

Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти  
АПН України  
Київська медична академія  
післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика  
Інститут соціальної та політичної психології АПН України  
Центр психології руху і танцю "Малюма і Такете"  
Арт-терапевтична асоціація

## ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Том 2

Матеріали Міжнародної  
науково-практичної конференції  
з міжнародною участю  
(м. Київ, ІППО АПН України)  
2-3 березня 2006 року

ГЕНЕРАЛЬНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПАРТНЕР

ВСЬОУКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА

**ПСИХОЛОГ**

ПЕРИОДИЧНИЙ ВИДАВНИЦТВО 23316

ВИДАВНИЦТВО "ШКІЛЬНИЙ СВІТ"



Арт-терапевтична  
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2006

**МАСТЕР-КЛАСС: «САМОПОЗНАННЯ І САМОРАСКРИТТЯ  
СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПІЇ»**

*Калашник А.В.,  
преподаватель кафедр возрастной и педагогической психологии  
Белорусского государственного педагогического университета  
имени Максима Танка (Минск)*

Положительное влияние музыки на психофизическое самочувствие человека было исторически доказано в трудах Пифагора, Платона, Аристотеля, древних врачей Индии и Китая, в исследованиях И.М. ДоГеля, И.Р. Горанова, В.М. Бехтерева [4].

Особого внимания музыкотерапия добивается во второй половине XX века, выделяясь в самостоятельное направление: активизируются исследования в этой области, создаются музыкально-психотерапевтические центры и школы, курсы, по окончании которых студентам присваивается соответствующая учёная степень. Сегодня музыкотерапия широко используется в хирургии, при лечении заболеваний различного происхождения, в практике психотерапии [2].

Блинова О.А. считает, что, согласно существующей традиции, психологи-практики используют музыку однопланово. Она трактуется лишь как вспомогательное средство психологического воздействия и связана в

основном с эмоциональным сопровождением процесса работы, двигательными, танцевальными, тонизирующими или релаксационными упражнениями. Музыка и музыкальная деятельность клиента или группы не становятся центральным элементом психокоррекционной или психотерапевтической работы [1]. Мы же придерживаемся мнения, что музыкальное искусство должно стать обязательной составляющей профессиональной деятельности психолога уже на этапе получения им психологического образования.

Мы рассматриваем музыкальное воздействие на человека как психологическое средство оптимизации различных сфер его жизнедеятельности. Белорусский учёный, профессор Козубовский В.М. утверждает, что эмоциональная сфера представляет собой структуру, состоящую из таких компонентов, как эмоциональный тон, эмоции, чувства, эмоциональные состояния [3]. Основываясь на общепсихологической теории деятельности и личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) и принципе детерминизма (Аристотель, С.Л. Рубинштейн), мы считаем: 1. Эмоциональная сфера человека подвержена влиянию среды; 2. Музыка оказывает положительное и отрицательное воздействие на эмоциональную сферу человека; 3. Благодаря воздействию музыки на эмоциональную сферу личности, можно оптимизировать её деятельность.

Тренинг по музыкальной терапии проводится по законам классического психологического тренинга, однако существует специфика. Так называемая «терапия на основе экспрессивных искусств» (термин Н. Роджерс) включает в себя различные виды искусства – движение, рисование, живопись, музыку и проч. – в условиях, обеспечивающих поддержку человека, с целью стимулирования его личностного роста, развития [5, с. 132-133]. Гуманистическая терапия на основе экспрессивных искусств отличается от аналитической или медицинской модели арт-терапии, в которой искусство используется для диагностики, анализа и лечения человека. Экспрессивные искусства ведут человека в бессознательное, что позволяет ему выдвинуть неизвестные фрагменты его самого и получить новую информацию, достичь осознания чего-либо [5, с. 138].

Примером «терапии на основе экспрессивных искусств» может служить следующая концепция музыкально-терапевтического тренинга.

1. **Вводная часть.** *Цель:* краткое сообщение теоретической информации. Тренер предлагает участникам тренинга вводную информацию о сути, значимости и возможностях музыкальной терапии при работе с группой. Рассказывает о целях, задачах, требованиях к применению музыкальной терапии.

2. **Знакомство.** *Цель:* установление контакта, создание безопасной и благоприятной атмосферы. Участникам тренинга предлагается

представить себя, своё внутреннее состояние на данный момент, в виде какого-то музыкального инструмента. Затем представиться, назвав свой инструмент, инструмент и имя соседа.

3. **Упражнение «Музыка тела и души».** *Цель:* концентрация на своём внутреннем состоянии. Участники тренинга сначала с закрытыми глазами, а затем с закрытыми ушами, пытаются определить характер музыки своего тела и души, следуя полученной инструкции тренера. Затем – делятся полученным опытом.

4. **Упражнение «Зеркало».** *Цель:* развитие самопознания. На фоне специальным образом подобранной музыки, тренером проносятся формулы внушения, которые ведут к высокой личностной организации.

5. **Упражнение «Найди пару».** *Цель:* расширение знаний о себе и других членах группы, запуск процесса самораскрытия, осознание уникальности каждого человека и побуждение членов группы к открытости. За время звучания музыкального произведения члены группы должны найти себе пару и поделиться с выбранным партнёром своими переживаниями, полученным опытом после предыдущего упражнения (по 10 минут в каждую сторону). Затем участники снова объединяются в круг и говорят о самых ярких впечатлениях, о том, чем хотелось поделиться с группой.

6. **Завершающее послание тренера к группе.** *Цель:* Осознание участниками возможных влияний их индивидуальных особенностей на процесс развития их личности и жизненный путь в целом; формирование позитивного восприятия участников; создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию. Тренер делает краткое сообщение, согласно цели завершающего послания.

7. **Шеринг.** *Цель:* получение обратной связи, рефлексия приобретённых знаний о себе и других. Осознание личностных изменений. Интеграция полученного опыта. Тренер задаёт группе вопросы об их самочувствии в данный момент, о характере музыки души и тела, изменилась ли она, по сравнению с началом занятия и почему.

Таким образом, посредством подобного вида психологического тренинга имеется возможность создания благоприятной среды для самораскрытия и самопознания личности человека.

#### **Литература:**

1. *Блинова О.А.* Методика личностно-ориентированной коррекции профессионального развития средствами музыки: Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук: 19.00.03. – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки). – М., 2002.

2. *Киселёв М.Ю.* Арттерапия: проблемы и перспективы. //Комплексная программа эстетического воспитания населения: пути разработки и реализации. Сборник научных трудов ИИИ культуры. – М. 1990 .
3. *Козубовский В.М.* Общая психология: личность: учебное пособие / В.М. Козубовский. – Мн.: Амалфея, 2005. – 448 с.
4. *Петрушин В. И.* Музыкальная психология. – М., 1997.
5. *Роджерс Н.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. – № 1, 1995. – с. 133-139.

ЗМІСТ

<b>Антонець М.О.</b> Використання лялькотерапії у корекційній роботі з дітьми .....	7
<b>Бастун Н.М., Лукомська С.О., Наталіч Т.І.</b> Вплив образотворчого мистецтва на розвиток почуттів та формування статевої поведінки дітей та підлітків із зниженим інтелектом .....	7
<b>Бобренко Р.В.</b> Культуротворення: взаємозв'язок образотворчого мистецтва, редактора та суспільства .....	7
<b>Борин Г.В.</b> Підготовка педагогів до консультативно-педагогічної діяльності з батьками дітей раннього віку .....	10
<b>Бреусенко-Кузнецов О.А.</b> Сказкотерапевтичний пейзаж та сюрреалістична фантазія та його феноменологічні координати .....	13
<b>Бреусенко-Кузнецов О.А.</b> <i>Майстер-клас: «Світ фантазії його феноменологічні координати»</i> .....	18
<b>Буценко Н.Д.</b> <i>Майстер-клас: «Психокорекційна програма «Тіло – храм духа»</i> .....	19
<b>Вакуліч Т.М.</b> Запобігання інтернет-залежності повлітків засобами арт-терапії .....	21
<b>Вознесенська О.Л.</b> Допомога у подоланні психічної травми із використанням пластичних матеріалів .....	23
<b>Вознесенська О.Л.</b> <i>Майстер-клас: «Фея у сучасному житті»</i> .....	26
<b>Газолішин В.А.</b> Відчуття втрати часу в кризовій ситуації. Пісочна психотерапія .....	29
<b>Гундертайло Ю.Д.</b> Співна подорож світами сновидінь .....	34
<b>Гура І.Ф.</b> Вокалотерапія та її перспективи застосування в лікувально-оздоровчій практиці .....	35
<b>Єщенко Н.О.</b> «На загляд!» або Аспекти безпеки використання мистецтва в арт-терапії .....	36
<b>Єщенко Н.О.</b> <i>Майстер-клас «Об'ємно-пластичне формоутворення»</i> .....	37
<b>Злочевська Л.С.</b> Психодіагностика емоційних станів методами арт-терапії у учнівської молоді .....	38
<b>Злочевська Л.С.</b> <i>Майстер-клас: «Психодіагностика емоційних станів методами арт-терапії з використанням методики стимульованого малювання Р. Сільвер»</i> .....	40
<b>Калашник А.В.</b> Музикальна терапія та психологічний тренінг у підготовці спеціалістів-психологів .....	41
<b>Калашник А.В.</b> <i>Майстер-клас: «Самопізнання і саморозкриття засобами музикальної терапії»</i> .....	44
<b>Клименко С.В.</b> Казка творча і терапевтична .....	47
<b>Кондрицька О.</b> Арт-педагогіка як засіб формування готовності майбутнього педагога до особистісно орієнтованого виховання .....	49