

Секция «Психология»

**Эмоциональная сфера личности: возможности психокоррекции средствами
музыкотерапии**

Павленко Мария Владимировна

Студент

*Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Психология, Омск,
Россия*

E-mail: mary.pavlenko@gmail.com

В последнее время общественность — как научная, так и общество в целом — всё больше внимания уделяет эмоциональной сфере личности. И это неслучайно: как показывает история развития человечества, успешность в жизни далеко не всегда зависит только от умственного, физического развития человека, его социального статуса и пр.; немалую лепту вносят и факторы другой природы — факторы эмоциональной сферы.

К проблеме эмоциональной сферы личности обращались многие зарубежные и отечественные авторы, такие как К. Изард, К. Роджерс, В.К. Вилюнас, Е.П. Ильин, В.В. Бойко, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев. Из их исследований [4, 5, 6, 7, 8] можно заключить, что центральное образование эмоциональной сферы личности составляют её эмоциональные способности — индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность его взаимоотношений с людьми [5].

При достаточно высоком уровне развития эмоциональных способностей человек в состоянии подмечать и понимать как свои, так и чужие эмоциональные проявления, а значит, он получает возможность корректировать их и управлять ими, модифицируя как своё поведение, так и действия других людей, влияя таким образом на ситуацию в целом. Представляется очевидным, что такого рода компетенция будет полезной любому человеку.

Отсюда логичным образом возникает вопрос о разработке эффективных способов развития эмоциональной сферы личности. Одним из таких способов является музыкотерапия. Музыкальная терапия — одно из древнейших направлений психотерапии, использующее специфические особенности эмоционально-психологического воздействия музыки на человека. Данное направление в разное время разрабатывали такие учёные, как Л.С. Брусиловский, В. И. Петрушин, В.М. Элькин, М.Е. Бурно, Дж. Элвин, П. Нордофф, Э. Лекоурт и др. Важными достоинствами музыкотерапии являются: богатый арсенал средств и приёмов, интересность и необычность самого процесса, возможность глубокой индивидуализации терапевтического процесса [1, 3].

Объектом исследования выступала эмоциональная сфера личности юношеского возраста, предметом — динамика показателей эмпатии, перцепции, понимания и способности к анализу своих и чужих эмоций.

Целью выступало изучение динамики показателей эмпатии, перцепции, понимания и способности к анализу своих и чужих эмоций в ходе групповой психокоррекции средствами музыкотерапии.

В качестве выборки выступили студенты факультета психологии ОмГУ.

Психокоррекционная программа средствами музыкотерапии включала в себя занятия в группе творческого самовыражения и выполнение участниками группы домашних заданий.

Важная роль в проведении психокоррекционных занятий отводилась ведущему. Основной его функцией является создание комфортной дружеской атмосферы, способствующей раскрепощению участников и их творческой активности.

Также следует отметить, что курс был частично выстроен на сочетании музыкотерапии и рисуночных техник. Для метода психокоррекции творческим самовыражением, занятий по арт-терапии подобное сочетание — нередкое явление, успевшее зарекомендовать свою эффективность [2], однако основной акцент мы делали именно на использовании музыкальных терапевтических средств.

Разработанная программа состояла из пяти встреч-занятий. Вкратце они собой представляли следующее.

Первое занятие: приветствие, установление контакта и создание атмосферы уюта и доверительности; прослушивание музыки и рисование («Вашей задачей будет слушать звучащую музыку, погрузиться в неё, и затем отразить свои эмоции, чувства, мысли на бумаге, т.е. нарисовать их»), окончание занятия: подведение итогов, обратная связь.

Второе занятие: приветствие, обсуждение прошлого занятия; прослушивание музыки и вербализация своих впечатлений и чувств либо в виде потока ассоциаций, либо литературного произведения (небольшой рассказ, стихи и т.д.); подведение итогов, обратная связь.

Третье занятие: приветствие, обсуждение прошлого занятия; создание музыкальной метафоры («Я сам» и пр.) при помощи определённого музыкального инструмента; подведение итогов, домашнее задание (музыкальная метафора «Мой день», «Мой друг»).

Четвёртое занятие: приветствие, обсуждение прошлого занятия; проверка домашнего задания, обмен впечатлениями; задание «Нотный штрих» (выбрать наиболее подходящее звучащей песне изображение из представленных); обратная связь по выполненному заданию; музицирование при помощи как музыкальных инструментов, так и любых подручных средств (включая собственное тело); подведение итогов.

Пятое занятие: приветствие, обсуждение прошлого занятия; задание: отобразить переживаемые под влиянием звучащей музыки эмоции в любой форме; обязательно делаются предположения/объяснения, почему возникла та или иная эмоция; обратная связь по выполненному заданию; подбор музыкальной метафоры типов характера по классификации М.Е. Бурно.

После проведения статистической обработки полученных данных нами были зафиксированы значимые изменения у участников экспериментальной группы по следующим показателям: перцепция, понимание и анализ своих эмоций ($p \leq 0,05$). Стоит отметить, что, несмотря на отсутствие значимых различий по другим показателям (перцепция, понимание и способность к анализу чужих эмоций, эмпатия), для них также была характерна положительная динамика. Следовательно, полученные данные позволяют нам с определённой долей уверенности утверждать, что музыкотерапия является уместным и эффективным способом психокоррекции эмоциональной сферы личности.

Литература

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М., 1999.
2. Грушко Н.В. Использование музыки как средства психокоррекции личностных проблем творческим самовыражением // Вестник ОмГУ. Сер. Психология, 2008, No 2, С. 77-81.

3. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб., 2003.
4. Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб., 1999.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.
6. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М., 1984.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2000.
8. Rogers C. R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. V. 5,. 1975, No. 8, P. 2 - 10.

Слова благодарности

Автор выражает признательность научному руководителю - доценту, к.п.н. Грушко Н.В. за помощь в подготовке тезисов.