предполагает сопровождение процесса художественного творчества. Произведения подбирались по определённым критериям. Мы предположили, что в жанровой и структурной компоновке звукового материала целесообразно применение музыки нового поколения – New Age. Музыка нового века, способна увести слушателя из урбанизированного мира, дать тему для размышлений, благодаря использованию в ней широкого спектра музыкальных инструментов: от современных электронно-акустических до классических – гитары, клавесина, скрипки, флейты. Во время сеансов рекомендуется использовать музыкальные произведения таких композиторов, как Анугама, Китаро, Карунеш, Гомер Эдвин Эванс, Энья и др.

Важно отметить, что вследствие того, что категория детей с определённой музыкальной подготовкой, участвующих в программе, незначительна, воздействие музыки классического жанра, по нашему предположению, имело бы недостаточный коррекционный эффект.

Для получения катартического (освобождающего) эффекта от невротических состояний музыкально-коррекционная программа выстроена следующим образом: сеансы направленного прослушивания музыки состоят из комплекса по три специально подобранных произведения. В соответствии с тем, что музыка New Age не имеет чётко выдержанного ритма, отличается сложной архитектурной структурой, то воспринимается во всей полноте несколько замедленно, ответная реакция на прослушивание такой музыки возникает примерно через 1-4 минуты. Каждый комплекс музыкальных композиций начинался с произведения в минорной тонально-гармонической системе, с грустной мелодикой, тем самым вовлекая ребёнка в мир соответствующих образов.

Характер музыки постепенно менялся в направлении формирования у ребёнка ассоциаций к переживаемым страхам. Музыкальное звучание на данном этапе обладало наибольшей силой экспансивного воздействия. В дальнейшем, с целью нейтрализации предыдущего эмоционального состояния, для возникновения положительных эмоциональных перемен, музыка транслировалась в мажорной тонально-гармонической системе, с прозрачным ритмическим рисунком, со светлой, приятной мелодикой.

Под эти характеристики попадают следующие фрагменты музыкальных произведений:

I.	Enya No Holly for Miss Quinn	2.43
	Anugama Eternal Traveller	5.29
	Flute Moods Vincent	3.41
II.	Magic book Afcer bencha	3.12
	Magic book Rich and Poor	5.26
	Flute Moods Love is all around	3.14
III.	Magic book Implora	3.51
	Anugama Call of the Search	5.48
	Flute Moods Miss you nights	3.42
IV.	Kitaro	3.29
	Vangelis Song of the seas	6.11
	Flute Moods Love is blue	2.45
V.	Sun-Dial	2.25
	Vangelis Generique	1.28
	Flute Moods What a wonderful world	2.56
VI.	Enya Lothlorien	2.07
	Vangelis Creation du loup	9.51
	Magic book Ocarida blue	4.17
VII.	Enya The promise	2.29
	Vangelis La mer recommence	5.56
	Vangelis Aquatic dance	3.44

По нашему мнению, предлагаемые авторами музыкальные образы помогают расширить границы сознания детей, дать чувство единения с природой, вдохновить на выражение своих глубоких чувств через художественно-изобразительное творчество. Основное значение имеет эмоциональная направленность соответствующих композиций, их общая музыкально-тоновая сочетаемость, способствующая большей диагностичности рисунков.

Условием катарсиса при восприятии музыки является прослушивание музыкального произведения согласно неосознаваемым потребностям реципиента, значимым для отреагирования страхов, которые нуждаются в переработке. Чем более выражено соответствие музыки неосознаваемым потребностям, тем эффективнее является воздействие. На музыкально-перцептивный процесс оказывают влияние следующие факторы: семантическая оценка музыкального произведения, особенности протекания музыкально-ассоциативного процесса, неосознаваемая значимость воспринимаемой музыки.

Музыкальная терапия легко приспособливается к решению различных

проблем в работе с детьми и признаётся как универсальный, многогранный и развивающийся метод. Мультимодальное качество музыкотерапии может охватывать весь спектр возрастных особенностей при различных уровнях развития ребёнка.

Таким образом, музыкотерапия является важным средством в работе с детьми, обеспечивающим уникальную вариативность использования музыки в соответствии с уровнем развития детей для эффективного изменения их поведения, совершенствования коммуникативных, социальных, эмоциональных, сенсомоторных, когнитивных навыков.

Основная цель музыкотерапии – гармонизация личности ребёнка, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального искусства.

Стангрит С.Я.

**ВЕКТОР КОММУНИКАЦИИ КАК ВНЕШНЕЕ
ПРОЯВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ
«ДЖИНС КАНТЕЛЕ»)**

Как отмечает профессор, доктор искусствоведения Д.К. Кирнарская, в музыкальном искусстве ярко проявляются представления К.Г. Юнга о коммуникативных архетипах.³⁸ (*Архетип (от греч. arche – начало и typos – образ) – прообраз, первоначальный образ, идея. Понятие архетипа широко используется в аналитической психологии К.Г. Юнга для характеристики всеобщих образов коллективного бессознательного. Архетипы воплощаются в мифах, сказках и сновидениях. Они служат питательной почвой для воображения и фантазии, составляют исходный материал для произведений искусства.*)

Музыкальная ткань передаёт тот или иной «вектор общения» (по Д.К. Кирнарской): обращение к высшему («просьба»); обращение к низшему («призыв»); обращение к равному («игра»); обращение к себе («медитация»).

Каждый человек в каждое данное мгновение сознанием своим ориентирован на одно из четырёх направлений:

1. обращение к высшему – ↗,
2. обращение к низшему – ↘,
3. обращение к равному – →,
4. обращение к себе – ←.

³⁸ Кирнарская Д.К. Музыкальное восприятие. М., 1997.

Четыре «вектора коммуникации» (термин автора) помогают арт-педагогу воспринимать и транслировать средствами музыкальной выразительности те или иные образы, характеры, чувства, настроения, мысли, смыслы.



Рис. 1, обращение к высшему – «просьба»: мольба, страх, покорность, преклонение, послушание, непослушание...

Рис. 2, обращение к низшему – «призыв»: приказ, требование, нажим, покровительство, назидание, поучение...



Рис. 3, обращение к равному – «игра»: озорство, задиристость, баловство, деятельность...

Рис. 4, обращение к себе – «медитация»: задумчивость, лиричность, эйфория, депрессия, радость, грусть...

Импровизационно-аналитическая арт-педагогика выстраивает субъект-субъектное взаимодействие на основе невербальной коммуникации и, в частности, использует невербальные диалоги на музыкальных инструментах – кантеле, барабане или фортепиано. Невербальная коммуникация, основанная на принципах гуманистической педагогики и характеризующаяся безусловным принятием, эмпатией и конгруэнтностью, позволяет решать многочисленные педагогические задачи: улучшение настроения, повышение жизненного тонуса, снятие психологических зажимов, повышение внутренней самооценки, укрепление оптимистической жизненной позиции, снятие или ослабление агрессии, развитие памяти, внимания, самоконтроля, формирование метапознавательных навыков, самоактуализация, самореализация и т.д. и т.п.

Средства музыкальной выразительности выступают в невербальных диалогах в качестве информационных единиц, помогающих арт-педагогу диагностировать состояние ученика.

Темпо-ритм. «Любые два звука, взятые неодновременно, передают какой-либо темп»: различные градации от «предельно быстро» до «предельно медленно»; от «часто» до «редко»; пластичный, упругий темпо-ритм – ломаный, рыхлый темпо-ритм... Импровизационно-аналитическая

арт-педагогика пристальное внимание уделяет именно темпо-ритму, передающему то или иное состояние участников процесса в реальном времени.

Интонация (мелодия, лад, артикуляция). *«Любые мелодии, фразы и мотивы могут быть проинтонированы бесчисленным количеством артикуляционных вариантов».*

«Любая мелодия поддаётся варьированию»: градации от «предельно мягко» до «предельно жёстко»; от «певуче» до «колюче»; «протяжно» – «прерывисто»... Интонация как качество осмысленного произношения (по Б. Асафьеву) способна транслировать подтексты музыкальных высказываний, скрытый или явный вектор коммуникации, доминирующий в каждый данный момент музыкального общения.

Динамика. *«Любой звук обладает определённой динамикой»:* градации от «предельно громко» до «предельно тихо»; увеличивая громкость – уменьшая громкость; ровная динамика – акцентная динамика... Сила звука в невербальном высказывании несёт информацию о физическом и психологическом состоянии, а в диалогах – о качестве взаимоотношений, о желании или нежелании услышать собеседника и быть услышанным.

Фактура. *«Любые два (или более) звучащих потока в единовременности образуют фактуру»:* градации от «предельно прозрачно, пусто» до «предельно насыщенно, густо»... Звучащие в одновременности звуковые потоки создают тот или иной эмоциональный фон для невербального общения, усиливают интонацию.

Формообразование (принципы развития, структуры, кульминации, кадансы). *«Любая последовательность звуков, так или иначе, структурируется в пространстве и времени»:* градации от «предельно разнообразно» до «предельно монотонно»; завершённо или незавершённо... Импровизационный диалог может иметь завершённую, относительно завершённую либо незавершённую форму. Спонтанные высказывания могут структурироваться в различные относительно завершённые эпизоды. Анализ формообразования в импровизационно-аналитической арт-педагогике является по своей сути анализом конкретной жизненной ситуации, сложившейся в музыкально-импровизационном диалоге.

Таким образом, в невербальном общении, в звуках кантеле, барабана или фортепиано, а также в аранжировках и авторских произведениях находят своё воплощение в реальном времени и пространстве векторы коммуникации.

С 1997 г. в Карельском государственном педагогическом университете существует студенческий ансамбль «Джинс-кантеле». Одна из особенностей этого творческого коллектива заключается в том, что участники – преимущественно студенты-юноши факультета технологии и

предпринимательства – не имеют музыкального образования, не знают и не изучают нотную грамоту, при этом играют на карельском народном музыкальном инструменте кантеле, а также поют и танцуют. Для приобретения студентами необходимых музыкально-исполнительских знаний, умений и навыков используется реконструированная методика традиций народного музыкального образования, основанная на обучении игре на музыкальном инструменте «с рук», «из уст в уста».

При таком подходе возрастает значение невербальных форм общения, поскольку успешное обучение в бесписьменной традиции невозможно без учёта индивидуальных особенностей. Для педагога ансамбля становится крайне важным понять истинные переживания студента, чтобы продуктивно взаимодействовать с ним. Внешним проявлением внутренних переживаний является вектор коммуникации.

У каждого участника ансамбля есть приоритетный вектор коммуникации, или «доминирующий вектор коммуникации», определяющий его личностную духовную ориентацию, мировоззрение, ценности, внутренний нравственный и поведенческий кодекс.

Как правило, студенты занимаются в ансамбле пять лет – в течение обучения в университете. Пять лет творческой жизни студентов в ансамбле можно разделить на два этапа: подготовительный и продуктивный. Первый этап, который длится от одного года до полутора лет, – это время формирования коллектива, обучение игре на кантеле, освоение норм сценического поведения, сценического проживания. В подготовке к регулярным концертным выступлениям и гастроям важным является отказ участников ансамбля от проявления как страха, боязни, так и амбиций, презрения и т.п. (если это не является компонентом художественного замысла). В сценической традиции ансамбля «Джинс-кантеле», достигшего продуктивного этапа, – пребывание либо в состоянии «медитации», либо в состоянии «игры». Портфолио ансамбля доказывает, что именно этот «имидж» придаёт выступлениям ансамбля душевную теплоту и искренность.

Толчинская Е.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМОЧУВСТВИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ

Исследования психологической коррекции состояния беременных женщин средствами музыки встречаются редко.

А между тем использование музыки в терапевтических и коррекционных методах помощи беременным является мягким и эффективным способом

помощи, позитивно влияющим также и на психофизиологическое развитие детей до и после их рождения.

Особую значимость музыкальная коррекция (МК) обретает в нынешнее время ухудшения здоровья беременных женщин в России, а также учитывая ограниченность медикаментозных возможностей воздействия в данном состоянии.

Широкий круг проблем этого вида воздействия на здоровье человека освещается в литературе по музыкальной терапии (МТ). В России в настоящее время в области МТ следует назвать работы М.Л. Лазарева³⁹, В.И. Петрушина⁴⁰, С.В. Шушарджана⁴¹, В.М. Элькина⁴², А.Г. Юсфина⁴³. Стали известными взгляды на МТ немецких авторов: К. Рюгера⁴⁴, Г.-Г. Декер-Фойгта⁴⁵, М. Лангенберга⁴⁶.

Суть целительной силы воздействия музыки в том, что звуковые колебания, воспринимаемые органом слуха, преобразуются в электрические импульсы. Они передаются в кору головного мозга; таким образом, звуки – один из источников энергии мозга, а вместе с ним и организма в целом. М.Л. Лазарев указывает на 3 фактора музыкального воздействия на организм беременной женщины: психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд); физиологический (с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма); вибрационный (вибрационное воздействие на клетки плода, активизируя биохимические их процессы). Музыка за счёт вызываемых ею положительных эмоций, эстетического наслаждения активизирует защитные силы организма, что помогает ему самому решать свои психологические и физиологические проблемы⁴⁷. Специалист в области МТ неврозов В.И. Петрушин пишет о сущности целебного воздействия музыки: «Музыкально-рациональная психотерапия представляет собой совокупность приёмов и методов, направленных на расширение и

³⁹ Лазарев М.Л. Сонатал. Школа дородовой педагогики. М, 1993.

⁴⁰ Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 1999.

⁴¹ Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.

⁴² Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. СПб., 2000.

⁴³ Юсфин А.Г. Музыкальное восприятие в перинатальном периоде: проблема начала // Сборник материалов конференции по перинатальной психологии и медицине 25-27 мая 2001 г. СПб., 2001. С. 106-107.

⁴⁴ Рюгер К. Домашняя музыкальная аптечка: пер. с нем. Ростов н/Д, 1998.

⁴⁵ Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию: пер. с нем. СПб., 2003.

⁴⁶ Лангенберг М. Музыкотерапия // Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии: пер. с нем. 3-е изд., перераб. СПб., 2001. С. 541-554.

⁴⁷ Декер-Фойгт Г.-Г. Цит. соч. С. 167.

обогащение спектра доступных пациенту переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым»⁴⁸.

Музыка влияет на биохимические процессы организма: «Музыкальная стимуляция увеличивает выделение эндорфина и лимфоцитов, которые повышают сопротивляемость организма болезням»⁴⁹. Психологическое объяснение целебности музыкального влияния даёт Г.-Г. Декер-Фойгт: «Музыка способна «поднять со дна» те слои переживаний, которые образовались в предвербальное время, т.е. задолго до того, как человек научился говорить. Поняв данные причины, намного легче осознать, почему музыка обладает такой могучей целительной силой»⁵⁰.

Целью нашей работы по МК самочувствия беременных женщин является:

Изучение влияния музыки на самочувствие беременных женщин в зависимости от особенностей их музыкального восприятия, личностных свойств и психических состояний.

В соответствии с указанной целью исследования используются следующие **методы** исследования:

- 1) опросник С. Будасси для определения акцентуаций характера;
- 2) опросник Айзенка для определения нейротизма, психотизма, экстраверсии – интроверсии;
- 3) 16-факторный опросник Р. Кеттелла;
- 4) анкеты – самоотчёты беременных женщин;
- 5) методика: самочувствие, активность, настроение (САН);
- 6) цветовой тест М. Люшера;
- 7) измерение ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД (частота дыхания), КП (контрольная пауза дыхания – показатель выносливости и энергетики человека, проявляющийся в способности некоторое время обходиться без кислорода);
- 8) метод изучения цветомузыкальных ассоциаций (на основе феномена синестезии);
- 9) корреляционный анализ.

Работа проводилась в течение 8 лет; исследовано самочувствие 233 женщин на базе поликлиники, из них выборка составила 35 человек. Изучались различия музыкального восприятия беременных женщин в зависимости от психического состояния и личностных особенностей; выявлялись диагностические возможности музыкального восприятия,

⁴⁸ Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. С. 18.

⁴⁹ Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта: пер. с англ. Мн., 1999. С. 89.

⁵⁰ Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. С. 180.

вследствие чего создан музыкально-диагностический проективный тест. Нами исследовалось влияние музыкальной коррекции на самочувствие и эмоциональное состояние беременных женщин, а также – на характер протекания родов. Производился сравнительный анализ динамики самочувствия будущих мам и качества родового процесса в экспериментальной и контрольной группах.

Музыкальное восприятие беременных женщин оказывает влияние на психофизиологическое развитие детей до и после рождения. Это тема – для самостоятельного научного исследования, однако в рамках нашей работы производилось начальное изучение влияния музыки, которую регулярно прослушивали женщины, на особенности развития их детей. Проведено сравнение результатов этого изучения в экспериментальной и контрольной группах детей 1-го года жизни (по 35 человек). Контрольную группу беременных составили женщины, посещавшие дневной стационар женской консультации, где им была оказана медицинская помощь, но их состояние не было гармонизовано музыкальными звучаниями. Их дети и составили контрольную группу.

Содержание сеанса музыкальной коррекции:

1) Диагностика состояния (измерение ЧСС, ЧД, КП, проведение теста Люшера) для оценки состояния до сеанса.

2) Прослушивание 4-х фортепианных произведений в «живом» исполнении. Репертуар – шедевры классического искусства, народные песни и романсы без участия голоса и текста. Логика подбора музыки по её образно-эмоциональному содержанию: от соответствия настроению слушателя в данный момент к оптимизации состояния и светлому мироощущению в конце сеанса. 2-я часть сеанса посвящена упражнению, развивающему навык релаксации, которое проводится на фоне звучания медитативной музыки в магнитофонной записи и произнесения коррекционного настроя.

3) Диагностика самочувствия по параметрам, указанным выше, для оценки динамики состояния. Во время звучания музыки женщины заполняют анкету – самоотчёт, оценивая своё состояние по 5-балльной системе с кратким объяснением смысла поставленных баллов. Женщинам предлагалось также указать свои цветовые ощущения, возникающие в результате музыкального восприятия. На занятиях предусмотрен цикл лекций-бесед и показ видеофильмов. Их содержание носит познавательный и психо-коррекционный характер. Более активная часть занятия по музыкальной коррекции: разучивание и пение женщинами колыбельных песен, а также песен по уходу за детьми, что способствует установлению тонкого музыкального и вербального контакта матери и ребёнка.

На сеансах МК проводится рисование беременных женщин с диагностической и коррекционной целью. При этом звучит духовная или классическая музыка. Последняя форма работы на сеансах МК – движение под музыку будущих мам с целью переключения с пассивных форм занятия на активную, удовлетворяющую физиологическую потребность в движении после пассивного восприятия информации. Танцевальные движения развивают у детей музыкальность и чувство ритма ещё до их рождения.

Сеанс завершается цветовым тестом М. Люшера.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 1 ч. 30 мин. Курс занятий составляет от 5-6 до 16-18 занятий (в зависимости от срока беременности на начало посещения).

Цель занятий: улучшение самочувствия и эмоционального состояния беременных женщин в процессе психологической подготовки к родам.

Эффективность МК самочувствия беременных женщин зависит от правильности выбора музыки для музыкального восприятия. Основным критерий музыкального подбора: самочувствие и психическое состояние слушателя в момент восприятия музыки. Образно-эмоциональное содержание музыки должно соответствовать состоянию человека. Также важным для эффективности МК является учитывание личностных свойств слушателей, возраста, наличия музыкального слухового опыта и др. Для определения эффективности МК самочувствия беременных женщин и выявления динамики в их состоянии важно знать личностные свойства и особенности самочувствия женщин в начале курса занятий.

Анализ личностных свойств и самочувствия беременных женщин показал, что в выборке преобладают женщины подвижной (65,7% обследуемых) и чувствительной (31,4%) акцентуации характера. Экстраверты составили 40 %, интроверты – 31,4% обследуемых. 54,2% женщин обладают повышенным нейротизмом. Около трети беременных (28,3%) имели неудовлетворительное самочувствие; низкая активность наблюдалась у большинства (56,6%), при этом 59,4% обследуемых отличались хорошим настроением (эти данные относятся к началу курса МК).

Важную информацию о состоянии и личностных особенностях женщин несут их рисунки. Часть из них выполнялась на занятии в сопровождении духовной или классической музыки, другие рисунки делались в домашних условиях. Предлагались темы для рисования: «Мой ребёнок», «Я и мой ребёнок», «Моя семья», «Рождение», произвольное содержание по желанию женщин.

Анализ рисунков свидетельствует об уровне развитости чувства материнства, о наличии тревожности и её степени, о травмирующих факторах в прошлом и в настоящее время и др.

Рисование беременных женщин не являлось обязательным в ходе МК и осуществлялось по желанию женщин; и рисунки будущих матерей станут предметом нашего внимания лишь в будущем в процессе накопления достаточного диагностического материала. Однако, находясь на начальном этапе работы с рисунками, приведём несколько примеров в качестве иллюстрации:

1. Наташа З. (36 недель, первый ребёнок): «Я и мой ребёнок». Себя и ребёнка женщина изобразила в виде цветов. Две пары цветов слева изображают мать и ребёнка как единое целое. Две пары цветов справа символизируют меньшую зависимость ребёнка от матери (в 1-м случае цветы расположены друг под другом, во 2-м – рядом). Присутствие основных цветов в рисунке (по Люшеру), принятие личностной самостоятельности ребёнка оставляет впечатление адекватного отношения к материнству у данной женщины.

2. Анжела Т. (27 недель, второй ребёнок) представила 3 рисунка: «Рождение», «Мой ребёнок», рисунок без названия. В 1-м рисунке изображение гнезда с вылупившимися птенцами, обогреваемого огромным оранжево-красным солнцем, лучи которого обжигают. Цвет солнца и его близкое расположение к гнезду свидетельствуют о тревоге женщины, представляющей предстоящие роды.

2-й рисунок выполнен с использованием основных цветов. Оранжево-желтое солнце ровным теплом согревает ребёнка в ладони матери. Изображение оставляет впечатление зрелого материнства.

3-й рисунок имеет произвольную тему: дерево с цветами и плодами. В изображении преобладают основные цвета, передан образ благодати. Рисунок являет личностную устойчивость и психологическую зрелость автора.

3. Таня П. (30 недель, 3-й ребёнок) в рисунке «Мой ребёнок», используя основные цвета, импрессионистически размытыми контурами передала устремлённость к духовным сферам бытия. Рисунок позволяет отметить материнскую зрелость и стремление к духовному совершенствованию женщины.

Все три женщины в конце курса МК обнаружили психологическую готовность к родам. Роды прошли без осложнений, дети развиваются нормально.

В ходе работы изучалась динамика состояния женщин в течение всего курса МК, а также в течение одного занятия. В течение занятия снижение ЧСС наблюдалось у 54,2% женщин, у них достигалась релаксация. ЧД уменьшалась у 25,5% обследуемых. У остальных эти показатели неустойчивы. КП увеличивалась в течение сеанса у 61,2% женщин. Больше

всего неустойчивости определялось в динамике уровня тревожности и энергии в течение сеанса МК. Можно предположить, что это связано с самим состоянием беременности, способствующей колебаниям тревожности и энергии у женщин. Таким образом, положительная динамика больше всего касается изменений КП и ЧСС: т.е. у большинства женщин к концу сеанса возрастает выносливость на фоне достижения релаксации.

В течение курса МК уменьшение тревожности наблюдалось у 40% обследуемых, увеличение энергии ВК (вегетативный коэффициент – показатель энергии – по цветовому тесту М. Люшера) – у 17%. Отсутствие динамики в уровне тревожности обнаружилось у 32%, в уровне энергии – у 64% женщин. В единичных случаях эти показатели ухудшились – это женщины с осложнённо протекающей беременностью.

В контрольной группе снижение тревожности произошло у 24,2 % женщин, увеличение энергии – у 30,3 %. Отрицательная динамика в уровне тревожности и энергии выявилась у 15,1 % женщин; отсутствие динамики в уровне тревожности – у 58,8 %, энергии – у 52,9 % женщин.

Сравнение данных обеих групп показывает преимущество экспериментальной группы в снижении тревожности, что положительно сказывается на настроении женщин, на самочувствии плода.

Судить в полной мере об эффективности МК, а значит – о качестве дородовой подготовки, можно при изучении особенностей протекания родов, а также при сравнении этих данных с контрольной группой.

Изучение особенностей исхода беременности в экспериментальной и контрольной группах происходило по следующим показателям:

- 1) количество случаев вынашивания в условиях психотравмирующих ситуаций;
- 2) случаи операции кесарева сечения;
- 3) случаи медицинских вмешательств в роды;
- 4) нормально протекающие роды;
- 5) преждевременные роды;
- 6) случаи применения навыка релаксации женщинами в родах.

Сравнение этих данных показывает благотворность использования средств музыки в психологической подготовке к родам: при большем количестве случаев вынашивания в условиях психотравм в экспериментальной группе (9,5% случаев, в контрольной группе – 6,4%) необходимость применения операции кесарева сечения и медицинских вмешательств была намного ниже, чем у женщин контрольной группы. Напротив, нормально протекающие роды у женщин экспериментальной группы встречались в 2,4 раза чаще, чем у женщин контрольной группы. Сформированный на занятиях навык релаксации (с применением

музыкального звучания) положительно сказался на поведении женщин экспериментальной группы в родах: его смогли применить больше половины женщин (52,3%), что показывает в 8 раз лучший результат по сравнению с контрольной группой (6,4%).

Музыкальное восприятие будущих матерей позитивно влияет на развитие психических процессов детей до и после рождения. Известно, что слуховой анализатор плода реагирует на звук с 14 недель. Музыкальные звучания развивают у детей концентрацию внимания и память ещё внутриутробно. Переживание беременной женщиной эстетичного наслаждения от прослушивания музыки, обладающей высокой художественной ценностью, положительно воздействует на эмоциональное состояние ребёнка. При условии регулярного музыкального восприятия до и после рождения дети отличаются лучшими показателями самочувствия и психического развития в отличие от детей, лишённых музыкальных впечатлений до и после рождения.

Исследование постнатального развития детей экспериментальной и контрольной групп проводилось по следующим показателям:

1. Нормальное развитие. 2. Опережение в развитии. 3. Отставание в развитии. 4. Последствия родовых травм. 5. Реакция на музыкальные звучания.

Сравнение этих данных обеих групп показывает, что количество детей, развивающихся соответственно возрастной норме и опережающих в развитии в экспериментальной группе, выше, чем в контрольной (опережение развития детей проявлялось в более раннем вставании – 6,5 мес.; хождении – 8-9 мес.; появлении речи – 10-11 мес., ярко выраженной реакцией на музыкальные звуки). Отставание в развитии детей экспериментальной группы наблюдалось в 5 раз реже, чем в контрольной группе (2,8% и 14,2%). Случаи последствий родовых травм у детей экспериментальной группы встречались реже, чем у детей контрольной группы (25,7% и 45,7%). Особую восприимчивость к музыкальным звучаниям обнаружило большинство детей экспериментальной группы (71,4%), чего нельзя сказать о детях контрольной группы (2,8%). Музыкальность детей проявляется в наличии заметной концентрации внимания и появлении улыбки при звуках музыки, особенно знакомой.

На основе полученных результатов исследования можно сделать следующие **выводы**:

1) Музыкальная коррекция оказывает целебное воздействие на самочувствие беременных женщин, вызывая переживание положительных эмоций. Музыкальная коррекция является эффективным средством психологической помощи в ходе дородовой подготовки, что в дальнейшем сказывается на успешности протекания родового процесса.

2) Выбор музыки для музыкальной коррекции зависит, в основном, от психофизиологического состояния беременных женщин и в меньшей степени – от личностных свойств. Музыка должна соответствовать состоянию по образно-эмоциональному содержанию, при её выборе необходимо учитывать особенности музыкального восприятия будущих мам:

- все они предпочитают лирическую, мелодичную, негромкую музыку;
- большинство отвергает громкие, диссонансные звучания, печаль и трагизм, особенно при сниженном настроении, плохом самочувствии, повышенном нейротизме;
- драматизм, печальные и тревожные образы в музыке приемлемы для гармоничных, эмоционально-устойчивых, впечатлительных, с творческим потенциалом женщин, для профессиональных музыкантов.
- неадекватные реакции в результате музыкального восприятия по эмоционально-цветовым ощущениям встречались у психологически травмированных, у тревожных, с осложнённо протекающей беременностью женщин;
- отрицательные реакции восприятия музыки беременных женщин сходны с подобными реакциями больных неврозами, положительные же реакции на музыку близки реакциям здоровых людей.

3) Особенности музыкального восприятия могут служить музыкально-диагностическим средством, своеобразным проективным тестом для быстрой психологической оценки состояния слушателей.

4) Музыкальное восприятие беременных женщин положительно сказывается на психофизиологическом развитии детей до и после рождения.

Паутова Н.Ю.

ГОЛОС РОДОВСПОМОЖЕНИЯ КАК ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ МУЗЫКОТЕРАПИИ

На рубеже двух столетий постепенно возрождается Искусство Врачевания посредством огромнейшего спектра арт-терапевтических практик. Ведущее место среди них занимает музыкальная терапия и лечебная музыкальная педагогика. Это своеобразная попытка одухотворить «ремесло» многих современных докторов и возродить то Искусство Врачевания, которое всегда рассматривало человека как целостную систему. Современная медицина рассматривает здоровье человека как отсутствие патологий, и, в основном, только на физическом уровне. На самом же деле, здоровье – это единство психического, психосоматического, эмоционального, ментального, физического, душевного уровней; это – триединство Души, Духа и Тела Человека. На мой взгляд, только при учетывании многих аспектов

человеческого сознания, его индивидуальности и возникает Искусство Врачевания на высшей точке интегрированного синтеза всех наук о человеке (педагогика, медицина, психология, антропология).

В настоящее время центральной проблемой для всего человечества становится проблема деторождения. Кризис акушерства, как медицинской науки, достиг сейчас своего пика. Результаты исследований, проведённых в последнее десятилетие учёными западных стран, а также отечественными специалистами различных специальностей, подтверждают наличие взаимосвязей между событиями, проходившими во время беременности и родов (или самочувствием матери в этот период) и отклонениями в характере, поведении и здоровье ребёнка. Акушерство – это именно та область, в которой необходимы решительные изменения. Неслучайно именно вокруг «политики» деторождения возникает огромное количество «новых» наук – эмбриональная педагогика, перинатальная медицина, перинатальная психология, родовая педагогика, перинатальное воспитание и т.д. Общество «кричит и требует» изменений в культуре деторождения, в технике родовспоможения, в ритуалах встречи новорожденных детей. Все проблемы, поднимаемые этими «новомодными» направлениями, безусловно, важны, так как именно беременность и роды закладывают фундамент всей личности человека. От того, как приходит маленький человек в наш земной мир, зависит вся его будущая жизнь.

Хочется сказать, что разговор о пренатальном воспитании и пренатальном здоровье не предусматривает разработку нормативов и программ, регламентирующих развитие эмбриона и плода. Это имеет отношение больше к обучению, а не к воспитанию.

Воспитание же – это скорее *создание* подходящих *условий и средств*, способных обеспечить формирование и развитие здорового человека, и физически, и психически. **Воспитание – это высшее питание**, и от того, чем мы будем питывать приходящую душу в наш мир и зависит её здоровье.

Для древних цивилизаций значимость беременности была абсолютно непреложной истиной. Египтяне, индийцы, кельты, китайцы и многие другие народы разработали свод законов для матерей, супружеских пар и общества в целом, которые обеспечивали ребёнку наилучшие условия для жизни и развития. Музыка всегда составляла неотъемлемую часть этих условий. Возможно потому, что Музыка есть Дыхание Жизни, часть Души Человека. И, видимо, именно это и позволяет успешно использовать Музыку в практике деторождения. Музыка Родов – это Симфония Жизни. Та Музыка, «которую пишет сама жизнь» (голос матери и отца), может помочь ребёнку преодолеть труднейший путь рождения. Музыка – это отражение творческой

и созидающей Любви к Миру, животворящий импульс эволюции всего Человечества.

Использование музыки в родах имеет глубокие и древние корни. В русской традиционной культуре испокон веков существовала ритуальная обрядовость всех основных событий жизни человека: свадьбы, рождения, крещения и т.д. В каждом конкретном обрядовом действии использование музыки (пение, игра, танец) несло определённые сакральные значения, свой значимый смысл. В русской национальной традиции большое место уделялось певческой традиции за счёт ориентации музыкальной культуры на православие.

Музыка, энергия звука, – способствовали организации родового пространства. В древности, по поверьям, такое создаваемое «замкнутое» пространство отпугивало нечистые силы, собирало энергию племени и давало дополнительные силы роженице. Вовлечённость близких людей в роды было очень важно и для ребёнка. Он «знал» по звуку, что его «здесь» ждут, и стремился к «выходу», навстречу звуку. Материнский голос служил импульсом для движения вперёд.

Приходящего в этот мир человека встречали песнями. Практически все действия в родах сопровождались песнями: пели, когда топили баню для роженицы, при черпании воды для омовения лица, «стимулировали» роды «шумными» песнями, бабка-повитуха, показывая новорожденного родителям, пела песни. А также в обрядовых действиях значительное место отводилось молитвам. В родах молитва, как часть ритуала, выполняла несколько функций. С одной стороны, это было своеобразное прошение к Богу о помощи, с другой стороны – создание таинственного и возвышенного настроения. Молитва подразумевала «навыки достижения сознанием определённых состояний»⁵¹, которое давало женщине ощущение возвышенности, самоотречённости, покоя и смирения. Поэтому, в основном, темповые характеристики родовых обрядовых песен и христианских молитв всегда оставались в рамках спокойного движения, как бы отражая процесс действий как роженицы, так и ребёнка.

Древние ритуалы «вокализации» нашли своеобразное преломление в некоторых современных московских центрах психологической подготовки «беременных пар» (центры «Возрождение», «Драгоценность» и др.) к Сознательному Родительству. Отправной точкой возрождения вокального искусства в обрядовых процессах, связанных с рождением ребёнка, стали материалы фольклорных экспедиций Ансамбля Д. Покровского, а также

⁵¹ Мартынов В.И. Пение, игра и молитва. М., 1997. С. 15.

фольклорные экспедиции музыковедов Санкт-Петербургской консерватории (Юсфин А.Г.).

В беременность и в родах на первый план выходят архаичные пласты сознания, посредством которых человек выражает свои чувства и мысли. В родах это необходимое условие, так как женщина «рожает» самой древней частью мозга. Замечено, что чем «бессознательнее» женщина будет рожать, тем быстрее будут проходить роды. И в родах именно процесс пения может быть помощником женщины, так как вокальная речь является древним бессознательным способом выражения чувств.

Голос в родах – это музыка человека, музыка его тела, музыка ребёнка, приходящего в наш мир. Естественному процессу родов свойственны первичные звуки, которые относятся к бессознательному проявлению эмоциональных состояний любого человека, поэтому озвучивание родов собственным голосом нашло широкое применение.

Некоторые женщины интуитивно обращаются к древним традициям родового обряда. Существуют различные варианты использования голосового сопровождения родов: от выдоха со звуком и гудения до пения гамм и сочинения родовых песен. Как звук, так и родовую песню может исполнять всё окружение, присутствующее на родах (я имею ввиду домашние роды). Но в большинстве практик применяется тонирование (озвученное дыхание на устойчивых гласных звуках), при котором интенсивность схваток соотносится с силой, тембром и звуковысотностью издаваемого звука. Особенно поражает красота родового звука. Даже те женщины, которые никогда раньше не пели, звучат в родах чисто и глубоко, своим звучанием как бы подчёркивая красоту рождения.

«Организованный звук» способен творить чудеса. Он позволяет владеть ситуацией, экономить силы, даёт положительный импульс восприятию мира. И поскольку беременность и роды являются основополагающими процессами в формировании физического и психического здоровья будущего поколения, становится необходимым создание условий для полноценной беременности и приобретения положительного опыта проживания родов как ребёнком, так и матерью. Самыми главными условиями для этого являются: эмоциональный положительный настрой на роды, состояние расслабления и спокойствия. Спокойствие, в первую очередь, должно быть внутренним. Расслабление должно стать доминантой всей беременности и родов. Только тогда будет возможна слаженная работа системы «мать-дитя» и их взаимоподдержка в родах. Спокойствие, уверенность матери становится камертоном, по которому будет настраиваться система мировосприятия ребёнка.

В состоянии спокойствия и расслабления психика и соматика начинают работать слаженно, без ужаса, «сковывающего действия». Согласно исследованиям психологов, психика человека имеет практически неограниченные возможности, и поэтому она способна изменять соматику через ЦНС, иммунную и эндокринную системы.

В формировании психологического равновесия важную роль играет гормональный фон. Создание благоприятного гормонального фона в родах – процесс очень тонкий, в большей степени зависящий от внешних условий и психологического состояния женщины. В состоянии расслабления, благодаря спокойным биоритмам головного мозга, – альфа-ритмам, – организм увеличивает выработку эндорфинов. С одной стороны, эндорфины играют решающую роль в формировании привязанности в системе «мать-ребёнок» и заботливого отношения к нему в первые часы и дни после родов. Альтруизм Матери, который присутствует в родах, помогает ребёнку прийти в этот мир с радостью, надеждой и колоссальной энергетической защитой. Любящая мать не даёт чувству страха достигнуть апогея и навредить ребёнку. С другой стороны, эндорфины – это «обезболивающие гормоны». Точно также как Женщина-Мать заботится о своём ребёнке, Природа-Мать позаботилась о Женщине, обеспечив её «естественным обезболиванием» на гормональном уровне. Поскольку в формировании психологического равновесия важную роль играет эмоциональное состояние, можно говорить о применении музыки, в частности пения, как одной из форм, настраивающей на расслабление в родах. Рассматривая пение как психофизиологический процесс, связанный не только с различными эмоциональными состояниями человека, но и значительными изменениями жизненно важных актов организма, таких как дыхание, сердечный ритм, работа эндокринных систем, можно говорить о подключении в процессе пения дополнительных резервов человеческого организма.

Изменение функционального состояния психофизиологии женщины в родах связано с подключением адаптивных резервов организма. Адаптация – это, в первую очередь, эмоциональное приспособление к происходящим событиям. При этом происходит мобилизация всех сил организма, которая сопровождается повышением эмоционального и мышечного напряжения. Чтобы справиться с «электрической» ситуацией в родах, это напряжение, как эмоциональное, так и мышечное, необходимо снять. Действие голоса в этом случае уникально. За счёт происходящих физиологических реакций в процессе голосовой фонации и за счёт тембрового колорита звука происходит своеобразное «погашение» напряжения.

Соответственно, если проводить схватки с голосом, то доминантой родовой деятельности будет расслабление. Это будет происходить не только

на уровне внушения, предполагающего общий акцент на расслабление, но и на уровне работы мышц, так как процесс голосообразования предполагает некоторую расслабленность и лабильность мышц, а не скованность. Таким образом, можно проследить один из путей рефлекторной дуги действия:

Голосообразование → расслабление лица → расслабление тела → расслабление родового канала.

В сферу влияния музыки (в частности, в процесс голосовой фонации) входят практически все регуляторы и механизмы многоэтажной организации процесса родов – это и нейрогуморальная регуляция, и психосоматический аспект, и эмоциональная адаптация, и регулировка функций высшей нервной деятельности, и т.д. Но, наверное, самое важное – это взаимодействие всех аспектов влияния музыки на человека.

Как процесс родовой деятельности, так и процесс голосовой фонации включают сознательные и бессознательные рефлексы. Именно привнесение некоторых элементов сознания в бессознательный процесс и наоборот помогает в создании условий успешного прохождения родов: расслабления, спокойствия, радостного эмоционального фона, уверенности в себе. А также способствует мобилизации, синхронизации и гармонизации необходимых процессов в родах, снятию излишнего напряжения в родах и даже может применяться для коррекции действия некоторых рефлекторных дуг в ЦНС. Исходя из вышеизложенных фактов, можно сделать вывод, что именно применение музыки (в частности, вокальные способности человека) помогает сделать акцент на расслабление в родах. Музыка помогает в создании атмосферы спокойствия и блаженства. Только в этом случае роды могут восприниматься как Посвящение, как действительно прекрасное событие.

Дединская Е.П., Щербинин К.А.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

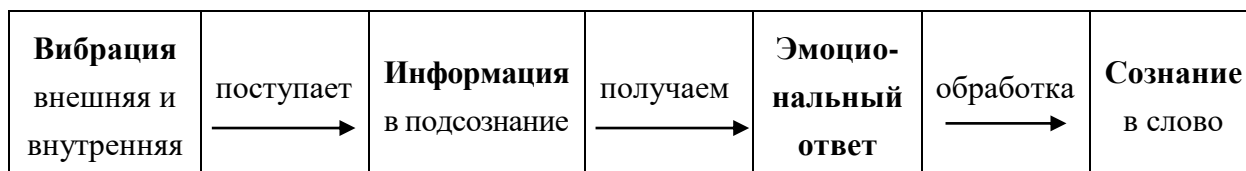
В своей практике врач, занимающийся лечением больных, сталкивается не только с болевым синдромом вертеброгенного, миогенного или другого характера, но и развившихся на их фоне разной степени выраженности эмоционально-аффективными состояниями. Это приводит к возникновению разнообразных висцеро-моторных проявлений и психическому переживанию боли. Кроме того, сам психический фактор, при определённых обстоятельствах, может быть причиной разнообразных соматических нарушений. Известно, что запрет на эмоции ведёт к вытеснению их из сознания, а расплата за это – невозможность их психологической переработки

и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений различной локализации.

Для снятия эмоционального повреждения и нормализации психо-эмоционального и соматического статуса в лечении больных одно из направлений должна занимать музыкальная терапия.

Если мы будем рассматривать человека как кибернетическую систему, то ограниченность системы от внешней среды ставит предел способности к внутренней эволюции организма с сохранением его индивидуальности как отдельной системы. В общем виде этот феномен известен как второй закон термодинамики, указывающий на неизбежность накопления хаоса со временем в любой ограниченной от внешней среды системе. Живые системы, с этой точки зрения, активно уменьшают свою термодинамическую энтропию и поэтому не являются закрытыми. Это положение можно интерпретировать так: живым системам необходимо взаимодействие с внешней средой – концепция единства **организм-среда**. Музыка и является тем информационным каналом не доступным для контроля сознания, проникающим в психику гораздо лучше, чем слово. Даже когда человек находится в коме, единственным связующим звеном между человеком и окружающим его миром, способным вывести из этого состояния, является музыка. Ещё А. Менегетти отмечал, что ребёнок, когда учится говорить, прежде всего учит не слова, а звуковые формы. А из этого следует, что музыка есть первичный язык. Думается, что можно расширить формулировку и сказать, что музыка является **изначальным языком человечества**. В зависимости от высоты звука, темпа, ритма, создаётся бесконечное количество комбинаций, которые и несут нам всю информацию гораздо быстрее и больше, чем слово. На перспективность вибрационного способа передачи информации указывал ещё классик-кибернетик Н. Винер. Следовательно, при нарушении приёма вибрации и обработки полученной информации и происходит срыв адаптационных механизмов организма. Вот здесь и хотелось бы заметить, что музыка на всех действует **одинаково**, а всё разнообразие восприятия разными людьми того или иного произведения и, как следствие, различные эмоциональные реакции на них обуславливаются наличием многоплановых комбинаций функциональных блоков. С позиции теории Джемса-Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом: раздражитель – возникновение физиологических изменений – сигналы об этих изменениях в мозг – эмоция (эмоциональное переживание).

Можно предложить следующую схему, из которой видно, как и на каком этапе нарушение баланса между любыми участками внутри данной схемы и даёт нам всё то разнообразие психо-соматических расстройств.



Музыка воздействует на человека как:

- 1) **вибрация – на комплексную систему – «человек»;**
- 2) **смысловая информация.**

Под вибрацией можно понимать физическое воздействие звука на организм. И здесь конечно важно чтобы звуковоспроизводящая аппаратура была как можно с большим спектром воспроизведения.

А в плане поступления смысловой информации музыку, условно, можно разделить на две категории:

1) несущую только смысловую информацию. К этой категории можно отнести всю медитативную музыку (индийские раги, звучание шаманских бубнов и т.д.);

2) несущую смысловую информацию, направленную на получение конкретной эмоциональной реакции. Сюда можно отнести всю классическую музыку, песни, этническую музыку.

Для нормализации психо-соматического статуса, снятия эмоционального повреждения недостаточно применения медитативной музыки, так как она вводит больного в одно эго-состояние, он его проживает, а выход происходит в нём же, и качественно ничего не меняется. Это часто приводит к ещё более глубокому внутриличностному конфликту, загоняя его в бессознательное «ядро ущемлённого аффекта». К тому же надо учитывать, что такая музыка всегда исполнялась в конкретное время, в конкретном месте и для конкретного человека или группы людей конкретным человеком. Поэтому перенос её в другие условия и другое время может не только не дать нужного эффекта, но и привести к негативным последствиям. А программы, собранные из классических или этнических произведений, реально невозможно точно состыковать между собой, тем более, если из произведения взят отрывок. Также надо учитывать, что, как правило, эти произведения записывались не автором, а исполнителем или оркестром – т.е. это уже является копией. А как всякая копия она зависит от того, кто это исполнил, и, к сожалению, часто это очень далеко от оригинала и тоже может принести больше вреда, чем пользы. Если к этому прибавить, что у каждого человека будут отличные друг от друга ассоциации на одно и тоже произведение, то можно понять, что при таких условиях невозможно сделать универсальной ни одну из собранных программ, а также получить гарантированный результат на выходе. Важно применение целостных

музыкальных произведений, имеющих вход и выход, способных заставить больного прожить эмоциональное повреждение и вывести его на качественно новый уровень психо-эмоционального и соматического состояния.

Следуя из всего выше сказанного, и была написана авторская программа Е.П. Дединской, состоящая из четырёх уровней воздействия (4 диска аудио ряда). Патент № 2150301 «Способ оздоровления организма человека путём конструктивного выхода из стресса».

1-й уровень аудио ряда – «Эхо тишины».

2-й уровень аудио ряда – «Путь света».

3-й уровень аудио ряда – «Моя жизнь – моя любовь».

4-й уровень аудио ряда – «Доктор сон для самых маленьких и даже больших».

Все вместе четыре диска позволяют достичь **системной устойчивости человека**. В программе не только каждый диск имеет свой вход и выход, но и окончание каждого диска является входом в любой другой диск. Кроме того, и внутри диска каждое произведение имеет свой вход и выход в следующее произведение. Три диска – «Эхо тишины», «Путь света», «Доктор сон для самых маленьких и даже больших» несут только смысловую информацию. Диск «Моя жизнь – моя любовь» несёт смысловую информацию, направленную на получение конкретных эмоциональных реакций.

С этой музыкой работают в таких клиниках России, как 6-я детская психиатрическая больница (главный детский психотерапевт России – Б.З. Драпкин), клиника неврозов им. З.П. Соловьёва, 6-ой военно-клинический госпиталь (всеармейский реабилитационный центр, проф. А.Т. Неборский), институт нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко (профиль: ишемия головного мозга), кафедра нелекарственных методов лечения, клинической физиологии и физеотерапии ФППО ММА им. И.М. Сеченова (к.м.н., доц. В.А. Фролов) и др.

Итак, «**Эхо тишины**» даёт ключ к коду собственной вибрации – все клетки, ткани организма находятся в «невидимой» связи и представляют собой микроскопические вибрации – то, что в традиционной медитации Индии называется «Первородным звуком»; те микроскопические колебания, которые удерживают вместе ДНК. Создаёт безопасную среду, способствует глубокому дыханию, снижает мышечное напряжение, повышает подвижность и координацию тела, высвобождает мысли и чувства. Оказывает стабилизирующее влияние на центральную нервную систему. Снимает сверхконтроль и даёт глубокий релаксационный эффект.

«**Путь света**». Здесь происходит расширение сознания, восстановление связей между бессознательным и сознанием (подкоркой и корой головного

мозга). Повышается деятельность мозга в восприятии окружающего мира, формировании образов и распознавании различий между объектами. Появляется возможность почувствовать окружающий мир более светлым и объёмным, создаётся более упорядоченная эффективная и активная среда. Происходит восстановление прохождения нервного импульса по проводящим путям. Восстанавливается прямая – обратная связь между центральной нервной системой и органами, а также системами нашего организма, способствующая снятию блоков.

«**Моя жизнь – моя любовь**» восстанавливает у человека эмоционально-психологический ряд. Выравнивает как избыток, так и недостаток эмоций, способствует энергетической стабилизации организма; помогает построить мост между ощущениями, эмоциями и миром, в который больной должен вернуться. Позволяет пациентам восстановить контроль над собой, погрузиться в свой опыт, эмоционально поддерживать сознание в течение длительного времени. Находит дорогу к самым глубоким областям нашей психики даже через эмоциональную боль. Даёт чувство внутренней опоры. Помогает при синдроме хронической усталости.

«**Доктор сон для самых маленьких и даже больших**» восстанавливает биоритм человека. Помогает добраться до самого глубокого архетипического материала. Основанный на принципе вибрации, лежащей в основе «материнской колыбельной», позволяет вернуть человека в чистоту и открытость детства. Даёт чувство устойчивости, защищённости и вечности. Включает в себя все звуки природы, что позволяет вернуть пациента к естественному взаимодействию с окружающим миром, а также убрать эмоциональные повреждения, связанные с пренатальным и постнатальным периодом. Используется при депрессивных состояниях и нарушении сна. Оказывает благоприятный эффект на женщин в период беременности и родов. Способствует нормализации контакта в комплексе «мать-дитя».

Было выявлено, что данная программа как монотерапия, так и в сочетании с другими методами, существенно повышает эффективность процесса лечения.

Четыре уровня аудио ряда могут быть использованы в любой последовательности, в зависимости от состояния и заболевания больного и результата, к которому мы стремимся в каждом конкретном случае.

Мы предлагаем несколько примеров использования данной программы:

1. Больному с неустойчивым психоэмоциональным состоянием рекомендуем начать первый сеанс с третьего уровня – «Моя жизнь – моя любовь». Стабилизировав эмоциональное состояние, переходим к первому уровню – «Эхо тишины» для релаксации и стабилизации состояния. В последующие сеансы: второй уровень – «Путь света» и четвёртый уровень – «Доктор сон».

2. Больному с выраженным болевым синдромом, нарушениями опорно-двигательного аппарата мы рекомендуем начать первый сеанс с первого уровня – «Эхо тишины» для снятия болевого синдрома и релаксации. Второй сеанс: четвёртый уровень – «Доктор сон» для стабилизации центральной и периферической нервной системы. Третий сеанс: второй уровень – «Путь света» для стимуляции органов и систем. Четвёртый сеанс: третий уровень – «Моя жизнь – моя любовь».

3. Больному с астено-депрессивным синдромом рекомендуем первый сеанс провести со второго уровня – «Путь света». Второй сеанс: первый уровень – «Эхо тишины». Третий сеанс: четвёртый уровень – «Доктор сон». Четвёртый сеанс: третий уровень – «Моя жизнь – моя любовь».

Далее мы приводим оптимальную схему применения данной программы.

Первый сеанс: первый уровень – «Эхо тишины». Достижаем стабилизации состояния и релаксации мышечной системы. Второй сеанс: третий уровень – «Моя жизнь – моя любовь». Уравниваем психоэмоциональное состояние. Третий сеанс: четвёртый уровень – «Доктор сон». Достижаем полной открытости и стабилизации центральной нервной системы. Четвёртый сеанс: второй уровень – «Путь света». Достижаем опорности состояния, стабилизации всех процессов организма и доступ в бессознательное.

Мы привели несколько основных схем применения данной программы. В зависимости от состояния конкретного больного врач может самостоятельно применить любую (свою) схему данной программы, зная как и на что воздействует каждый уровень. Мы рекомендуем врачу предлагать продолжать музыкальную терапию больному самостоятельно на дому. Врач рекомендует больному прослушать программу в индивидуальном порядке, что позволяет закрепить эффект достигнутый на сеансе.

Таким образом, использование 4-х уровней аудио ряда в комплексном лечении больных является эффективным, физиологичным, безопасным и асептичным методом. Каких-либо осложнений, побочных реакций или возникновения зависимости у больных не отмечено. Данная музыкальная программа является универсальным методом и может быть использована в комплексном лечении больных, как в стационарной, так и в амбулаторной практике, а также последующем лечении больных самостоятельно на дому.

Львова Т.В.

ПУТИ МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Социальная политика государства в сфере здоровья в основном ориентирована на улучшение качества медицинского обслуживания. Только

в последнее время в обществе стал подниматься вопрос о создании условий для оптимального взаимодействия между здравоохранением, образованием и социально-психологическими службами. И если совсем недавно темы здоровья подрастающего поколения обсуждались только в медицинских кругах, то сегодня к ним присоединяются специалисты из других областей, таким образом, происходит процесс объединения усилий людей различных специальностей, кому не безразлична судьба молодого поколения. Более того, именно врачи, в своей педиатрической практике, особенно актуальным считают разработки методик образовательных программ, усиливающих и дополняющих качественное медицинское наблюдение. Эксперты различных областей считают необходимым поиск новых дополнительных способов для нейтрализации негативных эмоций и хронического утомления.

Бесспорным фактом является то, что в острой стадии заболевания или в период обострения главное место в реабилитационном процессе занимает активная медицинская помощь. Но и в это время на течение болезни влияет психическое состояние больного, его настроение. Но как только медицинские показатели начинают приходить в норму, в этот момент и необходима дополнительная реабилитационная работа. Именно в этом направлении постоянно ведётся поиск новых методов воздействия и коррекции нарушенных психических и физических состояний.

Отдельной заботой научного сообщества становится поиск решения задачи о возвращении возможности полноценного психического (и умственного, и эмоционального) развития детям с психосоматическими заболеваниями⁵², ограничивающими их творческую активность и вовлечённость в какую-либо развивающую и созидающую деятельность.

Перспективным направлением поиска путей и подходов к ребёнку с психосоматическими нарушениями является, несомненно, *музыкально-педагогическая реабилитация*, а незаменимым инструментом – разнообразная музыкальная деятельность. Каковы же методологические аспекты выбора и развития специально коррекционно-направленной музыкальной деятельности? Обратимся к основам и существующим путям применения музыки для содействия исцелению и гармонизации личности.

Важнейшая роль среди лечебно-профилактических, развивающих, обучающих и социализирующих мероприятий принадлежит различным

⁵² Психосоматика (от греч. psyche – душа и soma – тело), термин, принятый для обозначения такого подхода, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов в возникновении, течении и исходе соматических заболеваний. Целью становится установление скрытых для самого пациента связей между его эмоциональными конфликтами и возникновением соматических симптомов.

видам арт-педагогике и арт-терапии. Одним из таких видов терапии является музыкотерапия. Во многих исследованиях по музыкотерапии (В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, И.М. Догель, С.И. Консторум, Г.П. Шипулин, Л.С. Брусиловский, В.И. Петрушин, С.В. Шушарджан и др.) в качестве проявлений лечебного и коррекционного воздействия этого вида арт-терапии выделяются следующие:

- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма;
- катарсис, регуляция психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений.

Кому же может помочь музыкальная терапия? Ассоциация музыкальной терапии приводит такой список: физические инвалиды, умственно отсталые, престарелые, эмоционально неуравновешенные, слепые, безнадежно больные, наркоманы... Может ли это означать, что в каких-либо видах музыкальной терапии не нуждаются другие? Именно музыка своим воздействием на психофизическое состояние человека и все уровни личности (от организма до её социальных проявлений) позволяет нам использовать её в качестве коррекционного инструмента, особенно с детьми, имеющими проблемы в развитии или в эмоциональном состоянии.

Здесь необходимо отметить, что педагогика музыкального образования обладает богатейшим арсеналом подходов и методов, способных оказывать психолого-терапевтическую помощь детям с различными проблемами, но этот потенциал музыкально-педагогических приёмов и видов музыкальной деятельности учащихся не получил пока специального осмысления в реабилитационном аспекте их применения. Это побудило нас к разработке научно обоснованной *методики музыкально-педагогической реабилитации детей с эмоционально-двигательными нарушениями*⁵³. По нашему мнению, музыкальная деятельность учащихся и особенно методы и приёмы с активным музыкально-пластическим компонентом обладают мощным целительным и гармонизирующим потенциалом. Такие занятия могут принести

⁵³ Поскольку нельзя говорить о музыкально-педагогической реабилитации, как и о музыкотерапии, *вообще*, т.е. вне обсуждения конкретной психосоматической картины нарушений состояния и развития личности ребёнка, мы обращаемся на данном этапе к исследованию путей реабилитации детей с эмоционально-двигательными нарушениями, являющимися клинической картиной заболевания бронхиальной астмой.

облегчение и улучшение самочувствия детям с таким заболеванием как бронхиальная астма, разнообразить реабилитационные занятия с детьми с нарушениями точности движений, снижением силы и уменьшением их скорости, а также – с асимметрией движений правой и левой стороны тела.

Для более конкретного обзора рассмотрим подробнее эти заболевания и симптомы. Обратимся к описанию *бронхиальной астмы* и её психосоматической составляющей как причины возникновения ограничений личностного развития ребёнка.

Бронхиальная астма⁵⁴ – одно из самых распространённых в наше время хронических заболеваний у детей больших городов. Причины возникновения астмы различны. Астматический синдром может быть вызван ухудшением экологической обстановки, наличием животных, курением, домашней пылью, пищевой аллергией, острыми респираторными заболеваниями. Но, что особенно важно отметить, среди других заболеваний именно бронхиальная астма считается *классическим примером психосоматического заболевания*. Это означает, что приступ может возникнуть из-за сильного волнения или какого-то интенсивного эмоционального переживания. Для нас, педагогов, особенно важным является не само заболевание, а *психологический комплекс*, сопровождающий его. Дети, страдающие бронхиальной астмой, испытывают ощущения физического, психологического и эмоционального дискомфорта, гораздо чаще, чем их здоровые сверстники. Одним из отрицательных моментов для них является запрещение физической активности, ограничение свободы, стигматизация и отвержение сверстниками, развитие чувства неполноценности. Дети этой группы заболевания, как правило, боятся нарушить своё физическое и эмоциональное состояние.

Положительный эффект в терапевтической и коррекционной работе с больными бронхиальной астмой был отмечен при работе на основе *вокалотерапии*. В благоприятном и целительном воздействии пения на нарушенное психическое состояние человека «с психосоматикой» исследователями выделяются два аспекта: первый – коррекция психоэмоционального состояния (Л.С. Брусиловский, В.И. Петрушин); и второй – лечебно-оздоровительная направленность пения (С.В. Шушарджан, А.И. Попов, Е.В. Макаров).

⁵⁴ Первое письменное упоминание об астме появилось в 1398 г. в энциклопедии, которая была написана английским учёным Бартоломью Ангикулосом. Название болезни происходит от греческого слова *asthma*, которое буквально означает дышать с трудом, удушье.

С.В. Шушарджан, раскрывая механизмы вокалотерапии, отмечает, что в процессе такой работы происходит стимуляция работы внутренних органов за счёт активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации.

Так же лечебно-коррекционное воздействие на таких пациентов отмечает М.Л. Лазарев. В своей работе он пришёл к методу реабилитации детей с бронхиальной патологией. В нём он соединил дыхательную гимнастику, пение и игру на музыкальных инструментах. Возникающая при пении и игре на духовом инструменте положительная эмоция, связанная с дыхательным процессом, явилась, по мнению автора, главным лечебным фактором.

По нашему мнению, в существующих музыкально-терапевтических подходах к коррекции состояний и общей творческой реабилитации детей-астматиков мало исследовательского внимания уделяется движению под музыку, которое обладает ничем незаменимым потенциалом комплексного множественного воздействия на целостную личность маленького пациента. Действенными и адекватными методами снятия многих невротических ограничений и психических зажимов у детей являются методы и приёмы, которые строятся в русле музыкально-пластической деятельности. Организующие, координированные движения, соответствующие музыкальной мысли, музыкальному развитию постепенно помогают снять существующие блоки и зажимы и дают возможность ощутить активное и свободное музыкальное *действие*, которое неразрывно связано с творчеством.

Таким образом, музыкально-пластическая деятельность направлена на восстановление самоотношения «способного Я» ребёнка в трёх аспектах:

- а) восстановление свободной выразительной координации;
- б) восстановление свободного управляемого дыхания;
- в) актуализация мотивации к художественно-творческой реализации личности ребёнка.

Что такое координация? Координация движений (от лат, со – с, вместе и *ordinatio* – расположение в порядке) – управление работой отдельных мышечных групп, осуществляющееся при достижении определённой задачи в реальном времени и пространстве. Н.А. Бернштейн писал о координации, что она «есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движения, т.е. превращение их в управляемые системы».

В своей теории двигательного акта (1961, 1966, 1990) Н.А. Бернштейн описывает несколько уровней организации движения, каждый из которых решает определённую двигательную задачу. Если отсутствует или нарушена

координированная деятельность мышц-синергистов и антагонистов, то происходит изменение качества движения. Такие движения теряют точность и соразмерность. Движения становятся неуклюжими, чрезмерными, теряют плавность линий. Это затрудняет переход от одного движения к другому, особенно чередование противоположных движений (например, сгибание – разгибание). Такая *дискоординация* движений называется *динамической* или *локомоторной*. Вернуть свободную и точную координацию движениям психосоматического пациента может новая смысловая задача для построения движений, причём задача динамическая, где *смысл движения есть процесс* музыкально-пластического интонирования.

Н.А. Бернштейн сделал удивительное открытие, что формирование двигательного навыка есть на каждом этапе активная психомоторная деятельность. В противоположность концепции монотонного, чисто количественного роста повторения, процесс выработки навыка является многофазным и сложным. Вся структура развития навыка состоит в том, что каждое новое повторение отличается от старого, и оно лучше предыдущего. В этом случае мы каждый раз улучшаем процесс и стараемся добиться лучшего результата. Развитие определённого навыка можно проводить на занятиях музыкально-пластической деятельностью. Даже используя на занятиях один и тот же музыкальный материал, педагог ставит перед учеником (а в данном случае пациентом) различные задачи, добиваясь правильных и адекватных пластических движений. Таким образом, такое упражнение становится «повторением без повторения». Правильно проводимое упражнение не только решает данную двигательную задачу, но постепенно изменяет и совершенствует средства. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений.

В своих исследованиях Н.А. Бернштейн показал, что по мере обучения вырабатывается такая структура двигательного акта, при которой немышечные силы включаются в его динамику и затем становятся составной частью двигательной программы. Движение становится всё более устойчивым, и постепенно устраняются излишние мышечные напряжения. Таким образом, происходит повышение экономичности мышечной деятельности, а движения приобретают плавный, непринуждённый характер.

Выработка двигательных навыков и их совершенствование происходит в результате обучения, т.е. формирования новых связей, лежащих в основу программ тех или иных конкретных двигательных актов.

Необходимо подчеркнуть, что именно музыкально-пластическая деятельность и даёт возможность приобретения способности оперативно и гибко изменять мышечный тонус. Такой новый навык владения своими

мышцами, а значит и телом, переносится из творческой, пластической деятельности в повседневную, а это означает – в спонтанную. Таким образом, в музыкально-пластической деятельности работа ведётся в нескольких направлениях. Это физический, интеллектуальный и эмоциональный планы. Конечной целью применения данных методов является установление и трансформация скрытых для ребёнка связей между его эмоциональными конфликтами и возникновением соматических симптомов.

Субъективное ощущение ограничения физической и социальной активности у детей определяется таким параметром, как *качество активной жизни*. Многомерностью понятий «здоровье» и «качество жизни» обусловлено многообразие направлений поиска оптимальных форм образовательных программ в педиатрической практике. На этом пути вместе трудятся медики, психологи, музыканты.

Активная музыкальная деятельность, во всех её вариантах, помогает формировать у пациента оптимистическое, творческое и жизнеутверждающее мироощущение. Пение, движение, игра на музыкальных инструментах обеспечивает возможность выстроить «Я-концепцию» в музыкально-творческом ключе, что существенно повышает *субъективное качество жизни* и объективно способствует оздоровлению и гармонизации и тела, и души ребёнка.

Тимашова А.В.

МУЗЫКАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СИМПТОМОКОМПЛЕКС ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Сиротство, как социальное явление, присуще любому обществу на любом этапе его развития, поскольку всегда существует определённая категория детей, которые в силу тех или иных причин остаются вне семейной заботы. Не смотря на то, что в современной российской действительности наблюдается явный рост благосостояния общества, положительные изменения в социально-экономическом развитии страны, неутешительным остаётся тот факт, что в последние годы увеличивается количество детей, поступающих на попечение государства. В последнее время найдены различные формы замещения ребёнку семьи через организацию семейных детских домов, приёмных семей, института опеки и попечительства, системы патроната и т.д. Однако общественное воспитание в интернатных учреждениях, как одна из исторически сложившихся форм помощи детям-сиротам, является основной на данном этапе общественного развития.

Ребёнок-сирота и ребёнок, оставшийся без попечения родителей, рано или поздно должен будет выйти из стен интернатного учреждения и начать жить так же, как и любой другой человек. Поэтому основной проблемой обучения и воспитания в учреждениях интернатного типа является подготовка воспитанников к самостоятельной жизни, т.е. их интеграция в современное общество.

Исследования, которые проводились во многих странах мира, говорят о том, что развитие ребёнка вне семьи идёт по особому пути, у детей-сирот формируются специфические черты характера, поведения, личности и т.д. Нельзя сказать, что эти особенности хуже или лучше, чем у обычных детей, но именно эта непохожесть на других и играет отрицательную роль в адаптации детей-сирот в социуме. Этой проблеме посвящено множество трудов учёных-психологов. Авторы объясняют негативные особенности детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, в первую очередь, особой социальной ситуацией, отягощённой материнской, эмоциональной, психосоциальной и сенсорной депривацией (Л.И. Божович, М.И. Лисина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова; Дж. Боулби, И. Лангмейер, З. Матейчек и др.). Большинство учёных сходятся во мнении, что в такой социальной ситуации развития формируется состояние психической депривации, которое негативно влияет на развитие детей. (Депривация – это утрата, лишение, ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей, психическая депривация вызывается недостатком сенсорных стимулов, социальных контактов, устойчивых эмоциональных связей.)

Если внимательно рассмотреть симптоматику всех видов психической депривации, то можно обнаружить, что в большинстве своём она имеет общие или схожие черты, которые чаще всего проявляются в отклонении норм поведения, но наибольшие трудности и отклонения от нормального становления личности воспитанников детских домов и интернатов отмечаются всеми исследователями в эмоциональной сфере. И это не случайно, так как ребёнок-сирота не мог получить необходимых ему полноценных эмоциональных контактов с близкими людьми, т.е. с родителями, и чаще всего он получал эмоции со знаком минус. Многим из них пришлось пережить сильное эмоциональное потрясение, например смерть родителей, и т.д., ко всему этому прибавляется ещё и проживание в учреждении интернатного типа, которое тоже осуществляет определённый эмоциональный прессинг. И здесь можно говорить о том, что любой вид психической депривации, будь то материнская, сенсорная, двигательная или психосоциальная, тем или иным образом сопровождается ещё и эмоциональной депривацией.

Значение эмоций в жизни человека невозможно переоценить, об этом говорят множество исследований в области психологии, педагогики, философии, медицины и т.д. В связи с этим можно предположить, что эмоциональная депривация может выступать первичной по отношению к другим видам депривации, и начинать терапевтическую работу над той или иной психологической депривацией необходимо именно с её эмоционального компонента.

Эмоциональная депривация нарушает психическое развитие ребёнка, искажает его эмоциональную сферу. Вот характерные черты портрета эмоциональной сферы психики воспитанника детского дома или интерната: пониженный фон настроения; бедная гамма эмоций, однообразие эмоционально-экспрессивных средств общения; склонность к быстрой смене настроения; однообразность и стереотипность эмоциональных проявлений; эмоциональная поверхностность; неадекватные формы эмоционального реагирования на одобрение и замечание (от пассивности и равнодушия до агрессивности и враждебности); повышенная склонность к страхам, тревожности и беспокойству; основная направленность положительных эмоций – получение всё новых и новых удовольствий; непонимание эмоционального состояния другого человека; чрезмерная импульсивность, аффективная взрывчатость и т.д.

Многие исследователи утверждают, что последствия любой психологической депривации ликвидировать до конца невозможно, можно только скорректировать лишь внешнюю, поведенческую сторону этого явления, повлиять же на внутренние, глубинные изменения личности, связанные с фактом депривации, возможным не представляется.

С этим трудно не согласиться, но если обратиться к возможностям искусства, то взгляд на данную проблему может значительно измениться. В последнее время довольно часто арт-терапия (терапия искусством) оказывается в центре внимания различных исследований. Музыкаотерапия (терапия музыкой) – это контролируемое использование звуков и музыки в психокоррекции клиентов, представляющее собой деятельность, включающую воспроизведение, фантазирование и импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений.

Музыка – искусство эмоциональное, его влияние на подсознательные слои психики человека известно ещё с древнейших времен. Использование компенсаторной функции музыки позволяет моделировать, восполнять по разным причинам недоступные ребёнку эмоциональные состояния и переживания, тем самым обогащать и наполнять его эмоциональность, развивать чувства.

В настоящее время в нашей стране работает множество детских образовательных учреждений интернатного типа, что обуславливает необходимость разработки научно-методического обеспечения образовательного процесса с учётом специфики данных учреждений. Музыкально-образовательный процесс тоже должен иметь свои особенности и определять основными задачами не только усвоение знаний, умений и навыков, необходимых для музыкальной деятельности, воспитание музыкальной культуры учащихся как части всей их духовной культуры, но и оздоровление травмированных душ детей. Говоря о музыкально-образовательном процессе в государственном интернатном учреждении, необходимо иметь в виду скорее не эстетическое воздействие музыки, а психологическое влияние музыки как средства «выправления человека».

Музыкальные занятия включают в себя различные виды деятельности – все они в большей или меньшей степени могут оказать помощь в преодолении эмоциональной депривации, но для этого необходимо рассматривать их с точки зрения терапевтических возможностей.

Б.В. Асафьев утверждал, что музыкальное искусство постоянно испытывает на себе «воздействие “немой интонации” пластики и движений человека (включая язык руки)». Музыкальная интонация, по его мнению, «никогда не теряет связи ни со словом, ни с танцем, ни с мимикой (пантомимой) человеческого тела». Включение движения во многие виды деятельности музыкальных занятий может иметь огромное терапевтическое значение, так как любое переживание, психические травмы заканчиваются напряжением какой-либо группы мышц. На это указывал в своих исследованиях русский физиолог В.Н. Сеченов. Гибкое раскрепощённое тело оказывается более способным к широкому и богатому спектру эмоциональных переживаний.

Говоря о взаимодействии музыки и движения на уроках с целью преодоления эмоциональной депривации, необходимо отметить, что движение не должно быть самоцелью. Оно станет неотъемлемой частью занятий лишь в том случае, если направлять двигательную активность детей в сторону углубления их восприятия, развития у них слушательской культуры, воображения, стремления к самовыражению.

Методическую сторону использования музыкально-ритмических движений на уроках музыки можно решать по-разному: это могут быть различные релятивы и «свободное дирижирование». Здесь необходимо помнить о том, что жесты должны быть простыми, легко выполнимыми, логически продуманными и соответствующими характеру исполняемого произведения. Инсценирование песен, имеющих изобразительную основу, также может иметь место на музыкальных занятиях. Музыкальный фольклор,

как никакой другой вид музыкального искусства, связан с движением, танцем и как нельзя лучше подходит для «разыгрывания» песен. Можно успешно использовать на музыкальных занятиях элементы ритмики, свободной пластики, театрализации музыкальных произведений.

Хоровое пение – один из самых активных видов музыкально-практической деятельности учащихся на музыкальных занятиях. Это коллективное творчество, которое помогает объединиться, почувствовать и понять рядом стоящего, ощутить себя единым целым со всеми остальными, что очень важно для ребёнка, который постоянно находится в кругу своих сверстников и где ему ежедневно приходится решать проблемы взаимодействия, понимания друг друга. Хоровое пение решает не только учебные задачи, но и развивает общеучебные навыки и умения, эмоциональный отклик на различные явления жизни, умения и навыки коллективной деятельности, что очень важно развивать в детях, находящихся в рамках учреждения интернатного типа. Содержание певческого репертуара должно быть нацелено на развитие у ребёнка позитивного отношения к окружающему миру через постижение им эмоционального смысла каждого музыкального произведения, через формирование личностной оценки.

«Активное восприятие музыки – основа музыкального воспитания в целом... Настоящее, прочувствованное и продуманное восприятие музыки – одна из самых активных форм приобщения к музыке, потому что при этом активизируется внутренний духовный мир учащихся, их чувств и мыслей», – писал Д.Б. Кабалевский. Восприятие музыки представляет собой процесс раскодирования слушателем чувств и мыслей. То, что видит ребёнок в музыкальных образах, представляет собой проекцию его внутреннего мира, и содержание этих образов представляет собой богатый материал для нахождения тех зон подавленного конфликта и заблокированных переживаний, которые сказываются на нынешнем состоянии ребёнка.

Исследования показали, что эффект, производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, его жизненного опыта. Это подтверждают исследования П. Фресса и Ж. Пиаже. Они отмечают, что «хорошими» слушателями нередко оказываются те, у кого в личностной сфере можно наблюдать разного рода конфликты.

Очень важным моментом на музыкальных занятиях в школе-интернате является использование различного рода творческих заданий (мелодизация имён, эмоциональных состояний, образов, природных явлений и т.д.; сочинение музыкальных сказок; инструментальное музицирование; использование изобразительной деятельности), они могут оказать помощь

не только в коррекционном плане, но и послужить своего рода диагностическим материалом.

Конечно, нагрузка, которая в данном случае ложится на музыкальные занятия в школе-интернате, требует глубоких психологических знаний, владения приёмами психологических техник, расширяет спектр обязанностей учителя музыки и выходит за рамки его узкой специальности. Учитель часто выступает в роли музыкального психотерапевта, что предполагает владение им особым «видением» детей, невербальным языком общения, наблюдательностью. Ничто не должно выйти из поля зрения педагога – ни импульсивные вербальные реакции, ни позы и жесты учеников. В результате такой работы могут успешно решаться как музыкально-образовательные задачи, так и оптимизироваться коррекционная деятельность школы-интерната.

Тараканова Н.Э.

РАЗВИТИЕ «ЭЙФОРИЧЕСКОЙ» МОТИВАЦИИ КАК ПУТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА МУЗЫКАЛЬНО ОДАРЁННЫХ УЧАЩИХСЯ

Актуальную задачу современного образования составляет наиболее полное раскрытие потенциала всех учащихся, в том числе одарённых детей и подростков. Дети с повышенными возможностями нуждаются в разработке особых учебных программ, чему уже были посвящены усилия таких педагогов и исследователей, как А.А. Мелик-Пашаев, З.Н. Новлянская, Т.А. Чудова, Н.Б. Шумакова, В.С. Юркевич и др. Чтобы правильно развивать личность учащегося, необходимо знать и понимать её особенности, понимать ядро личности, которым является, по мнению многих учёных, мотивационная сфера. К сожалению, в современной педагогике, относящейся к области музыкального образования, существует не так много работ, специально посвящённых исследованию мотивационной сферы учащихся (П.В. Анисимов, Л.В. Баланчивадзе, Л.И. Бамбурова). И совсем мало работ, в которых рассматривается мотивационная сфера музыкально одарённых детей и подростков.

Проведя исследование, мы пришли к выводу, что существует целый пласт данных о музыкально одарённых людях, анализ которого требует расширения существующих мотивационно-смысловых конструктов с учётом специфики музыкальной деятельности. Совокупность переживаний, которые сопровождают и, одновременно, мотивируют деятельность, непрерывно подталкивая музыкантов на её возобновление и продолжение независимо от внешних подкреплений, получила название «эйфорической» мотивации,

так как респондентами это переживание называлось эйфорией, вдохновением, экстазом. Описываемые переживания в процессе музыкальной деятельности схожи с так называемыми пиковыми состояниями, с изменёнными состояниями сознания.

Симптоматика «эйфорической» мотивации характеризует стремление человека к переживанию состояния поглощённости, увлечённости, полной погружённости в музыкальную деятельность, удовольствия от самого процесса занятий музыкой как такового. Удовольствие в творческом процессе от концентрации всех сил на определённом содержании и умение эмоционально погрузиться в захватившее содержание.

Особенно важным является развитие «эйфорической» мотивации именно в подростковом возрасте, так как этот возраст характеризуется наличием многоаспектного кризиса.

При всей своей специфичности, музыкальная одарённость не отделена от общего хода возрастного и личностного развития. Все люди на конкретных этапах своего развития испытывают определённые воздействия на организм и психику, сталкиваются с одними и теми же проблемами. Адаптация к этим воздействиям или решение этих проблем составляют содержание особых – критических периодов нормального развития личности.

Подростковый возраст – тяжёлый период в жизни ребёнка. Потому что, во-первых, в это время дети переживают физиологические и эмоциональные сложности, так как их организмы быстро растут и изменяются.

И юные музыканты испытывают эти сложности наравне, а иногда и более бурно, нежели их сверстники, так как музыкальная деятельность требует достаточно больших эмоциональных и физических затрат.

Основным новообразованием и основной приметой подросткового возраста, по мысли Д.Б. Эльконина, является возникающее в это время *чувство взрослости*. С чувством взрослости тесно связана *потребность в самопознании*, появляющаяся в подростковом возрасте. Такие особенности подростков делают этот возраст особенно восприимчивым к развитию «эйфорической» мотивации, к развитию личности путём разнообразных психологических тренингов, в том числе аутотренинга.

Многие подростки в этот период фантазируют, получая удовольствие от самого этого процесса. Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплёскиваются в воображаемой ситуации. Поскольку в подростковом возрасте много острых личных проблем, воображение в это время становится на службу бурной эмоциональной жизни. Игра воображения не только доставляет удовольствие и приносит успокоение. В своих фантазиях подросток лучше осознаёт собственные влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь. Смутные побуждения

предстают перед ним в яркой образной форме. Поэтому, фантазируя, ребёнок тоже познаёт себя. И эта склонность подростков к фантазиям может лечь в основу методики по развитию «эйфорической» мотивации.

В этот период оказывается гипертрофированной *потребность в общении со сверстниками*. Эта потребность существовала у ребёнка и в более ранних возрастах, но была менее значимой и иначе удовлетворялась. У музыкально одарённых подростков эта потребность не всегда удовлетворяется в полной мере. Для них часто существует только два «Мы» – «Я и мама» и «Я и педагог». Но в подростковом возрасте возникает сильное желание иметь ещё одно «Мы» – «Я и Друг», иметь круг дружеского общения. Отсутствие такой возможности по разным причинам (из-за недостатка времени, неодобрения родителями друзей и др.) иногда приводит к тому, что музыкально одарённый подросток чувствует себя несчастным и обделённым. Развитие «эйфорической» мотивации может помочь подростку ощутить радость жизни и творчества.

Юному музыканту, помимо тех трудностей, которые предъявляет ему подростковый возраст, приходится сталкиваться с определёнными противоречиями, вытекающими из специфических условий музыкальной деятельности и музыкального развития.

Особенность критических периодов в развитии музыканта, по мнению М.С. Старчеус, заключается в том, что все они связаны с решением проблемы смысла. В глубинной своей сути музыкальная одарённость формируется и какое-то время развивается на внеличностной основе, точнее сказать, относительно независимо от хода личностного развития. И чем одарённее ребёнок, тем сложнее для него оказывается «увязывание» возможностей, желаний, долженствований, т.е. формирование того, что составляет личностную основу психологического развития. Может быть, поэтому биографии одарённых людей столь богаты примерами кризисных состояний, связанных с поисками смысловых оправданий искусства и бытия. Начиная занятия в раннем детстве, музыканты в большинстве своём выбирают не только профессию, но и образ жизни, а значит – до известной степени – специфические условия, среду и способ личностного развития. Основной проблемой критического периода юного музыканта является осознание ребёнком многозначности самой музыки и музыкальных занятий. Музыка – это игра, свободное самовыражение в звуках и интонациях, но это также труд, дисциплина, жёсткое самоограничение ради совершенствования и пользы самому искусству.

Игра для ребёнка связана с удовольствием от общей эмоциональной активности, свободной инициативы и звуковой фантазии. По Г. Нейгаузу, увлечённость игрой как таковой – это увлечённость беглостью, ровностью,

быстротой, красотой звука независимо от содержания музыки – один из признаков пианистического таланта. И это присуще не только пианистам, но всем музыкантам. Немецкий дирижёр Бруно Вальтер писал о себе, что в детстве не стремился к тому, чтобы талант помог понять произведение и насладиться им, напротив, музыка служила поводом, чтобы порадоваться своему таланту, упиваясь собственной игрой.

В то же время Г. Нейгауз сравнил работу пианиста с трудом рабочего у станка. Труд требует, в первую очередь, умственной активности, сосредоточенности на цели, но также и определённых навыков постановки таких целей, планирования и контроля их достижения, сформированных критериев качества результата. В отличие от игры смысл труда лежит за его пределами. Понимание смысла труда приходит не только изнутри, от желания реализовать идеальные цели и смутно ощущаемые возможности, но и извне – в процессе становления временной перспективы жизни. Всего этого принципиально нет и не может быть в психологическом мире ребёнка вне зависимости от степени его одарённости. Отсюда понятно то значение, которое приобретают профессиональные требования в детской музыкальной педагогике. Ориентируя на необходимость упорного и нелёгкого труда, они воссоздают ту сторону музыкальной деятельности, которой в сознании ребёнка просто не может быть, но без которой он не окажется в ситуации развивающего противоречия.

Суть развивающего противоречия заключается в нерасторжимости двух сторон музицирования, в невозможности простого выбора в пользу одной из них. Необходимо сформировать новые отношения к музыке и музицированию.

Разрешить эту критическую ситуацию, по нашему мнению, может развитие «эйфорической» мотивации. Если на ранних этапах талант проявляется преимущественно в удовольствии от самого музицирования, то в дальнейшем (при сохранении этой, такой важной для исполнителя, детской радости наслаждения музицированием) оно должно дополниться наслаждением самим процессом творческой работы, должен появиться, так называемый, «вкус к работе». Последнее, видимо, и есть тот искомый результат, который свидетельствует об оптимальном разрешении данного критического противоречия.

Именно в подростковом возрасте особенно важным является актуализация «эйфорической» мотивации музыкально одарённых учащихся, развитие которой способствует достижению состояния просветлённого, ясного сознания. Тем самым её развитие может помочь в обретении подростком новых смыслов своей музыкальной деятельности. Стимуляция и развитие «эйфорической» мотивации в процессе музыкального образования осуществляются путём косвенного педагогического воздействия

следующими методами: метафорического преобразования, мультиплицирования, аутотренинга.

Метод метафорического преобразования (от греч. *metaphora* – перенесение, образ) представляет собой метод-диалог ученика и учителя и заключается в подборе и сочинении метафор, меняющих отношение к процессу музыкальной деятельности через актуализацию положительного опыта сознания.

Во всех культурах издревле использовались возможности влияния метафоры на человеческую психику, на подсознание человека. Метод метафорического преобразования берёт своё начало от преобразующих мистерий древних народов.

Главное условие этого метода – метафора должна обязательно помогать ребёнку «разотождествиться» с отрицательным переживанием, предлагать замещающий опыт и способствовать преобразованию мешающих ребёнку чувств, неблагоприятных эмоциональных состояний в чувства радости и наслаждения от процесса музыкальной деятельности.

Метод мультиплицирования (от англ. *multiply* – умножать, преумножать) опирается на традиции различных духовных практик. Основной целью метода мультиплицирования является пробуждение скрытых возможностей юного музыканта путём поощрения осознания своих состояний творческого подъёма, вдохновения, преумножение этих состояний и способствование продвижению учащегося по пути самоактуализации.

В основе данного метода лежит идея, которая состоит в том, что достижение сложной цели возможно лишь при разделении её на более мелкие цели – последовательность шагов, при этом каждый последующий шаг должен умножать достижения предыдущего. Последовательное преумножение элементов опыта достижения состояний творческого подъёма осуществляется путём применения определённых техник («расширение осознания», «якорение», «реконструкция ощущений»).

Проведённое нами исследование показало, что активизация «эйфорической» мотивации указанными методами повышает результативность музыкального обучения и воспитания учащихся, способствует преодолению подросткового кризиса юных музыкантов и побуждает их к самоактуализации.

Ромаева О.Н.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РОК-МУЗЫКИ НА ПОДРОСТКОВ

Сегодня, благодаря массовым средствам коммуникации, расширились

границы восприятия и познания мира. В потоке современной информации подростку становится всё труднее разобраться в чём-то самостоятельно и глубоко, поэтому нередко им начинает восприниматься только то, что не требует интеллектуального напряжения. Данное положение усугубляется тем, что имеется серьёзный дефицит позитивного воздействия на молодых людей.

В связи с этим нередко говорят о специфической молодёжной субкультуре, отличной от культуры общества в целом.

Одним из направлений музыкальной молодёжной субкультуры является рок-культура, а частным её проявлением – рок-музыка, как одно из наиболее «живучих» направлений современного искусства.

Рок существует уже достаточно давно. Разобраться в этом феномене пытались многие учёные, большинство из них давало довольно жёсткие определения данному направлению.

Вместе с тем, у рок-музыки есть и свои положительные стороны в сравнении с современной поп-музыкой: несмотря на весь пафос, в рок-песнях почти в 10 раз больше песен социально-нравственной тематики и в 5 раз – социально-психологического характера (исследование С.Л. Катаевой).

Но всё же рок оставил и своё альтернативное ответвление: агрессивное, жестокое, откровенное. Именно оно завораживает современных подростков, собирает огромные толпы слушателей, ужасает суицидальными призывами, картинами разврата, нецензурными выражениями, призывает к насилию.

Именно это направление рока требует особого внимания и исследования его влияния на людей, тем более подростков. С этой целью было запланировано исследование специфического воздействия музыкальной рок-культуры на эмоциональную сферу подростков при чрезмерном в неё вовлечении. Объектом данного исследования были подростки 14-15 лет, считавшие себя фанатами рока, в особенности, его агрессивных направлений (30 человек) и подростки 14-15 лет, не являвшиеся фанатами рока (30 человек).

Разделив подростков на «фанатов» и «нефанатов», используя анкетирование, предполагалось исследование эмоциональных характеристик обеих групп обследуемых, для чего были отобраны следующие методики: Фрайбургский личностный опросник (FPI), методика оценки самочувствия, активности, настроения (САН) и методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Результаты психодиагностического исследования личностных характеристик двух групп испытуемых представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Средние значения показателей групп испытуемых.

Группы	Шкалы	Опросник FPI												Опросник САН			Опросник Спилбергера	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Самочувствие	Активность	Настроение	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Фанаты		7,1	8,2	7,8	8,3	4,1	5,8	6,7	7,5	7,5	6,6	7,6	4,6	4,9	4,5	4,4	43,1	54,3
Не фанаты		5,3	6	6,1	6,3	4,4	6	6,8	6,2	6,6	5,5	5,9	5,5	5,0	5,1	5,3	41,9	47,3

По методике FPI средние значения достигают 4-6 баллов, а высокие – 7-9. Средний балл по методике САН равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Для методики Спилбергера до 30 – низкие баллы, 31-45 – средние, 46 и более – высокие.

Из табл. 1 видно, что по методике FPI, в первой группе испытуемых (фанаты), было выявлено наличие высоких значений по следующим шкалам: невротичность, депрессивность, спонтанная агрессивность, раздражительность, застенчивость, открытость, эмоциональная лабильность.

Данные по шкале II (спонтанная агрессивность) свидетельствуют об импульсивности, неуживчивости фанатов, по шкале IV (раздражительность) – о нетерпимости, возбудимости и по шкале XI (эмоциональная лабильность) – о неустойчивости их эмоционального состояния.

Рассматривая шкалу I (невротичность), можно говорить о невротизированности подростков первой группы. Высокие баллы в группе фанатов имеет шкала III (депрессивность), которая позволяет характеризовать их как робких, неуверенных, внутренне беспокойных.

В отношениях с людьми мальчики и девочки-фанаты скованны и неуверенны – шкала VIII (застенчивость), но при этом нуждаются в открытом и искреннем общении – шкала IX (открытость).

Рассмотрим средние значения показателей по методике FPI у второй группы испытуемых, т.е. мальчиков и девочек-нефанатов. Из табл. 1 видно, что все показатели данной выборки имеют средние значения, находящиеся в пределах нормы.

Обратимся к методике САН (табл. 1).

У первой группы обследуемых самочувствие, активность и настроение соответствуют минимальным значениям нормы, в то время как у второй группы обследуемых показатели выше, т.е. более близки к благоприятным.

Методика Спилбергера-Ханина позволяет увидеть, исходя из табл. 1,

высокий уровень личностной тревожности, как у группы фанатов, так и у группы нефанатов. Личностная тревожность рассматривается здесь как реагирование подростками на различные жизненные ситуации состоянием тревоги. Сильнее эта предрасположенность выражена у первой группы, что вполне сочетается с особенностями их эмоциональной сферы.

Для достижения наибольшей чёткости в понимании полученной информации применим математический критерий Стьюдента.

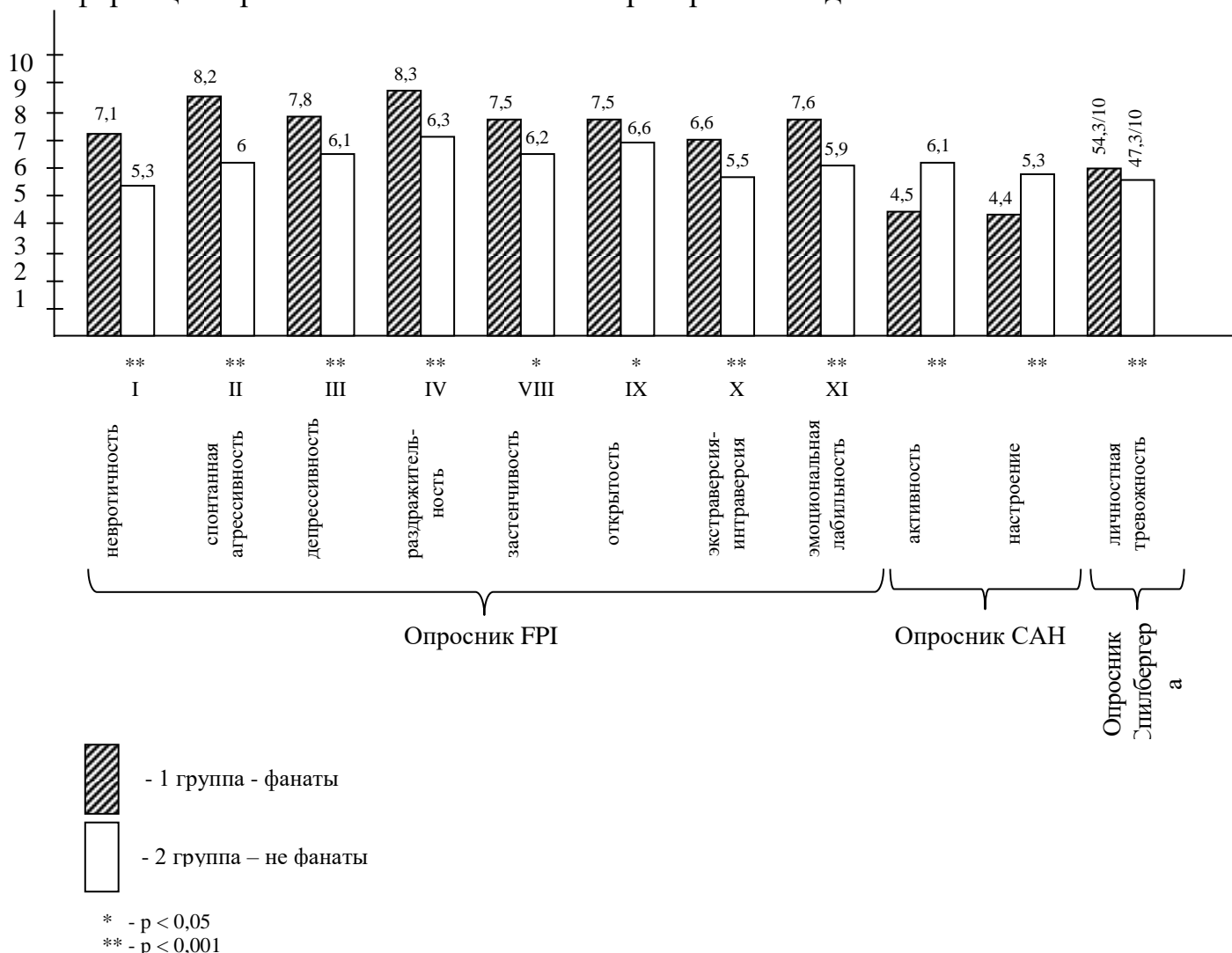


Рис.1. Сравнительный анализ личностных характеристик фанатов и нефанатов.

Исходя из рис. 1, на 1% уровне значимости ($p < 0,001$), по методике FPI, были выявлены следующие различия: фанаты агрессивной рок-музыки более эмоционально неустойчивы, возбудимы, в отличие от нефанатов, о чём свидетельствуют различия по шкале II (спонтанная агрессивность), шкале IV (раздражительность) и шкале XI (эмоциональная лабильность). Кроме того по методике Спилберга у них выше показатели личностной тревожности. Статистически достоверные различия ($p < 0,001$) по шкале I (невротичность), позволяют говорить о более высокой нервозности фанатов. А шкала III (депрессивность) отмечает у них большую неуверенность, внутреннюю

подавленность (методика FPI). Повышенная нервозность, естественно влияет и на спад активности. Так, по методике САН, на рис. 1, мы видим, что активность у подростков-фанатов ниже активности нефанатов ($p < 0,001$). Такая же картина наблюдается и по шкале настроение, где настроение нефанатов более близко расположено к благоприятному уровню, а у фанатов – менее ($p < 0,001$).

На 5% уровне значимости ($p < 0,05$) также были выявлены различия между группами. На рис. 1 мы видим, что это различия по шкалам VIII (застенчивость), IX (открытость), X (экстраверсия-интроверсия), которые характеризуют коммуникативную сферу обследуемых. Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что у фанатов экстраверсия выражена в большей мере, чем у нефанатов, кроме того, они испытывают большую потребность в открытых искренних контактах, чем вторая группа, но, при этом, они более скованны и неуверенны в общении. Как следствие этого – трудность фанатов в установлении различных социальных контактов.

Выводы.

На основании полученных данных мы можем говорить о том, что музыкальные предпочтения, а именно агрессивные направления рок-музыки, воздействуют на фанатов не только на физиологическом, но и на психологическом уровне.

Факт воздействия рок-музыки на эмоциональное состояние находит отражение в полученных результатах исследования. Так, фанатов можно охарактеризовать, как агрессивных людей, не умеющих владеть собой, склонных к частым аффективным вспышкам. Они находятся в постоянном эмоциональном напряжении, воспринимают широкий диапазон ситуаций как опасных, угрожающих их самооценке и жизнедеятельности. Для них характерны частые колебания настроения: либо депрессивность, грусть, либо оптимизм, приподнятое настроение. Вместе с тем у подростков, не являющихся фанатами, таких ярких негативных проявлений в эмоциональной сфере не наблюдается, что ещё раз доказывает неблагоприятное влияние рок-музыки на фанатов и отсутствие влияния на нефанатов.

Интересно рассмотреть особенности коммуникативной сферы. Так как фанаты постоянно напряжены, находятся в состоянии тревоги, то и способность контакта с окружающими у них снижена. Они не уверены в себе, излишне самокритичны, стыдливы, но при этом испытывают потребность в доверительном общении, понимании. Это они стремятся получить в кругу тех, кто имеет те же особенности, недостатки, потребности, что и они, т.е. в неформальной группе фанатов рока. Здесь они могут самореализоваться, кроме того, в процессе пребывания в ней возникает

ощущение самооценности, которое вне неформального объединения фанаты не получают.

Коммуникативная сфера нефанатов находится в норме. Они достаточно социально активны, общительны, самокритичны, открыты.

Таким образом, и сфера общения, и эмоциональная сфера фанатов рок-музыки и нефанатов существенно различны, что ещё раз подтверждает гипотезу исследования о том, что чрезмерная вовлечённость в музыкальную рок-культуру будет оказывать специфическое воздействие на эмоциональную сферу подростков.

Диапазон негативных эмоциональных проявлений, как мы убедились в ходе исследования, у фанатов весьма широк, таким образом возникает необходимость помочь им справиться с тем, что препятствует нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками. В качестве такой помощи может быть представлена психокоррекционная работа, объектом которой будет эмоциональная и коммуникативная сферы подростков. Нехватка базовых социальных умений фанатов может быть исправлена с привлечением в ход работы социально-психологических тренингов, использующих моделирование, демонстрирующее примеры адекватного поведения; ролевых игр, заключающихся в представлении себя в ситуациях, требующих реализации базовых умений; установлении обратной связи, при которой происходит возврат позитивных реакций на поведение.

Что же касается музыкальных увлечений фанатов, то более серьёзное вовлечение их в занятие музыкой, повышение музыкальной образованности позволит им более критично и осмысленно подойти к музыкальной субкультуре и року, в частности.

Бурунчанова Г.А.

О РОЛИ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ

Под эмоциональной сферой в современной психологии понимаются реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, охватывающих все виды переживаний. В связи с этим эмоциональная сфера включает различные чувства и переживания. Выступая как раздражитель, музыка является мощным фактором гармонизации эмоциональных проявлений подростков. Правильно подобранная музыкальная программа и специальные упражнения способны не только убрать негативные эмоциональные проявления подростка, но и научить его понимать и осознавать свои переживания.

Гармонизация эмоциональной сферы подростка с помощью музыки осуществляется в рамках педагогического процесса различными методами, среди них выделяется музыкальная терапия как одно из направлений, применяемых в психокоррекции.

Под психокоррекцией в современной психологии принято понимать систему методов и приёмов, направленных на исправление психологических трудностей, поведения учащихся и развитие его личности.⁵⁵ Необходимо также отметить, что психокоррекция направлена прежде всего на психически здоровых людей, поэтому её может осуществлять педагог в общеобразовательной школе.

Процесс гармонизации эмоциональной сферы осуществляется на специальных музыкальных занятиях, которые строятся по следующим принципам, применяемым в психокоррекции:

1. Принцип единства диагностики и музыкально-психологического воздействия.

Данный принцип предполагает выполнение двух этапов работы: комплексную диагностику, в результате которой формулируются цели и задачи музыкальных занятий, и изучение динамики изменений личности, происходящих в процессе музыкально-педагогической работы. В результате выполнения этих двух этапов могут вноситься изменения в задачи музыкальных занятий, применяться другие методы и музыка, воздействующая на учащегося.

2. Принцип нормативности развития.

Этот принцип основан на понятии психологического возраста, которое было введено Л.С. Выготским. Также здесь применяется понятие индивидуальной нормы, т.е. психические особенности учащегося понимаются в пределах возрастной нормы. В связи с этим подбираются методы диагностики и музыкальные упражнения, соответствующие подростковому возрасту.

3. Принцип коррекции «снизу вверх».

Предполагается тренировка и закрепление имеющихся у учащегося способностей. Музыкальные занятия на протяжении всего курса содержат определённый повторяющийся набор упражнений, в которых используется различный музыкальный материал.

4. Принцип системного развития психологической деятельности.

Принцип предполагает учёт профилактических и развивающих задач в психокоррекционной работе, ближайший прогноз развития учащегося⁵⁶.

⁵⁵ Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Ростов н/Д, 2004. С. 299.

⁵⁶ Там же. С. 299-300.

На основе этих принципов в музыкально-терапевтической работе выделяются следующие направления:

- оптимизация социальной ситуации развития;
- совершенствование видов деятельности учащегося;
- формирование возрастно-психологических новообразований.

Таким образом, для успешного процесса гармонизации эмоциональной сферы при помощи музыки необходим сбор статистических материалов, выведение некоторых закономерностей, самостоятельное построение типологии во время диагностики.

Об эффективности применения музыкальной терапии в гармонизации эмоциональной сферы свидетельствуют следующие показатели: хорошие взаимоотношения между педагогом и учащимися, постепенное снятие напряжения у ребёнка и желание делиться своими проблемами с педагогом, когнитивное обучение, изменение поведения учащегося в процессе музыкальных занятий.

Применение музыкальной терапии для гармонизации эмоциональной сферы подростков имеет своей целью не только развить, исправить какие-то психоэмоциональные характеристики учащихся, но и способствует преодолению монотонности учебного процесса, вызывая положительную мотивацию к обучению.

Развитие в подростковом возрасте самосознания, повышение самокритичности, рефлексия и появление чувства взрослости приводят к возникновению ряда противоречий: желанию разобраться в себе и окружающих и неумению оценить себя и других, стремлению к общению и одновременно к одиночеству, а также колебанию самооценки и интересов. Особая эффективность гармонизации эмоциональной сферы при помощи музыкально-терапевтических занятий связана с тем, что противоречия подросткового возраста проявляются в основном в эмоциональных переживаниях учащихся.

Музыкальное воздействие направлено прежде всего на эмоциональную сферу и вместе с тем решает задачи, поставленные перед педагогической работой: развитие творческого мышления и эмоциональной сферы, коррекция межличностных отношений, коррекция и развитие личности подростка. В результате гармонизации эмоциональной сферы происходит снятие напряжения, возникающего в течение учебного дня.

Применение музыкальной терапии с целью гармонизации эмоциональной сферы особенно актуально в работе с учащимися подросткового возраста, так как именно в этом возрасте закладываются основы их эмоциональной жизни.

Таким образом, музыкальные упражнения будут стимулировать пополнение лексики, связанной со сферой чувств, развитие навыков

отражения и узнавания эмоциональных проявлений, повышение положительного эмоционального фона учащегося.

К учащимся подросткового возраста принято относить детей от 11-12 до 15-16 лет. Этот возрастной период характеризуется бурным развитием личности и физиологии. В психологии принято подразделять этот период на две фазы: младший подростковый возраст (11-13 лет) и старший подростковый возраст (13-15 лет)⁵⁷.

Выделяют три периода развития подростка: 1 «локально-капризный», 10-12 лет – стремление получить признание со стороны их взрослости, 2 «правозначимый», 12-13 лет – потребность в общественном признании, 3 «утверждающе-действенный», 14-15 лет – готовность к функционированию во взрослом мире. Музыкальные занятия, разработанные на основе музыкальной терапии, решают проблемы каждого подросткового периода.

Подростковый возраст связан с изменением психики ребёнка: подросток стремится к взрослой жизни, стремится к признанию равных с взрослыми прав, результатом этого являются изменения в его поведении и внешнем облике. Эти проявления подростка принято относить к объективным, также существуют и субъективные, выражаемые в отношении подростка к себе как взрослому человеку. Взрослый становится для него старшим наставником и помощником, подросток начинает ценить такие качества личности как профессионализм.

Особенным авторитетом для подростка становятся его сверстники, так как ему необходимо сравнивать себя с подобными ему. В процессе музыкально-терапевтических занятий, общаясь со сверстниками, ребёнок получает навыки взаимодействия и взаимопонимания. Специально подобранные упражнения создают положительную эмоциональную атмосферу в группе, учат подростка налаживать коммуникативные связи как с преподавателем, так и с учащимися.

В этот период начинается активный процесс самопознания. Музыкальные занятия терапевтической направленности содержат упражнения, способствующие развитию личностной сферы учащихся, такие упражнения являются наиболее доступными подросткам. Это связано с тем, что учащиеся положительно реагируют на различные музыкальные игры, помогающие им познать себя, узнать о своём характере, типе эмоционального реагирования на музыкальные произведения.

Наряду с этим развивается рефлексия, изменяется отношение к себе и к другим людям, появляется стремление профессионально сориентироваться в учебной деятельности, изменяется самооценка. Рефлексия выражается в повышенной склонности к самонаблюдению, на основе этого развивается

⁵⁷ *Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.* Справочник психолога средней школы. С. 181.

самосознание, что является отличительной чертой подросткового возраста по сравнению с ребёнком младшего школьного возраста. Музыкальные упражнения, применяемые с целью гармонизации эмоциональной сферы, создают ситуацию, располагающую подростка к самоанализу.

Также формируется «Я-концепция» – система представлений о себе. Этот процесс сопровождается сильным аффективным переживанием. Развитие самооценки осуществляется с помощью анализа собственных переживаний, в этот период у подростка появляется чувство одиночества. Вместе с тем обостряется сенсорика – потребность в новых ощущениях, что в свою очередь развивает любознательность и способствует быстрому переключению с одного вида деятельности на другой при поверхностном его изучении.

Эмоциональная сфера в этот период характеризуется повышенной чувствительностью, появляется чувство тревожности у младших подростков при общении со сверстниками, у старших – со взрослыми. Так же отмечается раздражительность, возбудимость и эмоциональная лабильность. Эмоции становятся более сильными и глубокими по отношению к предыдущему возрастному периоду. В связи с этим можно говорить об эффективности музыкального воздействия на подростка.

К психологическим задачам подростков психологи относят самоопределение в шести сферах: сексуальной, психологической, интеллектуальной, личностной, эмоциональной и социальной. Специально разработанные музыкальные занятия способствуют гармонизации эмоциональной сферы, и в то же время, решают ряд задач. Так, занятия в группе помогают подростку самоопределиться в социальной сфере. Упражнения, выполняемые на музыкальных занятиях, оказывают положительное воздействие на развитие интеллектуальной и личностной сфер.

Возникают проблемы, связанные с удовлетворением подростком девяти основных потребностей: потребности в безопасности, физиологической, потребности в независимости и эмансипации, успехе, привязанности, в проверке своих возможностей, потребности в самореализации и саморазвитии. Выполнение музыкальных упражнений способствует осознанию подростком своих возможностей, возникновению у него ощущения успешности.

Часто подростковый возраст называют периодом диспропорции в развитии. С точки зрения психофизиологии это проявляется в неустойчивости эмоциональной сферы, высоком уровне ситуативной тревожности.

Главным условием психического развития, компонентом которого является эмоциональная сфера, современная психология считает общение ребёнка со взрослыми, в этом смысле музыка может способствовать созданию необходимого коммуникативного контакта между подростком и учителем.

Для эффективности процесса гармонизации эмоциональной сферы подростков на музыкальных занятиях целесообразно использовать диагностику их эмоциональных проявлений: измерять уровень тревожности, возбудимости и пр. Исходя из этих показателей, выявляется характер их эмоциональной реакции на музыкальные произведения и, соответственно, определяется музыкальная программа.

Установлено, что психологические характеристики личности человека могут быть выражены не только вербально, но и средствами музыкального языка⁵⁸. Учитывая эмоциональный настрой музыкального произведения, его схожесть с определёнными психологическими характеристиками, возможно более точно подобрать музыкальный материал для музыкальных занятий.

В ходе исследований был выявлен ряд закономерностей воздействия музыкальных произведений на эмоциональную сферу подростка. Так, за счёт ассоциативных возможностей, инструментальная музыка является более действенной, чем вокальная⁵⁹. Рекомендуется применять музыкальные произведения, к которым у пациента нет какого-либо личного отношения, но к которым на основе опыта может развиваться определённое отношение.

При подборе музыкальных произведений следует провести индивидуальную беседу, в процессе которой выясняется отношение учащегося к музыке, желание участвовать в прослушивании, музыкальные предпочтения.

Существует большое количество различных психологических методик-тестов, помогающих определить характер человека, его способности и склонности, стиль общения с окружающими. Методы психодиагностики являются надёжным способом предупреждения нервного срыва, агрессивных проявлений, они помогают правильно построить музыкальные занятия и процесс музыкальной терапии.

Исследование личности подростка есть вместе с тем и начальный этап формирования духовной связи педагога и подростка. Уже первоначальное исследование психического состояния подростка может дать важный материал для суждения о его личности.

Имеется ряд требований, предъявляемых к учителю, которые обеспечивают эффективность применяемого им музыкально-

⁵⁸ Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1997. С. 24.

⁵⁹ Вольперт И.Е. Психотерапия. М., 1972. С. 150.

терапевтического воздействия на эмоциональную сферу подростка. Учитель всегда должен быть носителем и воплощением авторитета, образцом дружелюбия, предупредительности, такта и, одновременно, собранности, деловитости, убеждённости в обоснованности своих профессиональных намерений. Перечисленные требования являются общими для любого преподавателя, применяющего музыкальную терапию как средство гармонизации эмоциональной сферы детей подросткового возраста.

Евдокимова И.А.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ СОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Резкие и разнонаправленные изменения жизни в современной России предъявляют повышенные требования к личности человека, её адаптивным возможностям, затрудняя плодотворное социальное функционирование. Широкая распространённость соматических заболеваний (особенно кардиологического профиля) в нашей стране, а также рост их социальных последствий требуют совершенствования психологической помощи (коррекции) в этой области.

Хорошо известно, что рациональное сочетание фармакологических и немедикаментозных средств воздействия повышает эффективность лечебных мероприятий, потенцирует лекарственную терапию, даёт возможность снизить дозу медикаментозных препаратов, которые нередко дают побочные эффекты или даже вызывают зависимость. В этих условиях особое значение приобретают интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья человека. Одним из таких перспективных методов признана музыкальная психотерапия.

Автором была разработана и использована комплексная методика активной музыкотерапии в одной из клиник Военно-медицинской академии. Она включала дыхательную гимнастику под музыку, пение, игру на детских музыкальных инструментах в сопровождении фортепиано, несложные двигательные упражнения под музыку, а так же прослушивание отрывков классических музыкальных произведений. Таким образом, музыкальная психотерапия была представлена комплексно как сочетание различных видов музыкальной деятельности по таким основным разделам как слушание музыки, пение и исполнение с ориентацией на спонтанные и частично контролируемые формы творчества.

Музыка не содержит прямого информационного воздействия и адресована прежде всего тем структурам личности, которые остаются интактными при «информационных» видах психотерапии. Как известно, большинство видов

психотерапии опираются на вербальные формы воздействия для психотерапевтически-рассудочной работы с пациентом. Музыкальное же воздействие затрагивает эмоционально-образные пласты личности, способствует пробуждению фантазии у пациентов и помогает скорейшему выходу из неблагоприятного психоэмоционального состояния. Таким образом, данная методика через эмоционально-ассоциативное воздействие на пациента, с одной стороны, ведёт к раскрытию и преодолению его установок и отношений, а с другой – способствует адекватному отреагированию аффективной составляющей состояния пациента.

Воздействие на больного музыкой создаёт новую, необычную ритмически-гармоничную среду для функционирования его психики. Звук отождествляется пациентами с воздействием «сил природы». После сеансов пациенты отмечали, что чувствовали действие сеанса «всем телом». Это объясняется особенностью музыкального воздействия. Человек чувствует основные составляющие музыкального воздействия – мелодию, ритм, гармонию. Пациенты чувствуют звук конечностями, непосредственно реагируя на ритмически-тактовый элемент; процессами дыхания и кровообращения реагирует на гармонию, а процессами, протекающими в вегетативной нервной системе и рецепторами – на мелодию.

Пребывание пациента под влиянием музыки вызывает направленные, новые для больного эстетические чувства и ассоциации. Методика даёт возможность целенаправленного воздействия в желаемом направлении на эмоциональную сферу пациента. Ожидаемое лечебное воздействие вытекает не только из возможности невербальной и недирективной по форме выражения эмоциональной связи музыкального воздействия с больным, но и из специфического его воздействия на глубинные слои личности.

В результате применения авторского комплексного метода музыкальной психотерапии было достигнуто снижение выраженности негативных предпатологических психологических проявлений (по данным психологических опросников), а так же позитивные сдвиги эмоционального состояния, снижение агрессивности (по данным проективных тестов). Под влиянием использованного метода психотерапии было достигнуто существенное повышение основных ситуативных показателей самооценки (общее самочувствие, общее настроение, сон, активность, общительность).

За последнее столетие в медицине осуществлено множество открытий. Современные медицинские технологии, удовлетворяя желания людей, предоставляя прямой и лёгкий путь к избавлению от страданий, влекут за собой и немалые отрицательные последствия: изобретение разного рода препаратов, снимающих боль от переутомления, от разного рода излишеств, радикально меняют практики работы над собой. Если раньше речь шла о

воздержании, аскезе и экономии желаний, то теперь баланс субъекта и среды осуществляется как бы извне, становится заботой врачей и фармацевтов. И как бы ни относиться к результатам духовной деятельности человека, несомненно, что именно фундаментальные духовные факторы, лежащие в основании жизнедеятельности людей, будут определять дальнейшее развитие общества, содержание медицины.

Описание эксперимента.

В начальной стадии проведения эксперимента мы посчитали необходимым провести разъяснительную работу с лечащими врачами клиники с целью формирования позитивной установки по отношению к новому виду коррекции.

Работа с пациентами проводилась в два этапа: на первом этапе происходило знакомство с больными и проводился поверхностный индивидуальный опрос, в ходе которого выявлялись жалобы, основные характеристики, личностные особенности и музыкальные предпочтения больных (в произвольной форме). На данном этапе пациентам объяснялась суть предстоящих занятий-сеансов и их цель. Здесь было замечено, что пациенты имеют различные установки и ожидания по отношению к лечению, далеко не всегда адекватные и конструктивные.

Задачей психологической оценки комплексного метода музыкальной психокоррекции было оценить личностные особенности и текущие эмоциональные проявления пациентов. Чтобы решить эту задачу, в экспериментально-психологическом исследовании были использованы следующие методики: опросник Мини-мульти, Шкала астенического состояния (ШАС), Шкала самооценки, включающая актуальные ситуативные факторы, рисуночный тест «Несуществующее животное», а также цветовой тест А.Н. Лутошкина. Такие же тесты использовались и в контрольной группе. Таким образом, задачей первого этапа было ознакомление с личностью пациентов, их знакомство с ведущим занятий и позитивный настрой на предстоящее общение. Первый этап длился 2-3 дня.

На втором этапе нами формировались терапевтические группы по 10-12 человек, так как именно в группе более эффективно решается проблема коррекции межличностных отношений на уровне микро- и макроокружения. Групповая психотерапия позволяет больным:

- уяснить особенности своих межличностных отношений и поведения, возможность их оценки в различных ситуациях, корректировать самооценку на основе обратной связи в атмосфере эмоциональной открытости и доверия;
- снять ореол исключительности психологических проблем, испытываемых отдельным пациентом;

- получить эмоциональную поддержку от других участников группы, имеющих аналогичные проблемы и цели;
- сформировать и освоить новые навыки поведения, получить возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений;
- разрешить имеющиеся межличностные конфликты.

В беседах с больными – до и после сеансов, проводилась ориентация на проявление активности в лечении. Приветствовалось замещение внутренней неопределённости и беспомощности активной позицией.

После окончания проведения цикла сеансов обследование с помощью указанных тестов повторялось, а результаты обследования сравнивались с первоначальными, на основе чего давалась оценка применяемой музыкотерапевтической методики.

Для решения поставленных задач были обследованы 95 человек: 51 – в экспериментальной группе и 44 – в контрольной. Для проведения сеансов музыкальной психокоррекции было укомплектовано несколько групп больных по 10-12 человек в каждой, находящихся на стационарном лечении в клинике. Группы состояли из мужчин и женщин в возрасте, преимущественно после 50 лет (до 80 лет включительно), хотя были и больные от 35 лет (несколько человек). Почти всем пациентам были поставлены предварительные (а в конце лечения и окончательные) диагнозы: ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь II степени, а также стенокардия, мерцательная аритмия, атеросклероз сосудов головного мозга, кардиосклероз. Также были сопутствующие заболевания, такие как атеросклероз аорты и язвенная болезнь желудка. У пациентов заболевания имели большую давность (15-20 лет) и характеризовались врачами как состояния средней тяжести. При анализе жалоб на соматическое неблагополучие не установлено существенных различий как в частоте их предъявления, так и по спектру. Наиболее частыми являлись: головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, боли и неприятные ощущения в области сердца, сердцебиения, а также снижение памяти, неустойчивое, временами тревожное настроение, нарушение сна (сон поверхностный, с пробуждениями). Предполагалось, что существенное влияние при этом оказывает фактор социальной нормативности болезненных симптомов, т.е. гипотетическая одобряемость – неодобряемость социальным окружением больного того или иного образа болезни. Отмеченные особенности различным образом реформируют мотивационную сферу больных, что отражается в конкретном поведении и активности в поисках медицинской помощи.

Хотелось бы отметить, что у больных в указываемых группах имели место социально-стрессовые расстройства. Это проявлялось, например, в непатологических (психофизиологических) реакциях и выражалось в эмоциональной напряжённости, заострении (декомпенсации) личностных акцентуаций, психовегетативных, гипотимических проявлениях, нарушениях ночного сна. Эти реакции носили обычно преходящий характер и субъективно не являлись в большинстве случаев болезненными состояниями. У таких пациентов сохранялись способности критической оценки происходящего и целенаправленной деятельности.

Некоторые больные (два полковника в отставке, один капитан I ранга в отставке – старше 70 лет и два бывших руководителя – старше 60 лет) очень глубоко переживали (и, видимо, до сих пор переживают) коренное изменение общественных отношений, выходящее за рамки обычного опыта и вызванное последствиями недавних исторических событий в нашей стране, в результате которых произошла смена не только политического режима, но и всей системы культурных, идеологических, моральных и религиозных представлений, норм и ценностей, остававшихся неизменными на протяжении жизни нескольких прежних поколений. Эти перемены, безусловно, изменили жизненные планы и социальные связи, породили психологически переживаемую нестабильность и неопределённость, которую людям в позднем возрасте преодолеть крайне сложно.

Работа с пациентами преимущественно пожилого возраста выявила ряд их личностных особенностей, связанных с «представлением о своей социальной репутации». Например, женщины оценивали себя как более послушных (уступчивых, терпеливых), склонных больше контролировать себя (усердных, педантичных), а также социально слабых. Мужчины ниже, чем женщины, оценивают свои социальные способности, считая себя мало общительными, неконкурентноспособными. Пациенты старше 66 лет считали себя социально непривлекательными, неуверенными в себе. Для них более характерно было депрессивное состояние и замкнутость. Интересно, что больные с высшим образованием имеют более высокое представление о своей социальной репутации и уважении со стороны окружающих. Удовлетворённые семейными отношениями считают себя привлекательными, с высокой репутацией, с меньшей склонностью к депрессии и с преобладанием хорошего настроения, более открытые. В целом для пожилых людей характерными особенностями личности являются: послушание, избыточный контроль над собой, замкнутость, снижение социальных способностей.

Одной из существенных составляющих личности психосоматических больных кардиологического профиля является невротизация. Многие авторы

утверждают, что ведущая роль в невротизации принадлежит психологическому фактору. Изучением природы невротических нарушений занимался В.Н. Мясищев и его ученики⁶⁰. Эта проблема тесно связана с системой отношений и её динамикой у психосоматических больных (кардиологического профиля). В рамках концепции В.Н. Мясищева невроз – это не только нарушение функционирования какого-либо органа или системы, не следствие блокирования одной потребности, не результат определённых «невротических черт», а глобальное личностное нарушение, проявляющееся в специфических клинических феноменах. Основой личности, по В.Н. Мясищеву, является система отношений индивида с окружающей средой, целостная, организованная система активных, избирательных и сознательных связей с реальной действительностью. Невроз же понимается как болезнь личности, общее личностное расстройство, возникающее вследствие нарушения этой системы. Однако не всякое нарушение системы отношений, по мнению В.Н. Мясищева, ведёт к неврозу. И дело здесь не столько в глубине этого нарушения, сколько в том, каково его место в иерархии системы отношений, какова его значимость для личности. Нарушения отношений являются источником болезненного переживания лишь в том случае, если они, как пишет В.Н. Мясищев, занимают центральное или по крайней мере значимое место в системе отношений личности к действительности. Неадекватная система отношений не позволяет человеку конструктивно разрешить свои внешние и внутренние конфликты. Сами по себе конфликты, особенно внутренние (между потребностями и возможностями и т.д.), могут рассматриваться как существенные моменты в процессе развития личности. Преодоление, конструктивное разрешение таких конфликтов предполагает активную деятельность человека, мобилизацию и развитие самых разнообразных его способностей, тренировку различных психических функций, формирование более высокого уровня развития и иерархии потребностей. Таким образом, повышаются функциональные возможности личности, совершенствуется система отношений человека, что является новой, более высокой степенью в развитии личности. Однако нарушенная система отношений не позволяет человеку продуктивным образом разрешить создавшееся противоречие, конфликт, который, по словам В.Н. Мясищева, «характеризуется индивидуальной и относительной неразрешимостью»⁶¹. Именно поэтому одной из важных задач музыкальной психотерапии является психологическая коррекция неадекватной системы отношений.

⁶⁰ Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 1960.

⁶¹ Там же. С. 29.

Американский историк и культуролог Кристофер Лэш говорит о том, что в современном мире отдельно взятая личность «запирается» в инфантильной отрешённости от любых явлений окружающего мира, избегая эмоциональных, социальных и моральных связей с остальными людьми⁶². И действительно, в настоящее время постоянно слышны голоса обеспокоенных учителей, социальных педагогов, врачей (причём не только психологов и терапевтов), которые говорят, что люди постепенно деградируют, сводя свои жизненные цели к задачам примитивного выживания. Поэтому в процессе сеансов мы преследовали цель улучшения общего эмоционального состояния больных, устранения психологического дискомфорта, связанного с заболеванием, а также в связи с пребыванием в клинике; изменение межличностных отношений больного, коррекция неадекватных реакций и форм поведения. Таким образом, наши занятия способствовали как улучшению субъективного самочувствия, так и восстановлению полноценности социального функционирования больного.

Было отмечено, что большинство пациентов перед началом лечения указывали на социально-средовые влияния и органо-соматические условия возникновения их заболеваний, т.е. причины, находящиеся вне особенностей собственной личности (всего – 29 человек). Эти больные переоценивали тяжесть своей болезни, полностью принимали роль больного. При этом прежде важные жизненные цели, социальные интересы отодвигались ими на второй план, а потребности в признании, эмоциональном контакте и опеке частично удовлетворялись благодаря занятому больным привилегированному положению беспомощного человека. По мнению ряда исследователей, хорошие результаты лечения в этих случаях достигаются при применении активирующих методов психотерапии, способных преодолеть пассивную установку больных⁶³. Другие больные, наоборот, недооценивали серьёзность своего заболевания и отрицательно относились к собственному положению в роли больного (10 человек). У этих больных отмечалось устойчивое сохранение жизненных установок, связанных с выполнением определённых обязанностей на работе или в семье. У них отмечались такие черты как «легкомысленность» в отношении к здоровью, стремление к активному преодолению стрессовых ситуаций. В некоторых случаях у пациентов проявлялся регрессивный характер поведения – капризность, демонстрация беспомощности, «детские» формы поведения (3 человека). Как выяснилось, у этих больных были длительные, хронические формы болезни. Многие больные жаловались на повышенную утомляемость, которая сочеталась, как правило, с различными эмоциональными

⁶² Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб., 2003. С. 23.

⁶³ Там же. С. 140.

(невротическими) расстройствами (тревога, депрессивные и ипохондрические наслоения) и обуславливалась нарушениями в системе значимых отношений личности. Больные, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, наряду со специфическим биологическим лечением, нуждаются в психотерапевтической помощи.

В терапии психосоматических заболеваний помимо медикаментов широко используется психотерапевтическое воздействие. Больные психоматозами объективно нуждаются в психокоррекционной и психотерапевтической помощи, даже если они сами не сознают этого. Поэтому нам представляется важным формирование мотивации больных к любым психологическим упражнениям. В реабилитации лиц с психосоматической патологией преобладают психотерапевтические приёмы, направленные на восстановление личностного и социального статуса больного с помощью раскрытия, обогащения и использования психологического потенциала личности пациента, лечебной среды и его микросоциального окружения. Эти цели достигаются с помощью различных психотерапевтических подходов – общей неспецифической психотерапии (успокоение, информирование, эмоциональная поддержка, разъяснение) и специальной психотерапии: рациональной, суггестивной, условно-рефлекторной и т.д. К этому ряду можно присоединить и музыкальную психотерапию.

Сальникова Н.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ МОТОРНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ С ДЦП

Проблема коррекции моторной и эмоционально-волевой сферы при ДЦП в настоящее время является одной из наиболее актуальных, поскольку увеличивается количество детей, страдающих этим недугом. Различные её аспекты исследовались в работах: М.В. Ипполитовой, А.Н. Леонтьева, Е.М. Мастюковой, Л.Т. Журба, Т.К. Гавриловой, Е.И. Рогачёвой, Л.С. Рубинштейна и других авторов.

Однако в научной литературе в недостаточной мере освещается вопрос о системе восстановительных мероприятий в специальных образовательных и реабилитационных учреждениях, во многом определяющих успешность коррекции моторных и эмоционально-волевых функций у детей, страдающих ДЦП. В настоящее время предпринимаются попытки создания программ для детей данной категории с учётом их особенностей, в том числе и в нашем центре. В эти программы, среди основных, возможно включение таких разделов как музыкотерапия, ритмопластика, музыкально-ритмические занятия. Сложность использования данного направления деятельности состоит ещё в

том, что не хватает материальной базы для реализации поставленных задач. Для полноценных занятий музыкотерапией необходим набор разнообразных музыкальных инструментов, позволяющих ребёнку извлекать из них тот или иной звук, подходящий ему в данный момент (сейчас в своей работе приходится довольствоваться лишь имеющимися детскими погремушками и бубнами). Помимо этого немаловажным фактором успешности применения музыкотерапии является создание специализированного кабинета, что пока находится только в перспективе.

Предварительный анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать следующие выводы:

- ДЦП представляет собой системное нарушение не только моторной сферы, но и психического развития в целом. Данное заболевание проявляется в синдроме речевых нарушений; нарушении пространственных представлений; нарушении формирования схемы тела, стереогнозиса; эмоциональных нарушениях (повышенной возбудимости, склонности к колебаниям настроения, появлению страхов).

- Вышеперечисленные отклонения приводят к невозможности формирования предпосылок всех видов деятельности, что может без соответствующей помощи со стороны специалистов привести к «выпадению» ребёнка, страдающего ДЦП, из общественной жизни. Следовательно, необходимо решить наиболее актуальную в данном случае задачу по коррекции моторной сферы у детей с ДЦП и тем самым повысить возможность выполнения данными детьми целенаправленных действий. В психолого-педагогической литературе есть предположение, что одним из уровней регулирования движений является уровень ощущений, восприятия, в том числе и слухового. Это подтверждает возможность в коррекции моторной и эмоционально-волевой сферы на занятиях с детьми использования музыкотерапии.

- Мне представляется целесообразным из 5-ти выделенных в настоящее время форм ДЦП отметить две наиболее плодотворные с точки зрения коррекции моторной сферы – спастическую диплегию и атонически-астатическую форму, так как при них позотонические рефлексy выражены не значительно и, следовательно, возможна зрительно-двигательная координация рук и ног, развитие манипулятивной деятельности и основных видов движений. Данные выводы были положены в основу методики диагностики. Наиболее яркими особенностями, выявленными в ходе диагностики, являются следующие: уровень развития и степень поражения моторной и эмоционально-волевой сферы у обследованных детей различны.

В связи с этим испытуемых целесообразно было разделить на III уровня сформированности моторной и эмоционально-волевой сферы.

К I уровню были отнесены дети, которые имеют незначительные нарушения в общей и мелкой моторике. В основном – это дети со спастической диплегией. Они способны самостоятельно передвигаться, используя руки в качестве поддержки. Движения у этой группы детей достаточно чёткие и скоординированные, однако, имеется нарушение навыка ходьбы по прямой линии. Эмоционально-волевая сфера нарушена незначительно.

Ко II уровню сформированности моторной и эмоционально-волевой сферы были отнесены дети, имеющие незначительные нарушения в мелкой моторике в виде слабой дискоординации, и значительные нарушения в общей моторике. В основном – это дети со спастической диплегией и несколько с атонически-астатической формой. Они могут самостоятельно передвигаться со вспомогательными средствами, их движения не достаточно чёткие и скоординированные, значительно нарушен навык ходьбы. У этих детей имеются незначительные нарушения эмоционально-волевой сферы в виде кратковременных перепадов настроения, нежелания выполнять то или иное задание.

К III уровню сформированности моторной сферы были отнесены дети, имеющие грубые нарушения в мелкой и общей моторике. Данные нарушения имеют место при атонически-астатической форме ДЦП. Моторную сферу детей данного уровня можно охарактеризовать следующими качественными показателями: движения рук либо не сформированы, либо находятся на очень низком уровне развития, что препятствует их использованию в качестве поддержки при передвижении. Значительно нарушен навык ходьбы, что связано с пониженным тонусом в мышцах нижних конечностей. Эмоционально волевая сфера нарушена достаточно серьёзно (перепады настроения, отказ от выполнения заданий и т.п.).

Помимо нарушения двигательной сферы, у детей данных категорий отмечается нарушение стройности речи, как следствие нарушение речевого дыхания и артикуляционного уклада. Следовательно, одним из направлений коррекции должна выступать нормализация дыхания.

Важность дыхания для регуляции психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определённой цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох – с её торможением, поэтому, если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдёт мобилизация функций нервной системы. Если же вдох укоротить, а выдох удлинить, можно добиться успокаивающего эффекта.

Схема мобилизующего дыхания выглядит следующим образом:

2(2)+2; 4(2)+4; 4(2)+5; 4(2)+6; 4(2)+7; 4(2)+8; 8(2)+5; 9(4)+5; 10(5)+5.

Первая цифра в формулах указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «плюс» – продолжительность выдоха.

Как видно из формул, в процессе упражнений продолжительность вдоха и паузы возрастает в 5 раз, в то время как длительность выдоха – всего в 2,5 раза. Всего несколько минут мобилизующего дыхания во время утренней зарядки помогут настроиться на работу.

С помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы. Для этого применяется успокаивающее дыхание.

Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха.

Схему успокаивающего дыхания можно представить так:

2+2(2); 4+4(2); 4+6(2); 4+7(2); 4+8(2); 4+9(2); 5+9(2); 5+10(2); 6+10(2); 6+10(3); 7+10(3); 8+10(3); 9+10(4); 10+10(5).

В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержку дыхания после выдоха.

Дыхание поможет быстро регулировать эмоциональное состояние при стрессе. Для этого рекомендуется использовать ритмическое полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задаёт дыхательный ритм.

В начале придерживайтесь ритма: два шага – вдох, два шага – выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага – вдох, три шага – выдох.

Восстановление естественного типа дыхания.

Для восстановления естественного типа дыхания необходимо помнить, что диафрагма – самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) – для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается, диафрагма уплотняется и нажимает на внутренности, таким образом их массируя. А при выдохе живот уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение).

Диафрагмальное дыхание лучше всего проводить лёжа на спине, согнув колени, однако этому виду дыхания необходимо научиться и в положении сидя и лёжа.

Формирование осознанного дыхания.

Необходимо посадить ребёнка в удобное ему положение, чтобы он мог расслабиться и держать, по-возможности, спину прямо. Делать неглубокий

вдох, выдох, затем второй, глубже, выдох, и третий – полной грудью, после чего выдыхать медленно, чтобы выдох по времени был равен трём вдохам.

Грудное дыхание.

Посадить ребёнка в удобное положение, чтобы он мог расслабиться и держать спину прямо. Дышать в удобном ритме, не глубоко и не часто. Перевести внимание на центр груди, представить, что вдыхаете через это место. Упражнение выполняйте 1-3 минуты.

Изучение возможностей воздействия звучания различных музыкальных инструментов на человеческий организм показало, что звуки флейты обладают самым расслабляющим действием, игра на кларнете – вносит изменения в кровообращение, а на скрипке и фортепиано – успокаивает возбуждённые нервы.

Для лечения детских болезней мы используем классические произведения Чайковского, Дебюсси, Оффенбаха и Моцарта. Так, музыка Моцарта при её ежедневном прослушивании в течение 15 минут способствует улучшению настроения детей.

Психическая направленность человека определяет предпочтение музыки определённого характера. Интровертам, тяготеющим к уединению, ближе всего музыка композиторов романтического направления – Шопен, Шуберт. Экстравертам, людям энергичным – по душе музыка Прокофьева, Вагнера. Активным детям полезно подольше слушать спокойную музыку, вялым – ритмичную. Малышу, который плохо спит, можно негромко проигрывать во время сна музыку в медленном темпе и с чётким ритмом.

Таким образом, главное направление музыкальной психотерапии – учить детей тому, что каждое переживание, любое движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает отношение к различным событиям жизни. Творческая деятельность в любом деле по своей природе интегрирована, так как она есть выражение всего жизненного опыта человека, его природных способностей и возможностей. И именно поэтому она помогает ребёнку быть здоровым и счастливым.

Каков же эффект воздействия музыки? Вибрации той или иной композиции должны совпасть с вибрациями человека или больных органов. Есть мелодии, оказывающие благотворное воздействие на всех людей без исключения. Секрет этих мелодий в гармонично подобранной тональности и ритме, который совпадает с высшими духовными вибрациями и таким образом настраивает человека на хорошее расположение духа, избавляет от депрессий. В древние времена целители и шаманы могли определить, какого ритма или тона не хватает человеку, поэтому лечение словом, музыкой и пением было очень эффективным. В настоящее время большинство из этих знаний утеряно, и человечество пытается заново «изобретать велосипед».

Важно помнить и о правилах применения музыкотерапии:

- лучше всего лечебные сеансы проводить ранним утром или поздно ночью;
- человек не должен испытывать чувство голода;
- сеансы не должны превышать 30 минут;
- количество занятий не ограничено.

Особенным терапевтическим воздействием обладает фортепианная музыка. Она несёт в себе энергию металла, а энергия металла подавляет энергию болезни, поэтому в любом помещении благоприятно периодически прослушивать фортепианную музыку. Композиторы, произведения которых рекомендуются для музыкотерапии, – Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, Д. Шостакович, П. Чайковский, Ф. Шопен.

Существуют две формы музыкальной терапии: активная и пассивная. При активной форме используется игра на музыкальных инструментах, пение, танцы, выражение себя через музыку. Пассивная терапия заключается в прослушивании музыкальных произведений.

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: Шопен – мазурки, И. Штраус – вальсы.

Уменьшение раздражительности, разочарования: И.С. Бах – «Кантата № 2», Бетховен – «Лунная» соната, «Allegretto» из симфонии № 7.

Для общего успокоения, удовлетворения: Брамс – «Колыбельная», Шуберт – «Аве Мария», Шопен – «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси – «Лунный свет».

Снятие симптомов гипертонии: Бах – «Концерт ре-минор для скрипки с оркестром», «Кантата № 21».

Снижение головной боли, связанной с эмоциональным напряжением, мигрень: Моцарт – опера «Дон Жуан», симфония № 41 («Юпитер»), Лист – Венгерские рапсодии.

Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия и настроения: Чайковский – симфония № 6, 3 часть, Бетховен – увертюра к трагедии «Эгмонт» Гёте, Лист – Венгерская рапсодия № 2.

В ходе проведения занятий с использованием элементов музыкотерапии выяснилось, что дети лучше выполняют задания под музыкальное сопровождение, их движения становятся более чёткими и ритмичными. Происходят положительные изменения в эмоционально-волевой сфере. На занятиях дети чувствуют себя более комфортно. Это подтверждает предположение о взаимосвязи слухового восприятия и организации двигательного акта. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата возможно сочетание активной и пассивной музыкотерапии, в зависимости от тяжести нарушения.

Прежде чем активно применять на практике музыкотерапию, следует определить, какая музыка благотворно будет воздействовать на ребёнка. Для этого, после прослушивания музыкального произведения, детям предлагается выполнить тест Люшера, на основе которого и будет выбрана музыка с её ритмом и мелодией. Это важно, поскольку ребёнок может испытывать негативное воздействие определённого ритма и мелодии. Чем тщательнее будет проделана работа по подбору музыкальных произведений, тем эффективнее будет воздействие на коррекцию эмоционально-волевой и моторной сферы.

Таким образом, целью занятий музыкотерапии является коррекция эмоционально-волевой и моторной сферы у детей с нарушением развития различного генеза.

В качестве задач выступают:

- развитие слухового восприятия;
- развитие мелкой моторики;
- развитие речевого дыхания;
- развитие чувства ритма.

Примерный план занятия.

Цели: Коррекция эмоционально-волевой сферы, развитие слухового восприятия, развитие зрительного восприятия, развитие мелкой моторики, развитие речи, развитие чувства ритма.

Используемый материал: Детские музыкальные инструменты, аудиокассета «Навеянное морем» (Ф. Шопен), лист бумаги для рисования, акварельные краски (пальчиковая гуашь), кисточка для рисования (по необходимости).

Ход занятия:

1. Вводная часть. Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмическая разминка (повторение ритмического рисунка на барабане, бубне, маракасе; повторение несложных движений под музыкальное сопровождение). Описание картины с изображением моря (какие ощущения вызывает картина).

2. Основная часть. Пропевание гласных звуков. Прослушивание музыки «Релаксация» (сели поудобнее, закрыли глазки). Беседа о прослушанной музыке. Рисование образа, который представился, когда звучала музыка (можно повторно включить запись данного музыкального произведения как лейтмотив).

3. Заключительная часть. Обсуждение нарисованного изображения и определение самочувствия ребёнка, его настроения после занятия.

Иванов А.А.

СОТВОРЧЕСТВО КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

К поискам путей творческого взаимодействия с семьёй нас подтолкнула мысль известного американского психофизиолога Нила Миллера: *«Дефицит родительского тепла ведёт к снижению интеллекта, аномалиям социального поведения, сильному нервному напряжению, уязвимости и даже агрессивности»*.

Благодаря обмену со Школами социальной педагогики города Гамбурга, в течение семи лет вместе с педагогами и студентами педколледжа мы знакомимся с системой социально-педагогической работы в Германии, её гуманистической, толерантно-эмпатичной направленностью на личность человека с особыми потребностями.

Последние восемь лет мы работаем с семьями «особых» людей. В настоящее время существует Центр развития «Анима» (директор – А.А. Иванов), который объединяет свыше 300 семей, имеющих детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями. К сожалению, только в российской практике детей с проблемами в развитии называют детьми-инвалидами. Центр живёт по принципу семи «П»: Познай, Пойми, Прими, Прости, Полюби, Помоги и Повторяй это каждый день!

За эти годы в Центре сформировалась аура взаимопонимания и Сотворчества детей и взрослых. В нашем социокультурном проекте основой являются арт-педагогические занятия в Культурно-досуговом центре и занятия по музейной педагогике: в Государственном Эрмитаже, Государственном Русском музее, Российском этнографическом музее, в Музее музыкальных инструментов Шереметевского дворца, в Исаакиевском соборе.

В Этнографическом музее экскурсии-занятия сочетаются с работой в мастерских «Школы ремёсел». Под руководством мастеров дети осваивают различные изобразительные техники, работают с природными материалами, глиной, бисером... Свои поделки они демонстрируют на выставках во время благотворительных акций. В Шереметевском дворце нашим детям и родителям не только демонстрируют звучание диковинных музейных экспонатов, исполнительские возможности инструментов, но и разрешают на них поиграть. Путешествия по музею сочетаются с музицированием прямо в залах дворца на экзотических музыкальных инструментах, специально приобретённых для занятий. А в Музее воды с помощью мультимедийных средств, исторических и современных экспонатов мы знакомимся с подземным миром города и проблемами экологии.

Каждый год семья переходит для занятий в новый музей, таким образом, дети и взрослые постепенно погружаются в ауру музейного пространства города. Занятия сочетаются с посещением лектория в Русском музее, а также проведением совместно с музеями благотворительных акций.

По традиции эти акции состоят из двух частей: тематической экскурсии по музею и концерта-подарка одарённых детей различных учреждений образования и культуры нашего города или профессиональных музыкантов «особым» детям. Для ребят-артистов, да и музыкантов-профессионалов, это хороший урок добра, когда они дарят частичку своей души людям, очень нуждающимся в такой поддержке.

Эти концерты проходят в Эрмитажном театре, в зале Брюллова Русского музея, Белом зале Шереметевского дворца, в Мраморном зале Российского этнографического музея. Причём, в Этнографическом музее существует традиция: каждый новый год посвящён знакомству с новой национальной культурой. К примеру, праздник «Здравствуй, масленица», сменяется фестивалем узбекской культуры «Солнце встаёт на востоке», а на смену фестивалю еврейской культуры «О любви, о жизни, о судьбе», в феврале 2009 г. пройдёт фестиваль культуры народов Крайнего Севера и Сибири «Широка страна моя родная».

Занятия и благотворительные акции в Этнографическом музее знакомят детей и родителей Центра с социальной, духовной и культурной жизнью народов России, помогают лучше понимать и уважать культурные особенности других народов и религий, содействуют национально-культурному взаимодействию, укреплению ценности толерантности в петербургском сообществе.

С целью формирования интересов и духовных потребностей семьи в заключение благотворительных акций, фестивалей, творческих встреч с интересными людьми – художниками, психологами, педагогами, медиками – каждая семья получает тематический подарок: книги или альбомы, CD- или DVD-диски историко-культурологической направленности. В Этнографическом музее творческие подарки сочетаются с угощением национальными блюдами: блинами, пловом или гоменташен. Следует отметить, что четвёртый год мы работаем, по сути, благотворительно, а все мероприятия в течение пяти лет проводятся при поддержке мецената Ефремова Германа Олеговича и немногочисленных спонсоров. В нашем городе власть и представители бизнессообщества, к сожалению, пока не готовы поддерживать такие социокультурные проекты.

Существует одна очень важная традиция этих благотворительных акций: каждый экскурсовод, педагог или артист получает из рук наших детей цветы. Дети очень горды, что, преодолевая собственные физические проблемы, они выполняют столь ответственную миссию – поблагодарить от всех за доброе дело. А разве это не один из путей к более успешной социализации?

К сожалению, в нашем обществе (особенно в детско-молодёжной среде) пока не исчезло негативное отношение к лицам с тяжёлыми заболеваниями.

Агрессивность города, собственный травматичный опыт, домашняя изоляция «особых» детей от мира сверстников и других людей в ограниченном пространстве квартиры, постоянная опека родителей – всё это приводит к появлению у них эмоционально напряжённых неадекватных реакций на проблемные ситуации.

Наши дети в большинстве своём неконтактны. Поэтому создание вокруг «особого» ребёнка атмосферы тепла и доброты, эмоциональной поддержки и желания помочь, внимания и понимания, здоровой, социально активной, разнообразной и насыщенной среды общения, ориентированной на него, с обилием новых сенсорных впечатлений даёт ему возможность построения отношений с внешним миром в наиболее щадящем режиме. Кардинальное изменение уровня коммуникативного насыщения и уменьшение стереотипных форм поведения облегчает для ребёнка (да и родителя) усвоение новых социальных навыков общения.

Естественно, при подготовке любого мероприятия мы стараемся снизить до минимума опасность эмоционального травматизма в общении наших подопечных с обычными детьми, окружающим социумом. Всё это повышает адаптационные возможности больного ребёнка, способствует приобретению нового социального и личного опыта, дети начинают себя чувствовать в общении со здоровыми сверстниками и взрослыми более привычно и комфортно.

Конечно, наши дети совместно с родителями кроме музеев систематически посещают театры, концертные залы, выставки, экскурсии, участвуют в городских, российских и международных проектах. Желание творить у детей и взрослых становится нормой, а мы ищем различные формы популяризации их достижений: выпуск поэтических сборников с собственными иллюстрациями или с иллюстрациями ребёнка к стихам и сказкам мамы, постоянно действует выставка творческих работ в Культурно-досуговом центре, свыше 100 художественных работ одарённых ребят участвуют в выставках на городских площадках. В прошлом учебном году это были выставки в Духовно-просветительском центре Александро-Невской Лавры и в Смольном соборе, в Фонде Михаила Шемякина и Галерее Творческого объединения «МИТЬКИ», в Союзе художников и в рамках Международного фестиваля «Социального кино». (Более подробно о нашей жизни см. на сайте Центра: <http://anima.ucoz.ru>)

Центр развития «Анима» – действующая микро модель интегрированного сообщества, где создаются оптимальные возможности для проведения эффективной социально-психологической реабилитации, которая способствует обмену «родительским» опытом, различного рода информацией, помогает детям и взрослым лучше адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

На наш взгляд, совместные детско-родительские арт-педагогические занятия в Культурно-досуговом центре и музеях города являются своеобразным вхождением во внутренний мир переживаний ребёнка и взрослого, мониторингом психологического состояния всей группы и разрешением конфликтных ситуаций путём их направления в конструктивное русло.

Арт-педагогические занятия объединяют в себе все средства самовыражения: элементарное музицирование на синтезаторах, художественно-изобразительную и литературную деятельность, движение, тактильный контакт и т.д. Например, действуя в разделе занятий «Мы рисуем музыку» не от своего лица, а посредством выбранного героя, дети выражают в литературно-художественном творчестве различные свои чувства, эмоции, ощущения, переживания и желания. А помогает им в этом использование словарей «Эмоций, чувств и образов» или «Эмоций, чувств и ассоциаций» из нашего развивающего пособия. Презентуя своё творчество в безопасной доброжелательной атмосфере, они получают положительный опыт общения в ситуации обязательного успеха, а попутно борются и с алекситимией. Иногда дети через творческие работы выражают и своё внутреннее напряжение.

Безусловно, систематические занятия реабилитационным творчеством требуют непрерывной работы специалистов и безостановочных усилий родителей, а также значимых взрослых ближайшего окружения «особого» ребёнка. Но в тоже время, они помогают родителям ребёнка с особыми потребностями вернуть интерес к жизни, заново освоить самый совершенный язык – язык любви, а также научиться:

- лучше чувствовать и понимать эмоциональную взаимозависимость ребёнка и родителя;
- не оценивать детей, а стараться понять, проникнуть в суть их проблем, жить с ними одной жизнью и тем самым помогать;
- преодолевать эмоциональные перегрузки, правильно оценивать жизненные ситуации, принимать эффективные меры для их разрешения.

В результате взаимодействия в системе «ребёнок – родитель – педагог» у детей и взрослых более тонким становится уровень чувствительности, увеличивается сила ощущений, вырабатывается навык самостоятельного принятия решений в условиях повышенной степени свободы выбора. Естественно, приоритетным направлением в работе нашего Центра является формирование духовно-нравственных ценностей семьи.

Мы видим, что ценности сегодняшнего современного мира изменились. Культура уже не играет такой важной роли, не осуществляет нравственное руководство и нравственные ограничения, изменились общественные ценности. Не случайно поэтому Общественной палатой при Президенте России сейчас ведётся подготовка Национальной Программы «Формирование системы

духовно-нравственных ценностей новой России», в которой предполагается дать системный анализ сложившейся ситуации и предложить современные действенные механизмы более полного раскрытия мощнейшего культурного и духовно-нравственного потенциала народов современной России.

К сожалению, экономический базис России пока не даёт людям ощущения чувства собственного достоинства, уважения себя и не даёт возможности создать в обществе систему самодостаточности. Но мы убеждены, что в любой экономической ситуации, только совершенствуя своё сердце, человек будет стараться заботиться о других, помогать другим – руководствоваться не эгоистическими побуждениями, а проявлять терпимость.

Наша арт-педагогическая программа направлена на сотворчество ребёнка и взрослого, на формирование у ребёнка интереса к саморазвитию и творчеству. Естественно, мы постоянно помним о том, что выстраивать взаимодействие с детьми необходимо по их воспитанию, творческому развитию в соответствии с их природой, а не вопреки ей. Поэтому важнейшим для нас качеством педагога и родителя является умение чувствовать и понимать, что происходит с ребёнком на психологическом уровне, а также уровень нашей коммуникативной культуры. А эта культура начинается с осознания психологических особенностей того, с кем общаемся.

Мы рассматриваем систему взаимоотношений, творческого взаимодействия с ребёнком и родителем только с позиции доверия, уважения, равноправия и Сотворчества, которые помогают нам пережить радость, азарт, восхищение. Совместная художественно-творческая деятельность детей и взрослых формирует их интересы, потребности, ценности, является одним из путей взаимопонимания.

Идеи сотворчества с ребёнком и гармонии разнообразия в духовной жизни семьи, формирования позитивных культурных ценностей и вхождения в петербургское культурное пространство, формирования толерантного сознания и укрепления толерантной среды пронизывают атмосферу нашей жизни уже 12 лет. Многолетнее проведение практикума «Коррекционно-развивающее обучение» со студентами факультета культуры семьи и детства Университета культуры и искусств (будущими психологами и мамами), а также тренингов с различными категориями специалистов в системе повышения квалификации говорит о значительном росте интереса к проблемам творческого взаимодействия с семьёй в последние годы, о понимании значимости этого сотворчества для ребёнка, семьи, учреждения и общества в целом.

Например, уже в течение пяти лет наши занятия и мероприятия посещают дети во главе с психологом школы-интерната № 13 Приморского района. В настоящий момент мы имеем положительный опыт партнёрства Центра с

Благотворительным фондом социальной адаптации детей-сирот «Наше завтра» имени О.Д. Дмитриевой в реализации социокультурных проектов на базе детских домов № 53 и № 8 Выборгского района. А совместно с Научно-методическим центром Центрального района Петербурга на базе первого класса школы № 178 создаём Семейный центр «Радужные лучики».

Для наших арт-педагогических занятий уже свыше 12 лет мы разрабатываем практикоориентированные пособия, которые способствуют творческому развитию ребёнка и взрослого, направлены на их самовыражение, помогают делать акцент на использование различных видов художественной деятельности в процессе творческого взаимодействия, создавать развивающую среду. Творческая деятельность родителя в паре с собственным ребёнком является, по сути своей, духовно-практическим процессом сотворчества, который эмоционально сближает его участников, помогает возникновению и укреплению потребности в эмоциональном общении как обмену мыслями, чувствами, интересами.

Своими убеждениями о необходимости совместной работы специалистов и родителей, накопленным методическим опытом и технологическим багажом мы делимся со всеми заинтересованными в духовно-нравственном и творческом развитии ребёнка взрослыми – специалистами и родителями – через систему презентаций, семинаров-практикумов и мастер-классов в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и других регионах России.

Мокрушина В.Н.

ВОЗМОЖНОСТИ ВОКАЛОТЕРАПИИ (НА МАТЕРИАЛЕ ПЕСЕННОГО КАЗАЧЬЕГО ФОЛЬКЛОРА)

Сколько диковинных рассказов старых людей о лечении пением, о изгнании злых сил и напастей от села с помощью общинного исполнения обрядовых песен имеется в архивах фольклористов... И все они не небылица, а быль, подтверждённая в свете современных научных взглядов и теорий.

Рассуждение о вокалотерапии начнём с определения этого понятия. Слово «терапия» (от греч. *therapeia*) означает – лечение. «Вокал» (от лат. *vox*, т.е. голос) – пение. В данной работе под «вокалотерапией» мы будем понимать благотворное влияние пения (в нашем случае – русского народного) на организм человека.

О влиянии пения на физическое и психическое состояние человека, о развитии певческого голоса и вокальном воспитании детей пишут многие учёные: В.А. Багадуров, К.П. Виноградов, Л.Б. Дмитриев, А.М. Егоров, В.В. Емельянов, Е.М. Малинина, В.П. Морозов, М.С. Грачёва, М.М. Телелева, М.И. Фомичёв, Н.А. Гарбузов и другие. Рауль Юссон в

своей монографии, посвящённой певческому голосу, утверждает, что при правильной работе дыхания и резонаторов человек может петь долго и при этом испытывать ощущение лёгкости, получать удовольствие. А далее продолжает, правильное пение является наилучшей профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.

Л.В. Шамина, Н.К. Мешко, одни из основательниц школы русского народного пения, считают, что русская народная манера пения является самой естественной и доступной системой вокальных навыков. Исходя из интонационной теории музыки Б.В. Асафьева, русский народный мелос сложился из интонаций разговорной речи, выкриков ярмарочных разносчиков, трудовых припевок, лесных «ауканий» и «гуканий». Следуя этой мысли, Шамина и Мешко настаивают на том, что петь нужно так, как говоришь. Не нужно ничего «изобретать», человеку всё дано от природы. А мастерству пения можно научиться только у талантливых народных певцов из русских сёл и деревень. Таким образом, русское народное пение – это распевная речь, льющееся, летящее слово.

Говоря о вокалотерапии, почему мы решили обратиться к казачьей песенной традиции?

Да потому что в настоящее время это самый доступный, востребованный, интересный и «магнетизирующий» тип региональной традиции. Сейчас существует очень много ансамблей, хоров, шоу-групп казачьей песни. Вышедший в 1996 г. указ президента о «Возрождении казачества в России» побудил к созданию казачьих станиц, хуторов, обществ, объединений. До сих пор исследователи истории и культуры казачества не сошлись во мнении: казаки – это национальность или российское военное сословие? Каким бы ни был ответ, ясно одно, этот народ имеет самобытную культуру, мировоззрение и жизненный уклад. Казаки, как главные защитники форпостов нашей родины, селились в пограничных районах. Нам известны кубанские, терские, донские, хоперские, уральские, оренбургские, сибирские и даже якутские казаки. Все они восприняли культурное влияние тех народов, с которыми соседствовали. Но единый характер исполнения, смысловое содержание песен, исполнительские приёмы присущи всем выше перечисленным родам войск.

Постоянная смертельная опасность, и потому – любовь к жизни. Разлука с домом и близкими, и потому – бережное, страстное, любящее к ним отношение. Чувство плеча и братство, потому как никто, кроме верного друга и коня, тебе в битве не поможет! На границе жизни и смерти, кровью был написан казачий Устав. Любовь к отчизне, семье, верность в дружбе, готовность защищать слабых, свобода и независимость, справедливость, уважение к старикам, культ силы и здоровья, вера православная,

милосердие, героизм, самопожертвование – таковы нравственные ценности казачества.

В настоящее время достойным продолжателем, пропагандистом и хранителем казачьей культуры является Кубанский казачий хор. Созданный ещё в 1811 г. как войсковой певческий хор, он до сих пор чтит традиции своих предков. Помимо творческой группы, детской школы искусств, при хоре существует научный центр, который занимается сбором, обработкой и хранением фольклорных материалов, записанных в станицах и хуторах Краснодарского края. Так вот речь о вокалотерапии мы поведём, основываясь на конкретном кубанском песенном материале.

Кубанская вокально-хоровая традиция начала складываться во второй половине 18 в., когда по указу Екатерины Второй запорожские и донские (линейные) казаки заселили Таманский полуостров. Украинский и русский языки слились, сформировав уникальный кубанский диалект, донские залихватские напевы приобрели мелодичность и распевность.

Если сравнивать с фольклором западно-русских областей, кубанская песенная традиция – традиция позднего формирования. В её жанровом составе преобладают необрядовые песни – походные, исторические, плясовые, лирические. Их сюжет зачастую разыгрывается по ролям. В сатирических песнях семейной тематики элементы театрализации являются необходимыми, в их использовании – весь смысл исполнения песни. Песенные формы имеют развёрнутый запев (часто соло) и хоровой припев повторного строения. Бойкий запевала всегда имеет возможность себя показать, а хоровой коллектив – поддержать азарт поющего.

Если касаться музыкального языка казачьих песен, то ритм в них (особенно в походных и плясовых) занимает главенствующую позицию. «Казак без коня – кругом сирота» – гласит народная мудрость. Мальчишка-казачёнок с раннего детства был в седле, размеренность шага лошади, или её безудержный галоп прямым образом повлияли на музыкальность казачьих песен. В ритмике непременно присутствует акцентированность слабой доли, постепенное ускорение или замедление темпа. Песня всегда имеет развитие, предполагающее наличие в ней частных кульминаций и общего «апогея».

Мелодика кубанских песен, особенно поздних, очень красива, легка в восприятии, быстро запоминаема. В лирических песнях яркие, неповторимые мелодические ходы разворачивают нить глубоких человеческих переживаний, заставляют сердце слушателя сжиматься от боли, или радоваться, восхищаться красотой родного края вместе с поющими. Кубанские казаки поют «всем телом». Когда едешь в седле, попробуй удержи ровное дыхание. С непривычки голос будет дрожать и срываться. Поэтому казачье пение характеризуется упругостью, насыщенностью,

наполненностью звучания. Для этого нужно обладать навыками правильного нижнерёберного диафрагмального дыхания и хорошей дикцией. В пении гласные буквы формируются близко, ясно, точно и полётно – артикуляция отчётливая, свободная.

В казачьей песне каждый человек сумеет найти только ему видимые пути для выражения, раскрепощения своих чувств, отдыха и гармонии. А это так необходимо нам сегодняшним.

В наш век повышенного научного и технического прогресса душевное человеческое общение исчезает. Вместо того, чтобы играть во дворе со сверстниками, дети сидят перед мониторами компьютеров и общаются друг с другом виртуально. Подавляя эмоции, человек теряет возможность выразить свою душу. Не имея возможности творчества, общения в коллективе, он становится скованным и застенчивым. Не развивая свои способности, мы становимся серыми, непримечательными, неуверенными в себе, недоверчивыми. И вот как раз в таких условиях и необходимо применение вокалотерапии.

Работая с детьми на занятиях народным пением, можно заметить, как легко и быстро они раскрепощаются, поддаются обаянию казачьей песни. Получив задание «поём, подчёркивая слабую долю, изображая бег коня», они увлекаются воображаемой картиной, забывают свои вокальные неудачи. А самое главное, такое пение развивает мышцы диафрагмы, способствует формированию навыков правильного певческого дыхания. По мнению учёных, занимающихся физиологией голоса, развитое диафрагмальное дыхание доставляет в организм человека большее количество кислорода, нежели обычное. Развивая вокальные навыки, мы работаем вместе с тем над артикуляцией, дикцией. В процессе пения несложно пересилить себя и открыть рот, громче привычного и увереннее произнести слово. Яркая мелодика казачьей песни легко запоминается, способствуя созданию на занятии «ситуации успеха». Обретя веру в свои силы, ребята с лёгкостью побеждают новые препятствия.

Но истинное удовольствие на занятиях дети испытывают от совместного пения. Здесь они получают возможность в другом образе, другими средствами общаться друг с другом. Казачьи сатирические песни дают большое поле для выражения своих артистических талантов, темперамента, эмоций и характера.

Так как казаки – мужественные военные люди, то пение походных и плясовых песен предъявляет к исполнителям соответствующие требования. Мальчишкам особенно нравится «работать в этом жанре». Выкрикивая междометия («Ух!», «Эх!»), подбадривая тем самым своих товарищей, они

освобождаются от зажатости, открывают в себе всё новые и новые оттенки и черты смелости, искренности, отважности.

Казачья песня, как горная река, зарождаясь тоненьким ручейком, спускается всё ниже в долину, наполняется, крепнет, бурлит перекатами и, наконец, вливается в море!

«Начни песню затаённо, как бы издалека, заставь себя слушать» – такое наставление получает запевала. И чтобы это исполнить, ребёнку приходится сосредоточиться, собрать все свои силы, быть внимательным. Он знает, что хор это обязательно оценит. И вот песня начинает силиться, расти, приближаясь к своей кульминации...

Переживая сильные, искренние, истинные, здоровые чувства и эмоции, исполняя песни о любви к отечеству, родной природе, о долге и взаимовыручке, о нежных человеческих отношениях, разве может человек стать негодяем и отщепенцем?

Полно вам, снежочки, на талой земле лежать,
Полно вам, казаченьки, горе горевать!

Полно вам, казаченьки, горе горевать,
Оставим тоску-печаль во тёмном во лесу!

Оставим тоску-печаль во тёмном во лесу,
Станем воевать мы в азиатской стороне!

МУЗЫКОТЕРАПИЯ: ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МИССИЯ

Сегодня музыкотерапия (лечение музыкой) применяется в очень широком «человекоцентрированном» (по К. Роджерсу) пространстве: от педагогики до клинической медицины. В этом смысле, используя термин Н.А. Гарбузова, употреблённый им по отношению к музыкальному слуху, можно говорить о *зонной природе музыкальной терапии*. Такая ситуация обусловлена тем, что любое применение музыкотерапии, в конечном счёте, связано с *гармонизацией отношений человека*: внутренних (биосоциальных) и внешних (с обществом, миром в целом). А поскольку гармония – сфера *эстетического* (прекрасного, совершенного – см. работы по эстетике Ю.Б. Борева, В.В. Бычкова, М.С. Кагана, О.А. Кривцуна, Е.Г. Яковлева), очевидно, что музыкотерапия, по существу, оказывается «делом» эстетическим, связанным с решением задач *эстетического воспитания человека*.

Предпосылка проявления эстетико-воспитательных возможностей музыкотерапии – *структурное подобие (гомогенная общность) человека, мира и музыки*. Уточним сказанное.

Человек, мир и музыка представляют собой однородные трёхуровневые организации (т.е. уровни которых оказываются соответственно взаимосвязанными: так первому уровню одной организации соответствует первый уровень другой и третьей, второму уровню – второй и т.д.). Эти уровни: в человеке – тело, душа, дух; в мире – лито-, био- и ноосфера; в музыке – физико-акустический, коммуникативно-интонационный и духовно-ценностный слой (ипостаси) музыкального звучания: «Мир танцует вальс», – утверждает Г.Д. Гачев (особенности этого подобия, «триединого единства» раскрываются с позиции *синергетики*; см. в связи с этим труды Г. Хакена, И. Пригожина и И. Стенгерс, и др.)⁶⁴.

В соответствии с указанным пониманием музыкотерапевтической работы нами подготовлена *учебная программа – Основы музыкотерапии (для вузовского, а также послевузовского образования)*.

Цель программы: ознакомление слушателей с эстетическим характером музыкотерапевтической деятельности.

Задачи:

⁶⁴ Подробнее о причине «эстетикоустремлённости» музыкотерапии см.: *Клюев А.С.* 1) Музыка и жизнь. О месте музыкального искусства в развивающемся мире. СПб., 1997; 2) Музыка в системе «Природа – общество». СПб., 2000; 3) Онтология музыки. СПб., 2003; 4) Философия музыки. СПб., 2004; 5) Философия музыки. Избранные статьи и материалы. СПб., 2008.

- обогащение опытом развития музыкотерапии (от древности до наших дней);

- выявление механизма музыкотерапевтического воздействия;

- обучение новейшим приёмам и технологиям использования музыкотерапии в различных сферах гуманитарной практики.

Занятия проходят в виде своеобразных *лекций-тренингов*, органично сочетая в себе теоретические и практические аспекты. Важное значение придаётся «погружению» в музыку: прослушиванию музыкальных произведений различных эпох и стилей, игре на музыкальных инструментах – европейских, азиатских, афро-американских, пению, телесно-ориентированной работе под музыку, спонтанным танцам и пр.

Объём курса: 102 час. (количество часов может варьироваться).

Содержание дисциплины:

Тема 1. Эстетический смысл музыкальной терапии (16 час.)

Эстетическая направленность музыкотерапии. Музыкотерапия и гармонизация (сопряжённость человек-мир-музыка). Здоровье и красота. Важнейшие формы и методы музыкотерапии. Основные формы музыкотерапии: активная и пассивная (рецептивная). Ведущие методы музыкотерапии: индивидуальное и групповое музыкотерапевтическое воздействие. Значение других видов искусства (как связанных с музыкой, например, танца, так и не связанных с ней, например, живописи, литературы, скульптуры и др.) в музыкотерапевтической практике. Место музыкотерапии в комплексе различных видов терапии.

История развития музыкотерапии (включая древнейший опыт, практику воспитательно-лечебного использования музыки в древних государствах Юго-Восточной Азии: Индии, Китае, Тибете, Японии, в Древней Греции, и пр.): обзор.

Тема 2. Особенности восприятия музыки человеком: эстетические, психологические и др. аспекты (12 час.)

Трёхуровневая – телесно-душевно-духовная природа человека. Сложность определения границ тела, души и духа (душа стремится к телу, по Н.О. Лосскому; устремляется к духу, согласно Р. Штайнеру). Важнейшая «составляющая» человеческой природы, собственно человеческое – дух. Дух (духовное) и трансцендентное. «Человек – есть животное, которое кормится трансцендентным» (Ж. Маритен).

Подсознание, сознание и сверхсознание (по П.В. Симонову) как три компонента психики человека, соответственно управляющие его телом, душой и духом. Механизм воздействия музыки на подсознание, сознание и сверхсознание.

Человек как субъект творчества. Созидание мира человеком.

Тема 3. Мир в свете музыкальной терапии (12 час.)

Мир в качестве «жизненной среды» человека. Три уровня мира: лито-, био- и ноосфера. Взаимосвязь уровней человека: тела, души и духа и уровней мира: лито-, био- и ноосферы. Особое значение корреляции дух – ноосфера (пневмосфера, по П.А. Флоренскому): «Научная мысль как планетное явление» – В.И. Вернадский.

Мир как взаимодействие природы (лито- и биосферы) и культуры (ноосферы). Фактор природы в музыкотерапии («дышащее» пространство, возможность сочетания с гидро-, озono- и др. подобными видами терапии, использование «натуральных» звуковых эффектов: плеска воды, шелеста листвы, «пения» птиц и пр.). Роль культуры в музыкотерапии (духовный заряд, мощное интеллектуальное и эмоциональное воздействие, «заражение» творчеством и т.д.).

Тема 4. Музыка и её терапевтические возможности (24 час.)

Музыка как звуковое образование, представленное единством трёх слоёв (уровней) звучания: физико-акустического, коммуникативно-интонационного и духовно-ценностного. Связь слоёв звучания музыки с уровнями человека и мира. «Порождение» этих слоёв средствами музыкальной выразительности: физико-акустического – ритмом, метром, темпом, тембром, динамикой; коммуникативно-интонационного – интонацией; духовно-ценностного – ладом, тональностью, мелодией, гармонией. Терапевтический потенциал музыки с учётом существования её звуковых слоёв и, соответственно, «порождающих» их выразительных средств.

Характер применения музыкотерапии в социальной сфере (на производстве, в спорте, военном деле, педагогической деятельности и т.д.). Применение музыкотерапии в медицине (при лечении психических, логопедических, кардиологических, сексологических, онкологических и др. заболеваний).

Необходимость «здоровой» музыки в музыкальной терапии: «Экология музыкальной культуры» (Л. Мельникас).

Тема 5. Современные подходы к музыкотерапевтической практике (38 час.)

Идеи гармонии, красоты, здоровья в музыкально-терапевтических разработках XX – начала XXI вв. Практическое освоение принципов музыкотерапии наиболее ярких современных представителей национальных музыкотерапевтических школ: российской (В.И. Петрушин, С.В. Шушарджан, В.Ю. Завьялов, В.М. Элькин, А.Г. Юсфин), американской (К. Роббинс, Д.Дж. Кэмпбелл, С. Гроф), немецкой (Х. Швабе, Г.-Г. Декер-Фойгт), английской (Дж. Альвин), итальянской (А. Менегетти), французской

(А. Томатис), швейцарской (В. Кёллер), шведской (А. Понтвик), польской (Е. Галинска), чешской (З. Матейова, С. Машура), китайской (Кунг Тай, Ванг Су-Тонг) и др.

Методические рекомендации по использованию современных достижений в области музыкальной терапии в частных (конкретных) ситуациях.

Литература:

1. *Блаво Р.* Исцеление музыкой. СПб., 2003.
2. *Брусиловский Л.С.* Музыкалотерапия // Руководство по психотерапии. 3-е изд., доп. и перераб. Ташкент, 1985. С. 273-304.
3. *Вольперт И.Е.* Лечение музыкой // Вольперт И.Е. Психотерапия. Л., 1972. С. 146-155.
4. *Ворожцова О.А.* Музыка и игра в детской психотерапии. М., 2004.
5. *Голдмен Дж.* Целительные звуки: пер. с англ. М., 2003.
6. *Гроф С.* Целительный потенциал музыки // Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М., 1991. С. 50-61.
7. *Декер-Фойгт Г.-Г.* Введение в музыкалотерапию: пер. с нем. СПб., 2003.
8. *Дьюхерст-Мэддок О.* Целительный звук. Техника самосовершенствования с привлечением музыки и голоса: пер. с англ. М., 1998.
9. *Завьялов В.Ю.* Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. Новосибирск, 1995.
10. *Клюев А.С.* Музыкалотерапия: путь к Гармонии // Альманах кафедры эстетики и философии культуры СПбГУ. № 2. СПб., 2007. С. 318-324.
11. *Красота и мозг.* Биологические аспекты эстетики: пер. с англ. М., 1995.
12. *Кэмпбелл Д.Дж.* Эффект Моцарта: пер. с англ. Мн., 1999.
13. *Лисицын Ю.П., Жилыева Е.П.* Музыка, пение и танец на службе здоровья // Лисицын Ю.П., Жилыева Е.П. Союз медицины и искусства. М., 1985. С. 27-45.
14. *Менегетти А.* Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкалотерапию: пер. с ит. СПб., 1992.
15. *Назрат Инайят Хан.* Мистицизм звука: пер. с англ. М., 1997 (2002).
16. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 1999.
17. *Порт Ж.* Музыка как терапия // Cultures. 1975. № 2. С. 103-107.
18. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой: пер. с англ. М., 1986 (2008).
19. *Хакен Г.* Синергетика: пер. с англ. М., 1980.

20. *Шипулин Г.П.* Лечебное влияние музыки // Вопросы современной психоневрологии. Труды института (Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева). Т. XXXVIII. Л., 1966. С. 289-296.

21. *Шушарджан С.В.* Руководство по музыкотерапии. М., 2005.

22. *Элькин В.М.* Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности. СПб., 2005.

23. *Эндрюс Т.* Сакральные звуки. Книга о преобразующем воздействии Музыки и Слова: пер. с англ. СПб., 2004.

24. *Юсфин А.Г.* Музыка – сила жизни. СПб., 2006.

25. *Яковлев Е.Г.* Эстетическое как совершенное: Избр. работы. М., 1995.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Бурунчанова Габриела Аркадьевна – аспирант по кафедре музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена.

Глазунова Любовь Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики начального образования Белгородского государственного университета.

Дединская Елена Павловна – композитор, г. Москва.

Евдокимова Ирина Анатольевна – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры общественных наук Военно-медицинской академии, г. Санкт-Петербург.

Иванов Александр Аркадьевич – кандидат педагогических наук, директор Центра развития «Анима», г. Санкт-Петербург.

Каминская Наталья Геннадьевна – директор МОУ ДОД ДШИ № 43 «Тоника», г. Архангельск.

Клюев Александр Сергеевич – доктор философских наук, профессор кафедры музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена.

Котышева Елена Николаевна – учитель-дефектолог высшей категории, музыкотерапевт «Центра социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)», г. Омск.

Львова Татьяна Владимировна – аспирант по кафедре методологии и методики преподавания музыки МПГУ.

Макаров Евгений Всеволодович – практикующий психолог, звукотерапевт, г. Санкт-Петербург.

Мартышева Мария Владимировна – аспирант по кафедре музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена.

Мокрушина Вера Николаевна – аспирант по кафедре музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена.

Накрайникова Анна Павловна – старший преподаватель Приднестровского высшего музыкального колледжа им. А.Г. Рубинштейна, г. Тирасполь.

Овсянкина Галина Петровна – доктор искусствоведения, профессор кафедры музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена.

Паутова Наталья Юрьевна – духовный акушер-арт-терапевт, аспирант по кафедре методологии и методики преподавания музыки МПГУ.

Петрушин Валентин Иванович – профессор МПГУ, главный редактор журнала «Музыкальная психология и психотерапия».

Поддубная Олеся Александровна – аспирант по кафедре психологии Белгородского государственного университета.

Праслова Галина Адамовна – доктор педагогических наук, профессор кафедры музыкально-инструментальной подготовки РГПУ им. А.И. Герцена.

Ромаева Ольга Николаевна – педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 19 комбинированного вида» Гатчинского района; хормейстер народного ансамбля русской песни «Россияночка» Пудостьского культурно-досугового центра Гатчинского района Ленинградской обл.

Рощина Елена Евгеньевна – доцент кафедры музыкально-инструментальной подготовки РГПУ им. А.И. Герцена.

Рудзик Елена Евгеньевна – заместитель директора по УВР, учитель музыки МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением предметов художественно-эстетического цикла № 46» в Курске, аспирант по кафедре методики преподавания музыки и изобразительного искусства Курского государственного университета.

Рудзик Марина Фёдоровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики преподавания музыки и изобразительного искусства Курского государственного университета.

Сальникова Нина Алексеевна – дефектолог ГУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов» Выборгского района г. Санкт-Петербурга.

Синкевич Владимир Антонович – кандидат философских наук, директор общественной психо-акустической лаборатории «Русский звук», г. Санкт-Петербург.

Стангрит Сергей Яковлевич – преподаватель Петрозаводской государственной консерватории, Карельского государственного педагогического университета, Заслуженный артист Республики Карелия, член профессиональной гильдии музыкальных терапевтов Финляндии.

Тараканова Наталия Эдуардовна – кандидат педагогических наук, заместитель директора ГОУ Центр «МОЦАРТ», г. Москва.

Тимашова Анна Валерьевна – аспирант по кафедре методологии и методики преподавания музыки МПГУ.

Толчинская Елена Ароновна – психолог детской поликлиники № 3, г. Сыктывкар.

Торопова Алла Владимировна – ведущий научный сотрудник ПИ РАО, доктор педагогических наук, доцент МПГУ.

Узкая Елена Владимировна – заместитель директора по НМР МОУ ДОД ДШИ № 43 «Тоника», г. Архангельск.

Халявина Татьяна Геннадьевна – заведующая оркестровым отделением, педагог-психолог ДМШ № 1 им. П.И. Чайковского, г. Березники.

Щербинин Константин Анатольевич – психотерапевт, мануальный терапевт, г. Москва.

Элькин Владимир Михайлович – кандидат медицинских наук, музыкотерапевт, преподаватель «ИМАТОН», г. Санкт-Петербург.

Юсфин Абрам Григорьевич – доктор искусствоведения, профессор, член правления Союза композиторов Санкт-Петербурга.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ
В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Материалы Первой Международной научно-практической конференции
5 мая 2008 г.

Составитель и научный редактор
профессор А.С. Клюев

ЦНИТ «АСТЕРИОН»

Заказ № 367. Подписано в печать 24.12.2008 г. Бумага офсетная.

Формат 60×84¹/₁₆. Объем 10,5 п. л. Тираж 300 экз.

Санкт-Петербург, 191015, а/я 83, тел. /факс (812) 275-73-00, 970-35-70

asterion@asterion.ru