

**Номинация 3.** Программы по профилактике профессионального выгорания преподавателей.

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРОТИВ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Авторский коллектив:**

*Гордеева Татьяна Юрьевна, ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры», профессор кафедры вокального и инструментального искусства;*

*Белоусова Марина Владимировна, Казанская государственная медицинская академия-филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заведующая кафедрой психотерапии и наркологии, доцент кафедры детской неврологии;*

Гордеева Т.Ю., [gordeeva-muz@rambler.ru](mailto:gordeeva-muz@rambler.ru)

## **1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ**

Современное общество столкнулось с беспрецедентным количеством вызовов глобального характера, таких как: пандемия, техногенные катастрофы, социально-экономические и пр., которые подвергают огромные массы людей непрерывной череде острых и хронических психотравмирующих событий. Усугубляет существующие проблемы ускоренный жизненный ритм, чрезвычайный объем получаемой информации, в том числе негативного характера, формирование многочисленных разно полярных отношений.

Известно, что состояние длительного стресса чревато развитием различных невротических расстройств в виде приступов паники и тревоги, немотивированной агрессии, бессонницы, депрессии, социальной дезадаптации и эмоционального выгорания. Далее, при отсутствии действенной помощи, могут возникать психосоматические расстройства, в число которых входят самые серьезные, сердечнососудистые и онкологические заболевания.

Поэтому становится особенно актуальным поиск эффективных методов психологической помощи и оздоровления. В этой связи заслуженное внимание специалистов привлекает музыкотерапия, лечебно-профилактическое направление, находящееся на стыке медицины, психологии и музыкального искусства. Применение методов музыкальной терапии в России было утверждено Министерством здравоохранения России в 2003 году.

Задача преодоления стрессогенных факторов, и, как следствие, симптомов эмоционального выгорания является актуальной социальной проблемой для представителей всех видов профессий, и, в частности, в большой степени, для педагогов. Преподавательская повседневность сопровождается высокой нагрузкой, многозадачностью, эмоциональным истощением и усталостью, что приводит к снижению профессиональной мотивации и ухудшению качества работы.

Актуальность предлагаемой программы повышения квалификации состоит в том, что она позволяет мягко и эффективно разгрузить нервную систему преподавателей, используя оздоровительный ресурс музыки, благодаря которому становится возможным заменить привычный ритм жизни участников программы на музыкальное сотворчество и получить важные психоневрологические знания и приемы самопомощи средствами музыкального искусства.

## **2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)**

Программа повышения квалификации «Музыкальная терапия против стресса и профессионального выгорания» разработана для преподавателей всех уровней образования.

Преподавательская деятельность, с одной стороны, наделена высокой миссией передачи знаний, а, с другой стороны, она сопряжена с множеством негативных факторов, таких, как чрезмерная рабочая нагрузка, высокая ответственность; перенасыщенная коммуникация; перегрузка документооборота; недостаточная социальная защищенность и т.п. Для нивелирования отрицательных факторов преподавателям необходима профилактика, включающая управление стрессом, заботу о своем здоровье и отдыхе, а также создание благоприятной рабочей атмосферы и профессиональной поддержки.

Научно доказано (С.В. Шушарджан), что при помощи методов музыкальной терапии возможно снять напряжение, снизить тревожность, нейтрализовать депрессивные настроения, сместить психологическую доминанту на творчество, свободную импровизацию. Это неизбежно приведет участников музыкально-терапевтической сессии к эмоциональному раскрепощению, установлению новых коммуникативных связей, обретению ярких жизненных импульсов.

### **3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** осуществить образовательно-оздоровительную музыкально-терапевтическую деятельность для преподавателей высшей школы.

**Задачи программы:**

- рассмотреть феномен стресса и эмоционального выгорания; причины и психофизиологические механизмы;
- изучить способы диагностики эмоционального выгорания и подходы к коррекции;
- ознакомиться с методами музыкотерапии как оздоровительной антистрессовой технологии;
- осуществить практикум по составлению музыкально-терапевтических программ самопомощи;
- исследовать азы вокалотерапии, основанной на оздоровительных возможностях бельканто;
- гармонизовать психо-эмоциональный статус и улучшить психофизические показатели участников средствами музыкального оздоровительно-коррекционного тренинга.

### **4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Концептуально программа опирается на следующие методологические подходы: личностно-ориентированный, социальный, здоровье сберегающий, гуманистический и герменевтический, которые позволяют системно подойти к вопросу формирования оздоровительно-обучающего реабилитационно-восстановительного курса для преподавателей высшей школы.

Как показали теоретические научные исследования, музыкальный звук является двойственным феноменом телесно-мыслительной природы<sup>1</sup>, что ярко подтверждается при непосредственном воздействии музыки на человека. Физические параметры звучания (темп, динамика, тембр), оказывают влияние на вегетативную нервную систему, а интонационные архетипические паттерны, воздействуют на психоэмоциональный статус человека.

1) программа применяет достижения нейрогормонально-резонансной теории научной музыкотерапии, в соответствии с которой акустические сигналы влияют на организм через разные системы: органы слуха, кожу, а также через реагирующие на резонансные звуковые частоты органы<sup>2</sup>. Выявлено три основных музыкально-акустических алгоритма, различающихся по частоте, амплитуде и интенсивности звука: S - , T - , HR – алгоритмы.

S-алгоритмы вызывают психическую и мышечную релаксацию, снижают уровень адреналина и кортизола в крови. T-алгоритмы действуют обратным образом.

HR-алгоритмы стабилизируют нервную систему и уровень гормонов в крови. Это состояние благотворно влияет на организм и запускает гомеостатические механизмы восстановления<sup>3</sup>.

2) научным ориентиром программы является также архетипический алгоритм подбора музыкально-акустических воздействий, принятый в теории научной музыкотерапии<sup>4</sup>. Он основан на теории коммуникативных звуковых архетипов<sup>5</sup>. Звуковые архетипы представляют собой универсальные, древние психологические структуры, которые лежат в основе любого звукового взаимодействия и позволяют понять его смысловое содержание. Выделяется 4 основных типа звуковых (коммуникативных) архетипов: архетип призыва, архетип прошения, архетип игры, архетип медитации. Музыкальное произведение, подобранное с учетом согласованности данных параметров, потенциально является наиболее органичным и терапевтически действенным.

3) внимание коучей программы также сосредоточено на индивидуальных показателях человеческого организма, типе организации его нервной системы и актуальном психо-эмоциональном состоянии. Такие данные предоставляет психодиагностическое обследование (тест Айзенка, тест Люшера, методика САН, тест Спилбергера-Ханина и др.). Совокупность индивидуальных данных помогает сформировать стратегию адекватных музыкально-терапевтических воздействий на группу участников в целом.

## **5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

---

<sup>1</sup> Музыкальный звук как феномен культуры. / Т.Ю. Гордеева – М. : Флинта ; Наука, 2007. – 120 с.

<sup>2</sup> Шушарджан, С.В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. – М. : ОАО Издательство «Медицина», 2005. – 480 с.: ил.

<sup>3</sup> Shushardzhan, S.V., Petoukhov, S.V. Engineering in the scientific music therapy and acoustic biotechnologies. In: Hu Z., Petoukhov S., He M. (eds) *Advances in Artificial Systems for Medicine and Education III*. AIMEE 2019. *Advances in Intelligent Systems and Computing*. 2020; 1126:273–282. Springer, Cham.

<sup>4</sup> Шушарджан, С.В. Клеточная акустика. Концепция, эксперименты, биотехнологии / С.В. Шушарджан. – М.: КнигИздат, 2025. – 188 с.

<sup>5</sup> Кирнарская, Д.К. Музыкальное восприятие/ Д.К.Кирнарская – М., 1997. – 160 с.

(период времени и количество акад. часов)

Нормативный срок освоения программы – 72 часа;

Режим обучения – не более 48 часов в неделю;

Форма обучения – с частичным отрывом от работы (очно-заочная), с использованием электронных образовательных технологий.

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- пребывание преподавателей в комфортной среде общения и взаимопонимания;
- смещение доминант отрицательного психологического состояния на решение творческих задач;
- трансформация отрицательных эмоций и чувств в положительную энергию сотворчества;
- замена привычных обязанностей на новые роли, связанные с импровизационным началом в человеке;
- раскрытие творческого потенциала у каждого участника программы;
- коррекция психоэмоционального состояния;
- повышение степени устойчивости к стрессу;
- приобретение новых знаний о природе стресса, феномене эмоционального выгорания, особенностям нервной системы человека и психологии личности;
- вооружение научным знанием о воздействии музыки на человека;
- формирование базовых компетенций по применению методов музыкальной терапии в практической жизни;
- овладение способами преодоления последствий стресса и предупреждения эмоционального выгорания техникой составления индивидуальных музыкально-терапевтических плейлистов;
- обогащение личностного и социального опыта участников курса;
- переоценка ценностей.

## **7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Оценка качества освоения ППК проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме Круглого стола «Музыкально-терапевтический плейлист как средство самовосстановления».

Формой итогового контроля знаний и умений слушателей по программе повышения квалификации, полученных на занятиях и в процессе самостоятельной работы, является выступление с последующим обсуждением на тему «Составление музыкально-терапевтического плейлиста – одно из основных умений музыкального терапевта», в котором должны быть продемонстрированы возможности использования полученных знаний, умений и навыков в своей профессиональной деятельности.

Приветствуется использование мультимедиа.

Для подготовки к итоговой аттестации планом программы предусмотрены часы самостоятельной работы.

## 8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

(в форме таблицы)

№ п/ п	Тема	Виды занятий, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)			
		Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Проблема эмоционального выгорания. Причины и психофизиологические механизмы. Диагностика выгорания.	8	4		4
2.	Проблема эмоционального выгорания. Подходы к коррекции. Приемы самопомощи.	8	4		4
3	Супервизия	8		4	4
4	Музыкотерапия. Основы антистрессовой технологии.	6	2		4
5	Вокалотерапия. Оздоровительные возможности бельканто.	6	2		4
6	Практикум по составление музыкально-терапевтических программ.	20	4		16
7	Музыкальный оздоровительно-коррекционный тренинг с элементами импровизации	12		12	
8	Круглый стол «Музыкально-терапевтический плейлист как средство самовосстановления»	4	4		
Итого часов по программе		72	20	16	36

## 9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МОДУЛИ, ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ,

# **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МОДУЛИ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, ОПИСАНИЕ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ)**

## **Тема 1. Проблема эмоционального выгорания. Причины и психофизиологические механизмы. Диагностика выгорания.**

Появление проблемы (1974). Исследования психологических признаков эмоционального выгорания медицинских работников Г. Фрейденберга (статья «Staff Burn-Out» («Выгорание персонала»)). Ограничение синдрома эмоционального выгорания профессиональной сферой. Статистика. Определение по МКБ-11 (2019), код QD85. Основные симптомы: чувство истощения, психологическая отрешенность и появление негатива по отношению к работе, снижение производительности труда. Причины: непрерывные стрессы без эпизодов полноценного отдыха; истощение энергетических возможностей и ресурсов организма, появление психосоматических симптомов. Основные внешние факторы: частое и длительное общение с людьми при обязательном проявлении чувств, которые уместны и желательны в конкретной ситуации, но не испытываются человеком. 4 стадии синдрома эмоционального выгорания: демонстрация высокой результативности; появляющаяся усталость компенсируется, но надо мотивировать себя на новые успехи; работа тяготит, эффективность снижается, отдых не восстанавливает; соматизация, стойкое нарушение сна и пищевого поведения, равнодушие к себе и другим, утрата целей и смысла.

## **Тема 2. Проблема эмоционального выгорания. Подходы к коррекции. Приемы самопомощи.**

Типология влияний на человека эмоционального выгорания. Биологический уровень: нервная система, нейроэндокринные и нейрохимические процессы. Психологический уровень: эмоциональное состояние, психический тонус, познавательная деятельность. Социологические отношения: коммуникация, готовность к социальному взаимодействию, игре. Механизмы воздействия музыки: на электромагнитную проводимость и электрохимическую активность клеточных структур; на слуховой анализатор; на вибротактильную рецепцию – восприятие вибраций. Клинические эффекты музыки: иммуномодулирующий, адаптогенный, спазмолитический, тонизирующий / седативный, анальгетический, гемодинамический, стресс лимитирующий. Психосоциоэффекты музыки: оптимизация процессов жизнедеятельности и восстановления; интеллектуальное и сенсорное развитие личности, повышение толерантности к физическим и психоэмоциональным нагрузкам; активация реакций социальной адаптации; помощь в выходе из кризиса, ориентируясь на стратегии совладания великих людей, воплощенные в музыке.

## **Тема 3. Супервизия.**

Разбор конкретных случаев эмоционального выгорания практикующим

специалистом, психотерапевтом, неврологом, кандидатом медицинских наук.

#### **Тема 4. Музыкотерапия. Основы антистрессовой технологии.**

Музыкальная терапия – научное направление, официально признанное в отечественной науке (д.м.н., профессор С.В. Шушарджа). Методическое пособие «Методы музыкальной терапии» (2003). Научные основания: нейрогуморально-резонансная теория, теория стресса и адаптации. Музыкотерапия – междисциплинарное направление, сочетает возможности естественных, гуманитарных наук и искусства. Классификация: подразделяется на экспериментальную, клиническую и оздоровительную. Пассивные (рецептивные) и активные технологии. Методы рецептивных технологий: музыкопсихотерапия, музыкорексфлексотерапия, музыкобальнеотерапия, музыкофармакотерапия, нейромusicalное программирование. Методы активных технологий: вокалотерапия, музыкально-педагогическая реабилитация (игровая вокалотерапия, барабанотерапия и т.п.), аналитическая музыкальная терапия (Пристли, Фрейд, Адлер, Нордорфф – Роббинс, Менегетти). Антистрессовые эффекты

переключение внимания; снятие эмоционального напряжения; улучшение настроения; усиление коммуникативных навыков; повышение творческой активности; повышение работоспособности; понижение уровня тревожности; улучшение самочувствия; переоценка жизненных доминант.

#### **Тема 5. Вокалотерапия. Оздоровительные возможности бельканто.**

Вокалотерапия – универсальный метод социально-психологической реабилитации. Стрельниковская дыхательная методика. Диафрагмальное дыхание – залог здоровья кардиореспираторной системы человека и развития вокальных навыков. Положительные психоэмоциональные ощущения, возникающие при диафрагмальном дыхании. Повышение тонуса организма и пробуждение творческой доминанты через осознание себя резонирующим своеобразным музыкальным инструментом. Практическое освоение основ нижнереберно-диафрагмального дыхания.

#### **Тема 6. Практикум по составлению музыкально-терапевтических программ.**

Основные принципы составления музыкально-терапевтических программ. Принцип этнокультурного соответствия. Принцип эмоционального комфорта. Принцип духовности и нравственности. Принцип катарсиса и функционального соответствия. Принцип контраста. Принцип умеренности. Алгоритмический принцип музыкального воздействия. Т-, S, HR- алгоритмы. Архитипический принцип музыкального воздействия. Архетипы «героя», «прощения», «медитации» и «игры».

**Тема 7. Музыкальный оздоровительно-коррекционный тренинг с элементами импровизации.** Певческие экзерсизы. Краткая разминка-распевка. Настройка певческих резонаторов. Пение в группе с пофразовой импровизацией каждого члена группы под аккомпанемент концертмейстера. Песенная терапия – профилактика деменции, активизация творческих резервов организма. Совместное песенное музицирование под сопровождение профессиональных музыкантов – тонизирующее и гармонизирующее средство.



Акустическое комплексное воздействие голоса, перкуссии и фортепиано. «Барокко-фантазии». Музыка эпохи барокко как образец соразмерности чувств и эмоций человека. Релаксационная акустическая практика пассивной музыкотерапии, которая осуществляется профессиональным трио музыкантов.

Игры слухового восприятия при изменении последовательности звучания инструментов. Выбор рабочего шумового инструмента каждым членом группы. Психолого-практические задания на языке выбранного инструмента. Работа с эмоциональным состоянием каждого члена группы при поддержке группы, перкуSSIONиста и пианиста. Ритмические игры в дуэтах, трио, квартетах, всей группой.

Постепенное усложнение заданий, применение синкопированных фраз, увеличением количества фраз, варьирование синкоп на первую долю, на вторую, на четвертую и т.д. Пауза стихотворной импровизации. Певческие игры с импровизацией мелодии на заданный ритм, на заданную эмоциональную тему только при поддержке группы, а также в дуэтах, трио, квартетах, всей группой.

Дж. Морено – создатель музыкальной психодрамы. Описание метода. Выбор шумовых музыкальных инструментов для самовыражения и сопровождения протагониста. Начальные эксперименты по невербальному общению группы с протагонистом. Экспертные оценки членов группы и директора сессии к эмоционально-психологической разгрузке протагониста на ручном барабане (джембо).

(см. ПРИЛОЖЕНИЕ. Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации).

#### **Тема 8. Круглый стол «Музыкально-терапевтический плейлист как средство самовосстановления»**

Формой итогового контроля знаний и умений слушателей по программе повышения квалификации, полученных на занятиях и в процессе самостоятельной работы, является выступление с последующим обсуждением на тему «Составление музыкально-терапевтического плейлиста – одно из основных умений музыкального терапевта», в котором должны быть продемонстрированы возможности использования полученных знаний, умений и навыков в своей профессиональной деятельности.

### **10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **– требования к специалистам:**

доля ППС, имеющих базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины – 100 %

доля ППС, имеющих ученую степень кандидата/доктора наук – 100 %

доля ППС, имеющих ученое звание доцента/профессора – 100 %

доля ППС, имеющих почетные звания – 100 %

#### **– перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;**

- 1) Аппаратно-программный комплекс «Мезо-форте терапия», инновационная технология психосоматического оздоровительно-гармонизирующего воздействия, включающая 38 программ рецептивной музыкотерапии (автор: д.м.н. С.В. Шушарджан);
- 2) Набор видео-арт музыкотерапии (8 CD-дисков);
- 3) Музыкальный бионормолайзер (CD-диск);
- 4) Золотая серия «Музыка здоровья», Программа «Развитие личности&антистресс» № 1, №2 (2 CD-диска)
- 5) Музыкальная психотерапия. Валентин Петрушин Песня победителей. Мотивационный видеокурс для подъема энтузиазма. [www.health-music-psy.ru](http://www.health-music-psy.ru) [www.ampp.ru](http://www.ampp.ru) (CD-диск)

– **требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инвентарий и т.д.);**

- 1) Наличие просторной аудитории (не менее 40 кв.м.) для проведения занятий очно и в онлайн-режиме оборудованной мультимедийными комплексами, видео-аудиоаппаратурой, интерактивными панелями.
- 2) Наличие просторной аудитории (не менее 40 кв.с фортепиано и музыкальным инструментарием: ударно-перкуссионными музыкальными инструментами: джембо, бонги, конги, думбеке, дарбуки, маракасы, кахоны, глюкофоны и т.п.

– **требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное);**

- 1) Библиотека, фонд которой соответствует требованиям ФГОС по обеспеченности основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой всех дисциплин образовательных программ высшего образования, реализуемых в ВУЗе.
- 2) Оснащенность компьютерами с доступом к сети Интернет, из них достаточное количество – для пользователей, принтером, сканером. Компьютеры объединены в локальную сеть библиотеки.

– **современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное);**

Полнотекстовые базы данных:

- 1.ЭБС «Университетская библиотека online». Сайт [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - 2.ЭБС «Издательство Лань». Сайт <http://e.lanbook.com/>
  - 3.УБД электронных периодических изданий «ИВИС». Сайт: <https://eivis.ru/>
  - 4.«Национальная электронная библиотека (НЭБ)». Сайт: [www.нэб.рф](http://www.нэб.рф)
- Образовательные и научные ресурсы, Электронные библиотеки, современные базы данных, информационные справочные и поисковые системы в Информационно- коммуникативной сети Интернет:
- 1.Министерство культуры Российской Федерации: <https://culture.gov.ru/>
  - 2.«Культура.РФ»: <https://www.culture.ru/>

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Высшая аттестационная комиссия: <https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>
5. Электронный федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
6. Информационная система: «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>
7. Информационно-правовой портал «Гарант»: <http://www.garant.ru>
8. Правовой сайт «Консультант+»: <http://www.consultant.ru/>
9. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
10. НИЦ Информкультура РГБ: <http://infoculture.rsl.ru/>
11. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки: <http://elibrary.rsl.ru/>
12. Российская Национальная библиотека: <http://www.nlr.ru>
13. Российская государственная библиотека по искусству: <http://www.liart.ru/>
14. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru/>
15. Государственная научная педагогическая библиотека им. К. Д. Ушинского РАО: <http://www.gnpbu.ru/>
16. Arzamas.academy: <https://arzamas.academy>
17. Мировая цифровая библиотека (WDL): <https://www.wdl.org/ru/>
18. Европейская цифровая библиотека. Europeana: <https://www.loc.gov/collections/world-digital-library/>

## **11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Психологическая диагностика участников программы осуществлялась по тестам Айзенка, Леонгарда-Шмишека, Спилбергера-Ханина, САН, а также использовала опросник по диагностике уровня эмоционального выгорания.

В лекциях по природе стресса и эмоционального выгорания использовались научные выводы исследований психологических признаков эмоционального выгорания медицинских работников Г. Фрейденбергера (Freudenberger H. J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159-165).

В разделе музыкального коррекционно-оздоровительного тренинга программа опиралась и сочетала в себе преимущества таких методов музыкотерапии, как вокалотерапия, мезо-форте-терапия, виртуальная музыка-арт-терапия, музыкальный бионормолайзер (С.В. Шушарджан); рациональная музыкальная психотерапия (В.И. Петрушин); методы элементарной музыкотерапии и игровой вокалотерапии (Н.И. Ерёмина); звукотерапия собственным голосом (Е.Д. Резников); музыкальная психодрама (Дж. Морено).

## **12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПРИ НАЛИЧИИ – СРОК АПРОБАЦИИ, КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ И ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ)**

Апробация данной программы состоялась в 2022 году после многолетней

практики проведения мастер-классов для разных слоев населения, а также двух профессиональных переподготовок по направлению «Музыкальная терапия в профессиональной деятельности» (2015-2016гг, 2021-2022 гг.); программ повышения квалификации по музыкальной терапии для психологов, педагогов, социальных работников в рамках планов разных министерств и ведомств (Министерства образования и науки Республики Татарстан, Министерства культуры Республики Татарстан, Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан).

Представленная на Конкурс программа (72 часа) была осуществлена в срок с 22 по 27 декабря 2022 года в Казанском государственном институте культуры. Контингент состоял из преподавателей Казанского государственного института культуры численностью 31 человек. Аprobация прошла успешно. Программа вызвала большой интерес. Психозмоциональные и психофизические показатели участников улучшились.

В 2024 году состоялся краткий повтор данной программы повышения квалификации 17-19 октября (24 часа) в рамках Национального проекта «Культура», Федерального проекта «Творческие люди». Программа собрала 44 человека, что свидетельствует о динамике интереса преподавателей к данному виду оздоровления и получения необходимых психологических знаний. Вузом была поставлена задача: «ввести данную оздоровительно-образовательную программу повышения квалификации для преподавателей вуза в ежегодную практику».

### 13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки //Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. 1916; (4): 105–124.
2. Василенко В.В. В. М. Бехтерев о влиянии возвышенных звуков музыки на человека и общество // PHILHARMONICA. International Music Journal. 2021. (2): 1 - 10.
3. Гатилова А.В., Гордеева Т.Ю. Казанский ученый Ян Догель в истории музыкотерапии // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья: Сб. науч. статей участников электронной научной конференции с международным участием 25 апреля-25 декабря 2015 г. 2015: 135-141
4. Гордеева Т.Ю. Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации: методические рекомендации/Т.Ю. Гордеева; участники группы внедрения тренинга И.С. Бажин, Д.А. Гордеев. – Казань: Медицина, 2023. – 32 с. + CD-диск
5. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. – СПб: Питер, 2003. – 208 с.
6. Декер-Фойгт Г.-Г., Оберэгельсбахер Д., Тиммерманн Т. Учебник по музыкальной терапии. – М.: ИД «Городец», 2021. – 544 с.
7. Догель И.М. Влияние музыки и цветов спектра на нервную систему человека и животных. 1898.

8. Еремина Н.И. Детская музыкально-арт-терапия/Н.И. Еремина. – М. : КнигИздат, 2024. – 236 с,
9. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб: Речь, 2007. – 336 с.
10. Копытин А. И. «Арт-терапия: теория и практика» / СПб.: Лань, 2023г. – 244 с.
11. Кэмпбелл, Д.Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл ; [пер. с англ. Л. М. Щукиню]. – Минск : ООО «Попурри», 1999. – 320 с.
12. Лучинина О.А. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. – Астрахань, Проект «LENOLIUS», 2013. – 178 с.
13. Мастер «античного пения» // АртМаркетинг. – 2005. – № 5. – С. 26–31.
14. Махновская Л.В. Семен Исидорович Консторум — основоположник отечественной классической клинической психотерапии. Часть 1 // Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. – 2019. – Т. 11, № 5(58) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 15.05.2020).
15. Методы социальной адаптации и реабилитации в учебной и внеурочной деятельности средствами музыкальной терапии лиц с инвалидностью и ОВЗ. Учебно-методическое пособие / сост. Т.Ю. Гордеева; науч. ред. Р.Ш. Ахмадиева; общая ред. М.П. Файзулаева. – Казань: Медицина, 2021. – 220 с.
16. Морено, Дж.Дж. Включи свою внутреннюю музыку : Музыкальная терапия и психодрама / Дж. Дж. Морено ; [пер. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2009. – 143 с.
17. Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации: методические рекомендации/Т.Ю. Гордеева; участники группы внедрения тренинга И.С. Бажин, Д.А. Гордеев. – Казань: Медицина, 2023. – 32 с. + CD-диск
18. Орлова, Е.М. Экспериментальные исследования влияния музыки на человека в творчестве В.М. Бехтерева // Естественно-научный подход в современной психологии. 2014: 439-444.
19. Перспективы интеграции искусства и медицины: коллективная монография / М.В. Белоусова, Т.Ю. Гордеева, Р.Р. Мирная и др. – Казань, 2024. – 140 с.
20. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с
21. Петрушин В.И. Музыкальная терапия. Новые рубежи: От терапии к коучингу. Интегральный подход. – М.: ИД «Городец», 2019. – 512 с.
22. Разумов А.Н., Шушарджан С.В. Методы музыкальной терапии. Пособие для врачей. – М., 2002. – 27 с.
23. Садыкова Г Психотерапевтически-ориентированная работа с голосом в музыкотерапии как путь к самости – квалитативное единичное

исследование // Сб. мат. Межд. Саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. – Казань: Культура, 2019. – С. 611-623.

24. Самерханова Л.Ч., Филатова Н.В., Герасимова С.В., Билялова Д.А., Яркаев А.А. Клиническая музыкотерапия при остром нарушении мозгового кровообращения /Л.Ч. Самерханова, Н.В. Филатова, С.В. Герасимова, Д.А. Билялова, А.А. Яркаев // Казанский медицинский журнал. – 2006. Том 87. №6. С. 452-453.

25. Спиртов И.Н. О влиянии музыки на кровяное давление у человека // Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. 1914 (3): 144-160.

26. Спиртов И.Н. Об изменениях характера эвакторных реакций под влиянием музыки // Неврологический вестник. 1912

27. Стангрит С. Музыка мгновений. Опыт практикующего музыкального терапевта. – М.: ИД «Городец», 2018. – 136 с.

28. Тарарина Е. Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии. – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2017. – 214 с.

29. Тарханов И.Р. О влиянии музыки на человеческий организм. 1893: 62.

30. Торопова А.В., Львова Т.В. Теория и практика музыкально-деятельностной терапии. Опыт музыканта в психологической реабилитации детей с психосоматическим профилем личности. Переиздание. – М.: ООО «ЛЮБОМИР», 2021. – 179 с.

31. Хан, Х.И. Мистицизм звука [Электронный ресурс] / Х. И. Хан. – Режим доступа: [https://royallib.com/book/han\\_hazrat/mistitsizm\\_zvuka.html](https://royallib.com/book/han_hazrat/mistitsizm_zvuka.html)

32. Шушарджан, С.В. Вокалотерапия. Учебно-методическое пособие / С.В. Шушарджан. – М., 2023. – 77 с.

33. Шушарджан, С.В. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию/С.В. Шушарджан. – М.: АО «Перспектива», 2004. – 170 с.

34. Шушарджан, С.В. Клеточная акустика. Концепция, эксперименты, биотехнологии / С.В. Шушарджан. – М.: КнигИздат, 2025. – 188 с.

35. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. – М. : ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 480 с.: ил.

36. Шушарджан С.В., Еремина Н.И. Игровая вокалотерапия в восстановительной психокоррекции и оздоровительной практике у детей. Методические рекомендации. – М., 2009. – 21 с.

37. Шушарджан С.В., Еремина Н.И. Метод элементарной музыкотерапии в оздоровительной практике и творческом развитии детей. Методические рекомендации. – М., 2015. – 33 с.

38. Якупов Э.З., Налбат А.В., Семёнова М.В., Тгеленова К.А. Эффективность музыкотерапии в реабилитации больных с инсультом /

Э.З. Якупов, А.В. Налбат, М.В. Семёнова, К.А. Тгеленова // Журнал неврологии и психиатрии. – 2017. №5. С. 14-21.

39. Reznikoff, Je. On primitive elements of musical meaning / Je Reznikoff // JMM 3. – Fall 2004. – Winter 2005. – section 2. – 12 p.

# **14. ПРИЛОЖЕНИЕ. МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИМПРОВИЗАЦИИ**

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ТЕРАПЕВТОВ  
(НАМТ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент НАМТ,

д.м.н., профессор С.В. Шушарджан

## **МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИМПРОВИЗАЦИИ**

Методические рекомендации

Москва, 2023



### **Аннотация**

Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации (МКОТ) представляет собой комплексный метод психологической помощи и социальной адаптации средствами музыкального творчества, направленный на исправление особенностей развития, не соответствующих оптимальной модели, стабилизацию эмоциональной сферы и повышение резервных возможностей организма.

Концептуально МКОТ опирается на теоретическую базу научной музыкотерапии, в соответствии с которой музыкальные воздействия имеют алгоритмические закономерности коррекционного влияния на нейроэндокринную систему и жизненно важные функции организма, а музыкальное творчество способствует развитию личности, формированию эффективных навыков межличностной коммуникации и самовыражения.

Показано применение МКОТ в качестве метода психологической коррекции и оздоровления в деятельности лечебно-восстановительных учреждений, а также на предприятиях и в учебных заведениях с целью профилактики стрессов, эмоционального выгорания и переутомления.

Обучение методу МКОТ может осуществляться в рамках основных и дополнительных программ на всех уровнях современного образования.

### **Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации**

#### *Методические рекомендации*

Национальная ассоциация музыкальных терапевтов

(Президент д.м.н., профессор С.В. Шушарджан)

М., 2023, с.

### **Составители:**

Д.культ., к.филос.н., профессор кафедры музыкального искусства КазГИК, психолог, музыкальный терапевт Т.Ю. Гордеева,

преподаватель, концертный исполнитель, концертмейстер КГХУ г. Казани И.С. Бажин,

преподаватель, концертный исполнитель, концертмейстер ЦВР Приволжского района г. Казани, музыкальный терапевт Д.А. Гордеев

## Введение

Современное общество столкнулось с беспрецедентным количеством вызовов глобального характера, таких как: пандемия, техногенные катастрофы, социально-экономические и пр., которые подвергают огромные массы людей непрерывной череде острых и хронических психотравмирующих событий.

Усугубляет существующие проблемы ускоренный жизненный ритм, чрезвычайный объем получаемой информации, в том числе негативного характера, формирование многочисленных разно полярных отношений.

Известно, что состояние длительного стресса чревато развитием различных невротических расстройств в виде приступов паники и тревоги, немотивированной агрессии, бессонницы, депрессии и социальной дезадаптации.

Далее, при отсутствии действенной помощи, могут возникать психосоматические расстройства, в число которых входят самые серьезные, сердечнососудистые и онкологические заболевания.

Поэтому становится особенно актуальным поиск эффективных методов психологической помощи и оздоровления. В этой связи заслуженное внимание специалистов привлекает музыкотерапия, лечебно-профилактическое направление, находящееся на стыке медицины, психологии и музыкального искусства.

История лечебного применения музыки насчитывает многовековую историю и связана с именами Авиценны, Гиппократ, Пифагора, Конфуция и др.

Среди зарубежных специалистов, занимавшихся проблемами музыкальной терапии, известны такие имена, как: А. Менегетти, П. Нордофф, М. Пристли, К. Роббинс, К. Шумахер и др.

К отечественным ученым, внесшим вклад в развитие музыкотерапии, относятся И.Р.Тарханов, В.М. Бехтерев, И.М. Догель, И.М. Сеченов, С.И. Консторум, С.В. Шушарджан и др.

Применение методов музыкальной терапии в России было утверждено Министерством здравоохранения России в 2003 году [26].

Разработанный нами «Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации» (МКОТ) является комплексным методом психологической помощи и социальной адаптации с помощью вокально-инструментального творчества с элементами импровизации. Тренинг нацелен на коррекцию особенностей развития, стабилизацию психоэмоционального состояния и повышение резервных возможностей организма.

В соответствии с современной классификацией (С.В.Шушарджан, 2003) МКОТ относится к интегративным методам музыкотерапии. Концептуально данный тренинг опирается на нейрогормонально-резонансную теорию научной музыкотерапии, в соответствии с которой акустические сигналы влияют на организм через разные системы: органы слуха, кожу, а также через реагирующие на резонансные звуковые частоты органы [25].

Выявлено три основных музыкально-акустических алгоритма, различающихся по частоте, амплитуде и интенсивности звука: S - , T - , HR – алгоритмы.

S-алгоритмы вызывают психическую и мышечную релаксацию, снижают уровень адреналина и кортизола в крови. T-алгоритмы действуют обратным образом.

HR-алгоритмы стабилизируют нервную систему и уровень гормонов в крови. Это состояние благотворно влияет на организм и запускает гомеостатические механизмы восстановления [29].

Музыкальное творчество способствует развитию личности, формированию эффективных навыков межличностной коммуникации и самовыражения.

Структурно МКОТ реализуется в форме индивидуальных или групповых сессий, в которых используется несколько лечебно-оздоровительных элементов.

**1. Вокалотренинг**, является эффективным способом развития физиологически оптимального дыхания и повышения резервных возможностей организма, за счет специальных голосовых упражнений (техника бельканто) и фонационного вибромассажа внутренних органов (С.В. Шушарджан, 1994).

**2. Импровизация**, в виде вариативного пения на заданные темы и игры на элементарных музыкальных инструментах, тренирует одновременную работу обоих полушарий головного мозга, равномерно развивая когнитивные и творческие способности человека. Данный элемент МКОТ основан на теории «Homo ludens» (с лат., «Человек играющий»), которая рассматривает игру как источник возникновения человеческой культуры в целом (Й. Хейзинга, 1938).

**3. Коррекционно-синергетическая музыкотерапия**, заключается в исполнении участниками сессии МКОТ алгоритмически выстроенного, позитивного по содержанию вокально-инструментального репертуара, под аккомпанемент профессиональных музыкантов (музыкальных терапевтов). Дополнительно здесь могут использоваться фонограммы, игровые сценарии, движение под музыку, поэтическое слово. Синергетический эффект от сочетания разных видов творчества с терапевтически организованным аккомпанементом, усиливается групповым взаимодействием участников тренинга в ансамблях: дуэтах, трио и т.д. В целом данный элемент МКОТ нацелен на психологическую коррекцию, гармонизацию личности и оздоровление.

Сочетание всех трех элементов в рамках одного метода позволяет получать с помощью МКОТ следующие **эффекты**:

- *коррекционный* (стабилизирует психику, эмоциональное состояние, формирует продуктивные внутренние установки личности);
- *оздоровительный* (снижает уровень тревожности, оптимизирует нейроэндокринную функцию, укрепляет кардиореспираторную систему, повышает резервные возможности организма).
- *социально-адаптационный* (активирует коммуникативные навыки и социальную мотивацию индивида);
- *гармонизирующий* (раскрывает резервы духовно-нравственной саморегуляции);
- *развивающий* (стимулирует когнитивную деятельность, эмоциональный интеллект, творческий потенциал).

### **Основные принципы МКОТ**

#### ***Доступность.***

Тренинг не требует от участников специальных навыков музицирования или пения. Эти способности уже заложены в самой природе человека, и в процессе сессий они раскрываются под руководством тренера - музыкотерапевта, что позволяет в итоге свободно петь и музицировать каждому участнику группы.

#### ***Профессионализм специалиста.***

Тренер – музыкальный терапевт, должен владеть необходимыми теоретическими знаниями, практическими навыками и компетенциями для создания в группе комфортного пространства эффективного взаимодействия. Это достигается через внимательное,

уважительное и заинтересованное отношение к каждому участнику тренинга и является необходимым условием прогресса.

### ***Интерактивная форма общения.***

Музыкальная импровизация - это инструмент развития творческих способностей и собственных духовно-нравственных ресурсов, который особенно хорошо проявляется в атмосфере творчества и созидания. Интерактивная организация взаимодействия в группе в форме живого диалога, обмена идеями, усвоения образцов музыкальных интонаций и ритмических паттернов обеспечивает слаженные совместные действия в процессе коллективного музицирования. Это приносит эстетическое удовольствие всем участникам, создает благоприятный фон для творческого развития и оздоровления. На основе обратной связи тренер регулирует музыкально-терапевтический процесс.

## **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МКОТ**

*Показаниями к МКОТ являются:*

- функциональные расстройства нервной системы;
- страхи;
- бессонница;
- раздражительность;
- переутомление;
- апатия;
- упадок сил;
- эмоциональная неустойчивость;
- стресс;
- синдром эмоционального выгорания;
- панические атаки;
- депрессивные состояния;
- задержка психического развития;
- социальная дезадаптация;
- конфликтность;
- снижение резервных возможностей организма.

*Противопоказаниями являются:*

- музыкальная неадекватность;
- неадекватность психических реакций;
- тяжелые психические расстройства

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕТОДА**

Для проведения МКОТ необходимо светлое, хорошо проветриваемое помещение, площадью от 24 кв. м для групповых и не менее 15 кв. м для индивидуальных сессий, с потолками не менее 2,7 м и хорошей звукоизоляцией.

Музыкальные инструменты должны включать фортепиано/рояль или синтезатор, набор перкуSSIONНЫХ (2-3 джембо, 3-4 кахона, 2-3 бонго-кахона, маракасы, клавесин, ложки, трещотки, кастаньеты, бубенцы, треугольники и пр.), а также ударные инструменты.

Также необходимы: метроном, музыкальный центр и фонотека с функциональной музыкой разных направлений (классической, духовной, народной, эстрадной).

## ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Метод МКОТ назначается при отсутствии противопоказаний и может проводиться в индивидуальной форме, а также в группах с численностью участников до 10-15 человек. Рекомендуемая частота занятий - 1-2 раза в неделю, продолжительностью 60-80 минут. Эффективный курс – от 10 тренингов.

Тренинг осуществляется в 2 этапа:

- 1-й этап - диагностический,
- 2-й этап - собственно МКОТ.

**1-й этап.** Диагностический этап выполняется до начала занятий с целью определения индивидуально-личностных особенностей участников МКОТ, формулировки коррекционно-оздоровительных задач, выбора стратегии их решения и включает следующие мероприятия:

- а) диагностика особенностей музыкального восприятия (тест С.В. Шушарджана на музыкальную адекватность),
- б) психодиагностика (тесты САН, Люшера, Спилбергера и пр.)
- в) заполняется индивидуальная карта участника тренинга, где отражаются жалобы (при их наличии), результаты психодиагностики, а также указывается уровень музыкального образования, музыкальные предпочтения.

При проведении индивидуальных тренингов по результатам психодиагностики формируется персональная алгоритмическая стратегия тренингов.

В групповых тренингах опора осуществляется преимущественно на гармонизирующую стратегию, которая, однако, должна учитывать время проведения тренинга. Вечернее время, с последующим отходом ко сну, предполагает смешанную HR-S стратегию, нацеленную на гармонизацию с элементами релаксации. В утренние часы, когда человеку предстоит активная деятельность, более уместна HR-T стратегия, вызывающая гармонизацию с элементами легкой тонизации.

**2-й этап.** Структурно МКОТ состоит из 4 частей:

- 1) введение;
- 2) дыхательно-вокальный тренинг;
- 3) интерактивная вокально-инструментальная импровизация;
- 4) заключительная часть.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ 2 ЭТАПА

**1) Введение (20-30 минут).** В самом начале тренер кратко излагает суть музыкотерапии как направления, ее роль в лечении и профилактике заболеваний. В доступной форме даются базовые представления о механизмах влияния музыки на личность и физиологию человека, а также представляются цели, задачи и польза музыкального коррекционно-оздоровительного тренинга с элементами импровизации.

По завершению информационно-познавательного вступления звучит небольшое (3-3.5 минуты) классическое инструментальное произведение (например, Моцарт «Рондо», Бах «Шутка») в записи или в «живом» исполнении, которое настраивает группу на гармонизирующее темпо-ритмическое и музыкальное пространство тренинга.

**2) Дыхательно-вокальный тренинг (10-15 минут.)** В задачи данной части МКОТ, состоящих из специальных упражнений, входит развитие дыхательной системы, а также интонационно-певческих возможностей голосового аппарата с последующим использованием его в качестве инструмента психосоматической саморегуляции.

Упражнение 1. Кисти рук упереть тыльной стороной «в боки» и издать какой-нибудь звук, например, будто говорите кому-то: «Тише!» - «Тссс!». Бока расширяются. Это

состояние является маркером того, что вдох прошел в нижнюю часть легких. Повторить несколько раз. Запомнить это ощущение.

Упражнение 2. Руки «в боки». Сделать короткий **вдох** с закрытым ртом, на секунду замереть, как в детской игре, и произнести нараспев: «Один, два, три четыре...» до тех пор, пока бока не начнут чуть «опадать», тогда резко выдохнуть оставшийся воздух.

С каждым разом при постоянных тренировках звучащий числовой ряд будет увеличиваться, между гортанью и дыханием будет формироваться устойчивая взаимосвязь. Мышцы дыхания (межреберные, диафрагмальные) станут крепнуть.

Важными ощущениями при пении являются резонаторные ощущения в груди и в верхней лицевой части.

Упражнение 3. Приложить руку к верхней части грудной клетки и произнести «ЖЖЖ». Ощутить вибрацию, так называемых, нижних (грудных) резонаторов. Запомнить это ощущение.

Упражнение 4. Руки «в боки». Закрыть рот. Коротко вздохнуть через нос. На секунду замереть и протянуть звук «МММ». Ощутить вибрацию, так называемых, верхних (головных) резонаторов. То есть, в носовой области, верхней части лица, в области «третьего глаза» и т.п. Если вибрация плохо ощущается, то можно несколько раз коротко активно произнести с повтором: «МММ», «МММ», «МММ» для более ярких резонаторных ощущений.

Далее осуществляется со-настройка дыхания, резонаторов и работы гортани через пение несложных упражнений в средней тесситуре, удобной для совместного пения разных голосов.

Упражнение 5. Распевное упражнение для развития длинного звучания. Руки «в боки». Закрыть рот. Коротко вздохнуть через нос и расслабить мышцы лица в легкой улыбке. На секунду замереть и медленно протянуть, например, слог «ЗИ-И-И» или слово, например, «ЗИ-И-МА» Поскольку это слог дает хорошее ощущение верхних резонаторов и тем самым сигнализирует о верном голосоведении, то его можно предпочесть другим. Кроме того, попадая в головные резонаторы, слог «ЗИ» активизирует кору головного мозга (см. Рис.1).

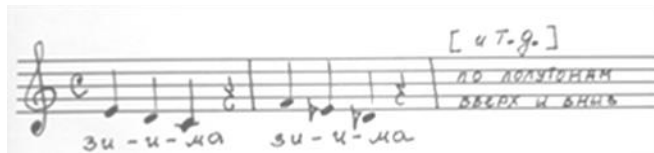


Рис. 1. Пример упражнения 5.

Упражнение 6. Подвижное упражнение для развития гибкости гортани. Руки «в боки». Закрыть рот. Коротко вздохнуть через нос и расслабить мышцы лица в легкой улыбке. На секунду замереть и скоро распеть интонацию снизу вверх, например, на слог «ЗИ» или слово «ЗИ-И-И-И-МА» (см. Рис.2) .



Рис. 2. Пример упражнения 6.

Упражнение 7. Упражнение на отрывистый звук (на стаккато) для четкой атаки и хорошей дикции. Играем звуком как мячиком на гласную «И! И! И!» движением мелодии

сверху, активизируя тем самым диафрагму, формируя четкий, яркий звук в резонаторе (см. Рис.3).

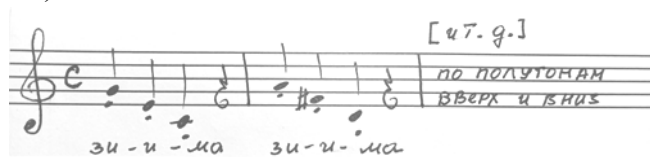


Рис. 3. Пример упражнения 7.

Когда данные упражнения сопровождаются аккомпанементом концертмейстера или инструментального дуэта фортепиано с перкуссией, это создает дополнительный оптимистический настрой участников группы.

**3. Интерактивная вокально-инструментальная импровизация (35-45 мин).** Эта креативно насыщенная часть состоит из 7 практик, нацеленных на развитие импровизационных и коммуникативных навыков участников тренинга. Музыкальная импровизация означает вариацию (изменение) заданной музыкальной темы (интонации, мотива, фразы) в мелодическом, ритмическом или ладовом отношении и представляет собой довольно непростое задание для участников. Поэтому каждая практика выстраивается по принципу: «От простого к сложному». Тогда медленно, но верно идет перестройка мышления от повторения заданного образца музыкальной темы к желанию изменить его, пропеть свою вариацию.

Практика 1. Музыкальное знакомство с элементами импровизации включает в себя пение своего имени каждым членом группы в ритме отдельно, а затем и вместе с группой, а капелла.

*Шаг а).* Тренер поет восходяще-нисходящую мелодию, например: «МЕНЯ ЗОВУТ ТАТЬЯНА!». Группа подхватывает: «ЕЁ ЗОВУТ ТАТЬЯНА!», в конце фразы ведущий вставляет вопрос, обращаясь к следующему участнику: «А ВАС?». Следующий участник должен пропеть свое имя на тот же мотив. Группа также подхватывает представление этого участника. Знакомство продолжается пока каждый участник не пропоет свое имя.

*Шаг б).* Тренер объясняет суть музыкальной импровизации. Это музыкальная игра в короткие вариации (изменения) заданной темы. Темой может быть мелодия, ритмический рисунок, какой-либо образ и т.п., который варьируется в зависимости от фантазии участников.

Тренер объясняет и показывает жестом, что его мелодия в предыдущем шаге сначала совершила скачок, а затем пошла вниз, но могут быть и другие варианты, например мелодия может идти наверх поступенно, или остаться на месте, или «скакать» вверх-вниз и т.п. (см. Рис. 4).



Рис. 4. Пример варьирования мелодии.

Тренер предлагает теперь каждому спеть свое имя в новом варианте мелодии, сопровождая ее нисходящим, восходящим, топчущимся на месте жестом, «скачущим» и т.п. В остальном практика повторяет предыдущий шаг.

Практика 2. «Голосовая импровизация на образ звука». Все участники становятся в круг. Эта игра связана с личным представлением каждым участником образа звука. Например, звук – это некий шар или большой мяч, кто-то представит его резиновым, надувным пляжным, гелиевым или воздушным шаром! Тренер держит в руках этот воображаемый звук-шар, представляя его, например, надувным пляжным мячом, чуть раскачивает и «перекидывает» любому участнику, озвучивая голосом свои движения на какую-нибудь гласную (см. Рис. 5).



Рис. 5. Пример голосовой импровизации на образ звука.

Участник, «поймавший» звук-мяч, далее «перекидывает» его следующему человеку. Он сопровождает «отправку» собственным представлением, новой мелодией, и соответственно, своим гласным звуком (слогом). И далее так продолжается по кругу.

Практика 3 . «Голосовая импровизация на коммуникацию. Вопрос-ответ». Участники становятся в круг. Вначале принаравливаются к 4-х дольному размеру небыстрого темпа, ритмично двигаются в центр круга четыре шага и 4 шага обратно. Тренер в ритме пропевает простейшую вопросительную (восходящую) мелодию из 2-3 звуков, обращаясь к соседнему участнику. Следующий участник отвечает соответственно нисходящим мотивом. Далее «диалог» повторяется со следующей парой участников. И так далее по кругу. Придерживаясь принципа обучения импровизации «от простого к сложному», с каждым кругом вопросы-ответы могут быть более «развернутыми» (см. Рис.6).





практики и «Тихая ночь» Грубера. Пение а капелла дает возможность выбрать наиболее удобную тональность. Пение с аккомпанементом добавляет эстетическое удовольствие исполнителям, поднимает настроение, гармонизирует психоэмоциональное состояние.

Практика 7. «Пение с импровиз-перкуссией и сопровождением». Тренер демонстрирует участникам группы перкуссионные инструменты (деревянные ложки, маракасы, джембе, бубенцы, трещотки, кастаньеты и т.п.), не требующие специальных навыков игры. Участники группы выбирают те, которые им отозвались, для предстоящей импровизации в группе.

*Шаг а). Ритмопроба.* Тренер предлагает одному из участников группы стать солистом, который на выбранном ударном инструменте «простучит» приходящий ему в данный момент времени барабанный экспромт. Остальные участники должны прислушаться к солисту и попытаться органично войти в его музыкальную импровизацию со своим подголоском или ритмо-сопровождением.

*Шаг б).* После освоения игры на элементарных перкуссионных инструментах, группа выбирает известное всем музыкальное произведение (чаще всего народные застольные или детские песни, например, Г. Гладкова «Я на солнышке лежу», «Ничего на свете лучше нету», В. Шаинского «Чунга-Чанга» и т.п.). Из группы выделяется «дирижер», который руководит импровизированным ансамблем. Вся группа поет известную песню, сопровождая свое пение звуками выбранных перкуссионных инструментов «под руку дирижера» и аккомпанемент концертмейстера/дуэта (фонограммы).

#### **Заключительная часть (5-10 минут). «Поем все вместе».**

Шаг а). Профессиональные музыканты исполняют популярное произведение. Рекомендующим вариантом является выбор произведения эпохи барокко, например, «Менуэт» Боккерини, «Кукушка» Дакена в HR- алгоритмическом исполнении.

Шаг б). Совместное музицирование. Поддержка группы при исполнении вокального произведения тренером и концертмейстером/инструментальным дуэтом. Например, Т-алгоритм, Ф. Дуранте «Danza, danza...». Тренер показывает жест, который был свойственен барочной эпохе при хлопке в танце (две руки поднимаются на уровне головы и смыкаются в хлопке то справа, то слева). Затем предупреждает группу быть внимательными, чтобы по выразительному жесту ведущего вся группа присоединилась к совместному исполнению.

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА**

Для оценки эффективности методики в программу исследования было выбрано 50 человек, из числа педагогов ДШИ, ДМШ и студентов. Из них 25 человек, выбранных методом случайного отбора, были приглашены на МКОТ и составили основную группу. Длительность тренинга составляла около 70 минут. Всего было проведено 15 тренингов. Остальные 25 человек составили группу контроля и просто находились под наблюдением. Во всех обследуемых группах до и после проведения МКОТ была проведена диагностика психологических шкал по методу САН и тесту Люшера с замером коэффициента тревожности. Достоверность исследования рассчитывалась по тесту Стьюдента с принятым в гуманитарных науках уровнем достоверности ( $p \leq 0,05$ ).

При оценке показателей психодиагностики после завершения курса МКОТ в основной группе была получена позитивная динамика.

Изменились средние групповые значения теста САН: шкала самочувствия достоверно повысилась на 14,8 % ( $p \leq 0,1$ ), шкала активности достоверно увеличилась на 22,1% ( $p \leq 0,05$ ), шкала настроения достоверно выросла на 4,3 % ( $p \leq 0,05$ ).

При анализе результатов цветового теста Люшера после МКОТ установлены изменения в цветовых предпочтениях, которые свидетельствуют о позитивной динамике в психологическом состоянии обследуемых основной группы (см. Рис.8).

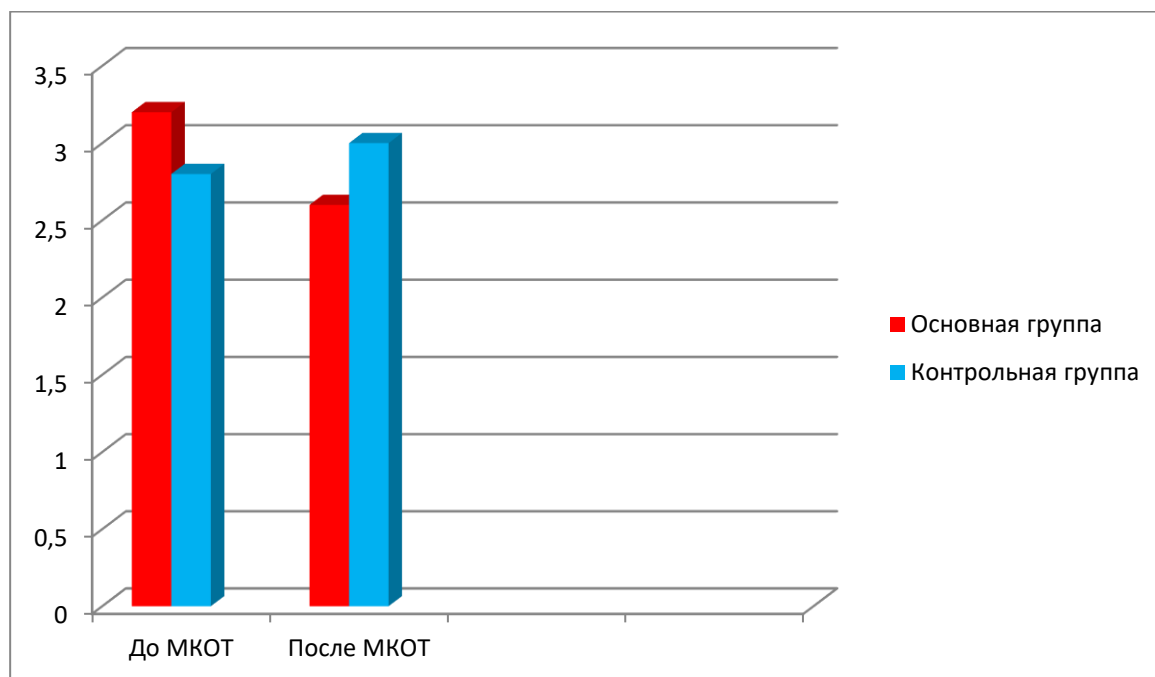


Рис. 8. Динамика коэффициента тревожности по тесту Люшера после МКОТ в основной и контрольной группах.

Это нашло свое подтверждение и в результатах количественной оценки, где среднее значение группового индекса тревожности достоверно снизилось в основной группе на 18,75 % ( $p \leq 0,05$ ).

В контрольной группе значимых изменений шкал по результатам психодиагностики не установлено.

В целом в конце курса МКОТ подавляющее большинство участников основной группы отмечали стабилизацию эмоционального состояния, на фоне общего улучшения самочувствия, а также значительное повышение интереса к пению, музыкальному искусству и творческому общению.

Игра с музыкальным звуком и музыкальным ритмом несет мощный оздоровительный эффект со-творчества, радости самораскрытия, запускает азарт внутреннего процесса выражения «невыразимого» [7], [21]. Тем самым, у человека возникает эффект сублимации в творческую деятельность, которая переориентирует доминанты мышления с «зацикленности» на проблемных точках жизни на творческую игру с самим собой, что повышает жизненную мотивацию, блокирует депрессивные настроения, повышает жизненный тонус, вырабатывает устойчивость к стрессу и укрепляет иммунитет. Важное терапевтическое значение в певческой и ритмической импровизации играет тренер – музыкальный терапевт, который задает варианты голосовых или инструментальных образцов и далее помогают каждому члену группы раскрыться наиболее полно, подбадривая музыкальным аккомпанементом.



Рис. 9. Диаграмма положительных чувств, объединивших участников группы в ходе МКОТ

Положительные эффекты метода складываются из достоинств его практик.

Практика «Музыкальное знакомство с элементами импровизации» предоставляет следующие положительные моменты:

- психоэмоционально-личностный: произнесение имени человека имеет особое значение для каждого, пение имени всей группой усиливает радость его восприятия, маркирует значимость человека, его признание в группе;
- экзистенциально-коммуникативный: со-настраивает членов группы. При пении имен каждого участника происходит некое совместное «присвоение» незнакомой чужой территории, которая тем самым становится ближе и интуитивно понятнее. Из звучания имен творится общее звуковое поле, снижая тревогу, снимая напряженность между участниками.

В целом создается комфортный общий психоэмоциональный фон, который настраивает на интерес к предстоящему развороту музыкально-терапевтического тренинга.

Эта практика, как и вообще большинство, заканчивается шерингом (проговариванием) и обратной связью. Что участник чувствовал во время практики, какое впечатление осталось у него от прошедшего действия? Это позволяет каждому поднять свою самооценку через понимание важности его мнения в группе, дает возможность высказаться и быть услышанным, позволяя ощутить чувство свободы, расширение границ понимания себя и других людей.

Все «Голосовые практики с аккомпанементом» оказывают группе дополнительную поддержку. Преимущество аккомпанирующего инструментального дуэта с перкуссией состоит в том, что ударник задает HR (гармонизирующий) - темп импровизации, а также показывает четкую ритмическую сетку, акцентируя, например, сильные доли. Практики с аккомпанементом дают следующие терапевтические эффекты:

- создают гармонизирующий настрой согласно HR-алгоритму (мажорная тональность, средний темп, средняя громкость);
- раскрепощают двигательно-мышечный аппарат.
  - активизируют все когнитивные навыки: память, внимание, а также творческие потенции: фантазию, чувство ритма.
  - усиливают коммуникацию: поддержка тренера, участников и инструментальной группы важна, особенно, если сбился с ритма.

Вовлечение все большего числа участников в процесс импровизации свидетельствует о проявлении внутренней свободы, снятии напряжения, усилении интереса к музыкальному процессу, вовлеченности, гармонизации психоэмоционального состояния.

Практика «Импровиз-тайм-аут. Поем барокко» проходит в S- алгоритме и составляет некий контраст предыдущей части, что является необходимой ступенью в музыкально-терапевтическом тренинге, который чередует алгоритмическое воздействие музыки, например, после HR- алгоритма S- или T- алгоритм, после S- или T- алгоритма HR- алгоритм и т.п., в конце концов получая интегральный гармонизирующий эффект.

Целительный код музыки барокко содержится в темпе произведений, соразмерном естественному пульсу человека (60 уд/мин), а также в длинном озвученном выдохе. Поступенное движение мелодии, отсутствие широких скачков, средний диапазон, интонационная логика удобны для пения. Старинные арии и песни всегда являлись для вокалистов прекрасным способом укрепить свой голосовой аппарат, развить органы дыхания, успокоить гортань, выстроить механизм резонаторного пения. Поэтому пение барочных произведений дает гармонизирующий психоэмоциональный и соматический результат: укрепление кардио-респираторной системы, увеличение тонуса головного мозга, нейрогуморальные эффекты.

В практике «Пение с импровиз-перкуссией и сопровождением» солист группы испытывает эмоциональные переживания: личную ответственность за происходящее, выход накопившейся энергии, игру фантазии, включение образного мышления, а также тактильные ощущения от вибрирующей кожаной или деревянной мембраны. На «Ритмопробе» коррекционно-оздоровительным эффектом обладает коллективная поддержка солиста, а также роль тренера, который через ритмопаттерны «выводит» солиста из состояния, замкнутого «на себе», к возможности «слышать» партнеров по ансамблю. Через ритмы тренер корректирует отклонение звучащей импровизации солиста от HR- алгоритма. Когда к ритмо-практике присоединяется пение и взаимодействие в ансамбле то, будь то роль дирижера или участника, работа обоих полушарий у всех становится более интенсивной, улучшается тонус головного мозга, энергия радости от совместного синкретичного действия рождает эмоции наслаждения и счастья.

Заключительная практика прослушивания популярной классики через «живое» акустическое исполнение музыкантов имеет свои достоинства, поскольку звучание не подвергается насильственному усечению цифровым форматом звука, а также энергетика артистов оказывает особое влияние на слушателей. Исполнение произведений в стиле музыкального кроссовера (R&C<sup>7</sup>) также имеет свои положительные моменты в плане неожиданного-ожидаемого эффекта, когда всем знакомые образцы классической музыки, и, в частности, популярные произведения классики, адаптированы под демократичное звучание современной «легкой» музыки с применением ударных инструментов. Это один из вариантов плавного перехода от HR- алгоритма на T- алгоритм. Небольшой импровизированный номер приводит участников в радостное возбуждение, каким всегда сопровождается хороший итог совместного творчества. В ходе этой практики улучшается настроение и самочувствие, повышается жизненный тонус, укрепляются интеллектуальные способности, снимается эмоциональное напряжение и стресс.

---

<sup>7</sup> R&C (Rhythm and Classic (Ритм и Классика)), название, предложенное кроссовер-группой «Трио Studium». Характеризует стиль обработок классических произведений сообразно принципам академической музыки и современной эстрады.

В целом терапевтический эффект музыкального коррекционно-оздоровительного тренинга с элементами импровизации определяется переменной рода занятий участников: с рутинных на творческие. Он дополняется сменой интенциональных доминант участников: то, на чем сосредотачивалось внутреннее внимание человека (проблемы, повседневные задачи, обязанности, связанные с ними тревоги и волнения, напряжение, раздражение, страх) уходит на периферию мышления. В центре оказываются конкретные задания музыкально-певческих игр, будто именно их выполнение является в данный момент самым важным делом в жизни.

### **Выводы.**

1. В результате проведенного курса музыкальных коррекционно-оздоровительных тренингов с элементами импровизации в основной группе выявлена положительная динамика показателей психодиагностики. Возросли средние групповые значения теста САН: шкалы самочувствия - на 14,8 % ( $p \leq 0,1$ ), шкалы активности - на 22,1% ( $p \leq 0,05$ ), шкалы настроения - на 4,3 % ( $p \leq 0,05$ ). При анализе результатов цветового теста Люшера установлены изменения в цветовых предпочтениях, свидетельствующие о позитивной динамике в психологическом состоянии участников основной группы. При этом коэффициент тревожности достоверно снизился на 18.75%. В контрольной группе достоверных изменений не определено.

2. В конце курса МКОТ подавляющее большинство участников основной группы отмечали стабилизацию эмоционального состояния, на фоне общего улучшения самочувствия, а также значительное повышение интереса к пению, музыкальному искусству и творческому общению.

3. Алгоритмические стратегии, применяемые в МКОТ, позволяют регулировать психофизиологическое состояние участников тренингов, и обеспечивает их эффективность. При этом, благодаря импровизационному характеру заданий и музыкальных игр метод раскрывает и развивает новые грани собственного творческого потенциала человека, рождает новые смыслы существования, создает совместное творческое поле музыкального взаимодействия, порождающего эмоции радости, восторга, удивления, счастья.

В результате тренинга осваиваются приемы применения музыкального творчества, как инструмента социально-психологической адаптации, реабилитации и способа самовосстановления человека. В этой связи музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг как эффективный способ повышения резервных возможностей организма, стабилизации психики и творческого развития человека, может быть рекомендован к широкому применению в центрах психологической помощи, социальной реабилитации, а также в образовательных и санаторно-курортных учреждениях

### **Список литературы**

1. Андгуладзе, Н. Номосантор : Очерки вокального искусства / Н. Андгуладзе. – М. : Аграф, 2003. – 240 с.
2. Аристотель. О душе / Аристотель // Сочинения : в 4 т. / Аристотель. – М. : Мысль, 1978. – Т. 1. – С. 371–448.
3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Акад. проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
4. Васильченко, Е.В. Музыкальные культуры мира : Культура звука в традиционных восточных цивилизациях (Ближний и Средний Восток, Южная Азия, Дальний Восток, Юго-Восточная Азия) / Е. В. Васильченко. – М. : Изд-во РУДН, 2001. – 408 с.

5. Гордеева, Т.Ю. Здоровьесберегающие возможности певческого голоса, музыкального звука и ритма // Музыказнание: Искусство. Культура. Образование. Сб. ст. по мат. междун. науч.-пр. конференции Института "Академия им. Маймонида" РГУ им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). – М., 2021. С. 39-44.
6. Гордеева, Т.Ю. Музыкальный звук как феномен культуры / Т. Ю. Гордеева. – М. : Флинта, 2007. – 102 с.
7. Гордеева, Т.Ю. Певческий звук в контекстах культуры (культурфилософский анализ) / Т.Ю. Гордеева. – Казань : Медицина, 2021. – 300 с.
8. Гроф, Ст. Переживания психоидной природы [Электронный ресурс] / Ст. Гроф. – Режим доступа: [http://rumagic.com/ru\\_zar/sci\\_psychology/grof/5/j38.html](http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/grof/5/j38.html).
9. Забродина, Е.А. Егор Резников: «В античности звук считали основой мироздания» [Электронный ресурс] / Е. А. Забродина. – Режим доступа: [http://www.religare.ru/2\\_36419.html](http://www.religare.ru/2_36419.html) (дата обращения 01.03.2021).
10. Кэмпбелл, Д.Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл ; [пер. с англ. Л. М. Щукину]. – Минск : ООО «Попурри», 1999. – 320 с.
11. Лучинина О.А. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. – Астрахань : Проект «LENOLIUS», 2013. – 178 с.
12. Маркова И.П. А.И. Яроцкий — основоположник отечественной клинической психосоматики // Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. – 2019. – Т. 11, № 2(55) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mprj.ru> (дата обращения: 24.08.2019).
13. Мартынов В.И. О музыке – слышимой и неслышимой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://arzamas.academy/promo> (дата обращения: 07.04.2020).
14. Мастер «античного пения» // АртМаркетинг. – 2005. – № 5. – С. 26–31.
15. Махновская Л.В. Семен Исидорович Консторум — основоположник отечественной классической клинической психотерапии. Часть 1 // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 11, № 5(58) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 03.10.2021).
16. Михайлов, Дж.К. О музыкальной африканистике / Дж. К. Михайлов // Очерки музыкальной культуры народов Тропической Африки. – М. : Музыка, 1973. – С. 3–29.
17. Морено, Дж.Дж. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама / Дж. Дж. Морено ; [пер. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2009. – 143 с.
18. Музыкальная эстетика средневековья и Возрождения. М. : Музыка, 1996. 196 с.
19. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
20. Садыкова Г. Психотерапевтически-ориентированная работа с голосом в музыкотерапии как путь к самости – качественное единичное исследование // Сб. мат. Межд. Саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. – Казань : Культура, 2019. – С. 611-623.
21. Синцов Е.В. Природа невыразимого в искусстве и культуре : к проблеме жестопластических оснований художественного мышления в визуальной орнаментике и музыке / Е.В. Синцов. – Казань : Фэн, 2003. – 304 с.
22. Суханцева, В.К. Категория времени в музыкальной культуре / В. К. Суханцева. – Киев : Лыбидь, 1990. – 184 с.
23. Хакимов А.Г. Одиночество вдвоем или счастье отношений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://youtu.be/bMxyltSA9Hk> (дата обращения: 02.05.2020)
24. Хан, Х.И. Мистицизм звука [Электронный ресурс] / Х. И. Хан. – Режим доступа: [https://royallib.com/book/han\\_hazrat/mistitsizm\\_zvuka.html](https://royallib.com/book/han_hazrat/mistitsizm_zvuka.html) (дата обращения: 18.07.2018).
25. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. – М. : ОАО Издательство «Медицина», 2005. – 480 с.: ил.

26. Шушарджан, С.В., Разумов А.Н. Методы музыкальной терапии: Пособие для врачей / С. В. Шушарджан. – М. : Изд-во РНЦВМиК МЗ РФ, 2002. – 29 с.
27. Юнг, К.Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг ; сост. А. М. Руткевич. – М. : Канон+, 2015. – 335 с.
28. Reznikoff, Je. On primitive elements of musical meaning / Je Reznikoff // JMM 3. – Fall 2004. – Winter 2005. – section 2. – URL: <http://www.musicandmeaning.net/issues/showArticle.php?artID=3.2> (дата обращения: 20.08.2010)
29. Shushardzhan, S.V., Petoukhov, S.V. Engineering in the scientific music therapy and acoustic biotechnologies. In: Hu Z., Petoukhov S., He M. (eds) Advances in Artificial Systems for Medicine and Education III. AIMEE 2019. Advances in Intelligent Systems and Computing. 2020; 1126:273–282. Springer, Cham.