

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

В. В. ГЛАЗКОВ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие

Под редакцией кандидата психологических наук Н. Г. Абрамян



Владимир 2013

УДК 15
ББК 88.845
Г52

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор
кафедры музыкального образования и основного инструмента
Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова
З. В. Румянцева

Доктор психологических наук, профессор
кафедры практической психологии
Омского государственного педагогического университета
А. Ф. Филатова

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей и педагогической психологии
Владимирского государственного университета
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
А. В. Зобков

Глазков, В. В.

Г52 Музыкальная психология : учеб.-метод. пособие / В. В. Глазков ; под ред. канд. психол. наук Н. Г. Абрамян ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – 136 с.
ISBN 978-5-9984-0389-7

Содержит учебную программу курса, материалы к лекционным и семинарским занятиям, методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, контрольные задания для текущей и итоговой проверки знаний. Разработано в соответствии с Государственным стандартом высшего профессионального образования.

Предназначено для студентов педагогических вузов, обучающихся по педагогическим специальностям 050601.65 «Музыкальное образование» и 050100.62 «Педагогическое образование» по профилю подготовки – Дополнительное образование в области эстрадного искусства.

УДК 15
ББК 88.845

ISBN 978-5-9984-0389-7

© Глазков В. В., 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Федеральный компонент государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.	
Обязательный минимум содержания	7
1. Цели и задачи освоения дисциплины	8
2. Место дисциплины «Музыкальная психология» в структуре ООП ВПО	11
3. Структура и содержание дисциплины (модуля).....	13
3.1. Структура дисциплины	13
3.2. Основное содержание лекций и методические указания к ним	16
3.3. Основное содержание семинарских занятий.....	34
3.4. Организация самостоятельной внеаудиторной работы студентов.....	44
4. Образовательные технологии.....	50
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.....	52
5.1. Формы работы.....	54
5.2. Средства промежуточного и итогового контроля.....	56
6. Практическая психология в музыкальном образовании.....	66
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	132
8. Карта обеспеченности учебно-методической литературой по дисциплине	135

ВВЕДЕНИЕ

Курс музыкальной психологии читается в продолжение курса общей психологии. Он предназначен для студентов-бакалавров музыкальных отделений вузов. За основу системного построения тематического материала был принят динамический подход, на наш взгляд, наиболее точно отражающий специфику психических процессов личности, включённой во взаимодействие с музыкой. Данный подход реализован через последовательность, наиболее часто встречающуюся в общей психологии: природа звука, познавательные процессы, эмоционально-волевая сфера, индивидуальные особенности личности, специфика художественного творчества.

Основой для составления данного пособия послужили исследования Л.Л. Бочкарёва, А.Л. Готсдинера, Е.В. Назайкинского, В.И. Петрушина, М.С. Старчеус, А.В. Тороповой, учебники по психологии художественного творчества Л.Б. Ермолаевой-Томиной и В.И. Петрушина. Роль общепсихологической основы сыграли: фундаментальные работы Эрнста Курта «Музыкальная психология» (1931) и Л.С. Выготского «Психология искусства» (1934), а также исследования по психологии эмоций и мышления В.К. Вилюнаса, С.Л. Рубинштейна, П.В. Симонова, Я.А. Пономарёва, О.К. Тихомирова. Общенаучной основой стали работы В.В. Бойко, Дж. Морено, М. Эстер Хардинг, К.Г. Юнга, посвящённые исследованиям психической энергии и работы А.П. Ефимова, А.А. Устинова, В.А. Синкевича о природе восприятия музыкального звука. Примеры из истории музыки, жизни, творчества, а также высказываний великих музыкантов значительно облегчают усвоение учебного материала.

Психологическое образование в системе профессиональной подготовки музыкантов призвано вооружать будущих специалистов знанием психологических тонкостей, особенностей музыкального искусства и педагогики. Внутренние переживания человека, его думы и стремления, аналитический расчет и полет фантазии, работа над музыкальным произведением и его концертное исполнение, воля и память, характер и способности, а также другие психологические качества личности музыканта, слушателя должен хорошо знать и достаточно ясно представлять себе будущий композитор, исполнитель, музыковед, педагог.

Музыкальная психология – это такая отрасль психологии, в которой специально рассматриваются музыкальный слух, пороги слуховых ощущений, ладовые, ритмические, тактильные ощущения, восприятие музыки, переживание, осмысление, запоминание, исполнение и наслаждение ею. Многоплановые проявления музыкальных способностей, музыкальной одаренности, таланта и гения в области музыкального искусства не перестают удивлять и восхищать нас своими безграничными возможностями, своей, порой сверхъестественной, силой природы.

Основными фундаментальными исследованиями в области музыкальной психологии для нас выступили труды: «Психология музыкальных способностей» Б.М. Теплова, «О психологии музыкального восприятия» Е.В. Назайкинского и другие. По детской музыкальной психологии – работы В.К. Белобородовой, Г.С. Ригиной, «Музыкальное восприятие школьников» Ю.Б. Алиева, «Воспринимают ли дети полифонию?» З.А. Ринкявичуса и другие. В этих работах авторы опираются на такие этапные психофизиологические, акустические и педагогические исследования, как: «Рефлексы головного мозга» И.М. Сеченова, «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки» Г. Гельмгольца, «Музыкальный слух, его значение, природа особенности и методы правильного развития» С.М. Майкапара, «Ритм, его воспитательное значение для жизни и для искусства» Э. Жак-Далькроза, «Зонная природа музыкального слуха» Н.А. Гарбузова и другие.

Еще в средние века Фараби в «Большой книге о музыке», Ибн Сина в главах о музыке своих книг «Книга исцеления», «Книга спасения», «Книга знаний», Абдурахман Джами в «Трактате о музыке» и многие другие великие ученые Востока рассматривали вопросы музыкальной эстетики и психологии, в частности, воздействие музыки на душу, настроение и организм человека.

Наиболее древние учения о музыкальной психологии мы находим в Древнем Египте, Индии, Китае, в священной книге зороастрийцев «Авесте», в трудах древнегреческих ученых – учении об эвритмии Пифагора, учении о мимесисе Аристотеля. Они утверждали идею об огромном воздействии музыки на психику человека, развитие личности и всего общества в целом. Например, Платон говорил, что «могущество и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и каких ритмах».

Примеры из жизни великих музыкантов – Моцарта, Бетховена, Шопена, Листа, Чайковского, Римского-Корсакова, Рахманинова, Скрябина, Тосканини и других – наглядно показывают какими психологическими особенностями и поистине удивительными возможностями может обладать человек при сочинении, исполнении и восприятии музыки. Из истории средневекового Востока до нас дошли сведения и легенды о том, как великий ученый-энциклопедист Абу Наср Фараби виртуозно владел игрой на музыкальных инструментах, мог своим исполнением развеселить или опечалить, отвлечь от забот или заставить глубоко задуматься, вызвать радость, восторг или даже усыпить слушавших его людей. Что это? Мастерство исполнителя? Направленность произведения? Влияние личностных свойств? Особое воздействие музыки на психику человека? Во всех этих и

других вопросах музыкальной психологии должен ориентироваться музыкант-профессионал, специалист, посвятивший себя одному из самых удивительных творений человечества – музыкальному искусству.

В последнее время особую актуальность приобретает исследование психической энергии как универсальной основы существования искусства и человека в искусстве. Если в 19-начале 20вв. психическая энергия понималась как скрытая, потенциальная форма «живой, нервной» энергии¹, то в настоящее время полагают, что «психическая энергия представляет собой деятельность нематериальных или идеальных явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях – сознания, предсознания и подсознания» (В.В. Бойко «Психоэнергетика»). Освоение материала программы строится в логике движения от нижних (физиологических, предсознательных) уровней до высших (надсознательных) уровней психической энергии.

Освоение предмета музыкальной психологии следует начинать с повторения общепсихологических категорий и понятий. Эта основа служит отправной точкой, надежным фундаментом в построении отраслевой и, в свою очередь, уже относительно самостоятельной науки – музыкальной психологии.

После каждого раздела, рассмотрения темы, для её закрепления и более глубокого изучения целесообразно проводить семинарские занятия.

¹ http://gatchina3000.ru/big/119/119124_brockhaus-efron.htm

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ

ОПД.Ф.02 Музыкальная психология и психология

музыкального образования

Музыкальная психология и психология музыкального образования как области науки и как учебные предметы. Антропологический подход к их изучению. Музыкальное сознание общества и личности. Психологическое содержание понятия “музыкальность”. Структура музыкальных способностей и особенности их развития на разных возрастных этапах. Музыкальные потребности личности и мотивация в музыкально-образовательном процессе. Особенности эмоционально-волевой сферы и психомоторных актов музыканта. Музыкально-познавательные процессы психики личности. Психологические особенности личности и музыкальной деятельности учащихся и учителя музыки. Психологические механизмы творчества личности в процессе музыкальной деятельности. Психологическая сущность индивидуальности ребенка и проявлений музыкальности, творческих способностей в процессе музыкальных занятий. Развитие восприятия музыки, музыкального мышления и эмоциональной сферы учащихся в процессе музыкальных занятий. Психологические основы обучения музыкальному языку. Музыкальная психосемантика и этномузыкальные аспекты музыкального образования. Психологическое триединство музыкального воспитания, обучения музыке и музыкально-психического развития личности. Психология музыкально-педагогического общения. Психологические особенности организации музыкально-педагогического процесса, психолого-диагностические методы в музыкально-образовательном процессе.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Музыкальная психология» являются:

- ознакомление студентов с концептуальными основами энергетического подхода в психологии,
- ознакомление студентов с концептуальными основами музыкальной психологии как отрасли специальной психологии, изучающей психические процессы и состояния индивидов, включённых в эстетическое взаимодействие с музыкальным искусством,
- формирование представления о современном многообразии научных музыкально-психологических подходов,
- формирование музыкально-эстетического мировоззрения на основе знаний об энергетических особенностях взаимодействия психики человека и музыкального искусства.

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общепрофессиональные компетенции:

в области музыкально-исполнительской деятельности:

концертное исполнение музыкальных произведений, программ в различных модусах - соло, в составе ансамбля (оркестра), с оркестром;

руководство самостоятельными и учебными музыкально-исполнительскими коллективами;

исполнение оркестровых и ансамблевых партий;

овладение навыками репетиционной работы с партнерами по ансамблю и в творческих коллективах;

создание аранжировок и переложений;

в области педагогической деятельности:

преподавание дисциплин в области музыкально-инструментального искусства, в том числе игры на музыкальном инструменте обучающимся в образовательных учреждениях Российской Федерации, учреждениях дополнительного образования, в том числе дополнительного образования детей, детских школах искусств, детских музыкальных школах;

изучение образовательного потенциала обучающихся, уровня их художественно-эстетического и творческого развития, осуществление профессионального и личностного роста обучающихся;

развитие у обучающихся творческих способностей, самостоятельности в работе над музыкальным произведением, способности к самообучению;

планирование учебного процесса, выполнение методической работы, осуществление контрольных мероприятий, направленных на оценку результатов педагогического процесса;

применение при реализации учебного процесса лучших образцов исторически-сложившихся педагогических методик, а также разработка новых педагогических технологий;

в области организационно-управленческой деятельности:

работа в государственных и муниципальных органах управления культуры, в учреждениях сферы культуры и искусства (театры, филармонии, концертные организации), в творческих союзах и обществах;

участие в работе по организации творческих проектов (концертов, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, юбилейных мероприятий);

организация и руководство учреждениями и организациями отрасли культуры и искусства (учреждениями дополнительного образования, в том числе дополнительного образования детей, домами народного творчества, этнокультурными и фольклорными центрами, коллективами и студиями народного (национального) художественного творчества, школами народной (национальной) культуры);

участие в организационно-управленческой деятельности по сохранению и государственной поддержке искусства, культуры и образования;

в области художественного руководства творческим коллективом:

художественное руководство творческим коллективом, самодеятельными/любительскими в области народного творчества;

руководство учебными музыкально-исполнительскими коллективами в учреждениях среднего профессионального образования, дополнительного образования детей, общеобразовательных учреждениях;

в области музыкально-просветительской деятельности:

с целью пропаганды достижений музыкального искусства выступление с концертами (соло, в составе ансамбля, оркестра, с оркестром, лекциях-концертах) в учебных заведениях, клубах, дворцах и домах культуры;

осуществление профессиональных консультаций при подготовке творческих проектов в области музыкального искусства и культуры;

осуществление связи со средствами массовой информации, образовательными учреждениями Российской Федерации и учреждениями культуры (филармониями, концертными организациями, агентствами), различными слоями населения с целью пропаганды достижений музыкального искусства и культуры.

Задачи дисциплины:

- изучение основных законов и концепций функционирования психики и музыки как динамических энергетических систем;
- изучение теоретических принципов восприятия музыки, психологических характеристик музыкальности и музыкальных способностей;
- формирование представлений о музыкальном восприятии и путях его активизации, а также об эмоциональной сфере человека как источнике музыкальных переживаний в музыкальном развитии и образовании личности;

- формирование потребности в творчестве как сущности, цели и средстве развития Homo-musicus;
- формирование психолого-педагогических аспектов изучения музыкального сознания;
- прогнозирование и регуляция самоактуализации в процессе музыкального образования и художественного творчества.

В результате изучения базовой части профессионального цикла, в которую входит данная дисциплина, обучающийся **должен знать:** базовые представления об энергетических основах психики и музыки, о психических процессах и состояниях индивида в процессе его взаимодействия с музыкой;

уметь: применять полученные знания и умения в собственной творческой и учебно-педагогической деятельности;

владеть: методами самовыражения и эстетической коммуникации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Дисциплина «Музыкальная психология» находится в цикле общепрофессиональных дисциплин основной части образовательной программы ОПД.Ф.02.

Изучению курса предшествуют следующие дисциплины: школьные курсы анатомии и физиологии, истории, общей биологии.

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общепрофессиональные компетенции:

Общенаучные:

- способность использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования (ОК-5);
- способность логически верно выстраивать устную и письменную речь (ОК-6);
- готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- готовность использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией (ОК-8);
- способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-9);
- готовность использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);
- готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям (ОК-14);
- способность понимать движущие силы и закономерности исторического процесса, место человека в историческом процессе, политической организации общества (ОК-15);
- способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК-16).

Общепрофессиональные компетенции:

- осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

- способность использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2);
- владение основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);
- способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4).

Профессиональные компетенции:

- способность и готовность осознавать специфику музыкального исполнительства как вида творческой деятельности (ПК-1);
- способность и готовность к постоянной и систематической работе, направленной на совершенствование своего исполнительского мастерства (ПК-11);
- способность и готовность овладевать необходимым комплексом общепедагогических, психолого-педагогических знаний, представлений в области музыкальной педагогики, психологии музыкальной деятельности (ПК-21);
- способность и готовность воспитывать у обучающихся потребность в творческой работе над музыкальным произведением (ПК-24).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью ООП бакалавриата, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 30 процентов аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 60 процентов аудиторных занятий» (требование ФГОС ВПО по направлению подготовки 073100 Музыкально-инструментальное искусство (квалификация (степень) «бакалавр»)

На интерактивные формы проведения практических работ (всего 33 часа) приходится 45,8% времени аудиторных занятий. Достаточно большой процент (до 50% времени аудиторных занятий) может составить лекционный курс, оформленный в виде презентаций.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА «МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Наименование тем курса	Количество часов		
	Всего	лекции	практические занятия
1. Введение. Предмет и задачи музыкальной психологии. История развития научных взглядов.	4	2	
2. Музыкально-психологические концепции			2
3. 1 раздел. Материальные источники. Теория адаптивного резонанса. Восприятие музыки с позиций С. Гроссберга.	4	2	
4. Многомерная природа звука и его восприятие. Концепции А.П. Ефимова, А.А. Устинова и В.А. Синкевича.			2
5. Воздействие ритма и звука на человека.			2
6. 2 раздел. Энергетика эмоций и воли. Проявления эмоционально-волевой сферы человека в музыке.	18	2	
7. Музыкальное искусство как индикатор эмоционально-волевой сферы личности.			2
8. Феномен памяти в музыке. Память в творчестве композитора, исполнителя и слушателя.		2	
9. Приёмы развития памяти в музыкально-педагогической практике.			2
10. Внимание исполнителя и слушателя.		2	

11. Приёмы воспитания и развития внимания.			2
12. Тренинг когнитивных процессов в музыке.			2
13. Воображение и фантазия композитора, исполнителя и слушателя. Продуктивные и деструктивные формы воображения и фантазии в музыке.			2
14. Проявления темперамента в музыкальном творчестве.		2	
15. 3 раздел. Теория музыкальных способностей Б.М. Теплова. Концепции музыкальных способностей.	8	2	
16. Задатки музыкальных способностей. Их диагностика и развитие.			2
17. Музыкальность как интегративный показатель личности. Структура музыкальности.		2	
18. Психологические познавательные процессы в личности homo musicus.			2
19. 4 раздел. Энергетика надсознательного. Феномен надсознания в музыкальном искусстве.	4	2	
20. Диагностика проявлений надсознательного в искусстве.			2
21. 5 раздел. Сознание – место «встречи» творческих энергий.	8	2	
22. Приёмы диагностики, дифференциации и стимулирования бессознательных и сознательных сторон музыкального творчества.			2
23. Музыкальный язык и музыкальная речь. Материальные и идеальные компоненты музыкальной речи.		2	

24. Проблема понимания разных «языков» в музыке и пути её решения.			2
25. 7 раздел. Характер и личность музыканта. Личность музыканта, её структура и динамика в норме и патологии.	4	2	
26. Характер музыканта и допустимые пределы его акцентуированности. Зависимость личностных характеристик музыканта от сферы его творчества.			2
27. 8 раздел. Музыкальное творчество: деятельность или активность? Структура музыкального творчества.	4	2	
28. Тренинг музыкального творчества.			2
29. Раздел 9. Энергетические аспекты общения. Общение музыканта с коллегами. Здоровые и нездоровые формы профессиональных взаимоотношений.	16	2	
30. Тренинг успешного профессионального общения музыканта.			2
31. Разрешение конфликтов в артистической среде. Тренинг.			2
32. Общение музыканта с публикой. Общение в процессе сценического выступления и художественная коммуникация.		2	
33. Общение музыканта с публикой и поклонниками вне сцены. Создание и поддержание имиджа артиста.		2	
34. Психологические аспекты общения артиста с менеджером, командой, обслуживающим персоналом.		2	

35. Психологические основы музыкально-педагогической деятельности.			2
36. Музыкальная психология и моё профессиональное будущее.			2
ИТОГО:		36	36

3.2. Основное содержание лекций и методические указания к ним

1 Введение.

Вопросы²:

1. Предмет и задачи музыкальной психологии.
2. История развития научных взглядов.
3. Вопросы музыкальной эстетики и психологии
4. Современные музыкотерапевтические подходы.

Литература:

1. Музыкальная психология. Хрестоматия. Сост. М.С. Старчеус. М., 1992.
2. Назайкинский Е. В. Звуковой мир музыки. М., 1988.
3. О месте психологии искусства в психологической науке // Категории, принципы и методы психологии / Тезисы научн. сообщ. сов. психологов к VI съезду Общества психологов СССР. Ч. I. М., 1983.
4. Психология процессов художественного творчества. Сост. Б.М. Мейлах и Н.А. Хренов. М., 1980.
5. Психология. Программы для музыкальных вузов. М., 1991.
6. Тарасов Г. С. О музыкально-слуховой деятельности // Проблемы деятельности в психологии / Тезисы к V съезду Общества психологов СССР. Ч. I. М., 1979.
7. Тарасов Г. С. К вопросу о марксистской психологии искусства // Психол. журн. 1982. Т. 13. № 3. С.29 - 39.
8. Тарасов Г. С. О психологии искусства // Вопр. психол. 1992. № 1 - 2. С.105 - 110.
9. Швырев В. С., Юдин Б. Г. Методологический анализ науки. М., 1980.

² Вопросы для самопроверки студентов идентичны вопросам лекции.

Методические указания. Давая общее представление о музыкальной психологии, следует исходить из определения, данного М.С. Старчеус. «**Музыкальная психология** — 1) широкая область междисциплинарных (пограничных) исследований, предметом которых являются специфические психические акты, психологические процессы и свойства личности, связанные с музыкой и музыкальной деятельностью, а также отражение психических явлений в музыкальном языке и строении музыкальных произведений. В этом плане к М.п. относят исследования из любых дисциплинарных отраслей, содержащие соответствующую проблематику (например, из музыкознания, психологии, психоакустики, нейропсихологии, психофизиологии слуха и движения, эстетики, культурологии и др.); 2) относительно самостоятельная дисциплина с тем же предметом исследования — раздел музыкознания (прикладная отрасль психологии). Объединяет теоретические и экспериментальные исследования в рамках данной дисциплины, включая специальные работы о предмете и методах исследования М.п.» - Словари Яндекс.

Необходимо подробно осветить исторический путь развития музыкальной психологии и влияние на неё исторически сложившихся направлений и психологических концепций. Остановиться на том, что исторически и фактически между двумя представлениями о М.п. (теоретическим и экспериментальным) нет четкого разграничения, а в силу этого М. п. имеет размытый категориальный аппарат, слабую преемственность в постановке и исследовании многих проблем.

Важно осветить основные направления исследований в музыкальной психологии, сложившиеся после 40-х гг. 20 в. Осветить пограничные направления исследований в музыкальной психологии. Рассмотреть взгляды Эрнста Курта на тонпсихологию и музыкальную психологию. Важно обратить особое внимание на историю развития отечественной музыкальной психологии (П.П. Сокальский, С.М. Майкапар, С.Н. Беляева-Экземплярская, Е.А. Мальцева, А.В. Вицинский, Г.П. Прокофьев, Н.А. Гарбузов, А.Г. Костюк, Е.В. Назайкинский, В.Г. Белобородова, Г.С. Ригина, Ю.Б. Алиев, В.В. Медушевский).

2.1 Теория адаптивного резонанса.

Вопросы:

1. Теория адаптивного резонанса.
2. Пятна яркости.
3. Новизна и обобщение.
4. Потоки звуков.
5. Статистическая теория звука А.П. Ефимова.
6. Теория стохастического резонанса В.А. Синкевича.

Литература:

1. http://alife.narod.ru/lectures/neural/Neu_ch11.htm
2. <http://www.osp.ru/os/1997/04/179198/>
3. <http://www.rusarch.ru/efimov1.htm>
4. <http://mathinfinity.net.ru/article/category/21>
5. http://www.kirshin.ru/about/arsii/01_03.html

2.2 Концепции А.П. Ефимова, А. Устинова и В.И. Синкевича. Материальные и идеальные стороны воздействия звука и музыки в целом.

Вопросы:

1. История развития музыкальной акустики.
2. Концепция А.П. Ефимова.
3. Концепция А. Устинова.
4. Концепция В.А. Синкевича.
5. Материальные и идеальные стороны воздействия музыки в целом.

Литература:

1. Акустика: Справочник / под ред. М.А. Сапожкова. - М.: Радио и связь, 1989.
2. Бреховских Л.М. Распространение волн в слоистых средах. - М.-Л.: Изд. АН СССР, 1958.
3. Дрейзен И.Г. Курс электроакустики, ч. 1. - М.: Связьрадиоиздат, 1938.
4. Дрейзен И.Г. Электроакустика и звуковое вещание. - М.: Связьиздат, 1951.
5. Емельянов Е.Д. Звукофикация театров и концертных залов. - М.: Искусство, 1989.
6. Контюри Л. Акустика в строительстве. - М.: Стройиздат, 1960.

7. Макриненко Л.И. Акустика помещений общественного назначения. - М.: Стройиздат, 1986.
8. Морз Ф. Колебания и звук. - М.-Л.: Гостехиздат, 1949.
9. Сапожков М.А. Звукофикация помещений. - М.: Связь, 1979.
10. Скучик Е. Основы акустики. - М.: Изд. иностр. лит., 1959.
11. Стрэтт Дж.В. (лорд Релей). Теория звука. - М.: ГИТТЛ, 1955.
12. Фурдуев В.В. Электроакустика. - М.-Л.: ОГИЗ-ГИТТЛ, 1948.
13. Фурдуев В.В. Акустические основы вещания. - М.: Связьиздат, 1960.
14. Фурдуев В.В. Моделирование в архитектурной акустике
// Техника кино и телевидения, 1966. N 10. ◆
15. Порвенков В. Г. Акустика и настройка музыкальных инструментов. Методическое пособие по настройке. М.: Музыка, 1990.
16. Музыкальный словарь Гроува / Пер. с англ. М.: Практика, 2001.
17. Музыкальная энциклопедия. Т.1-6. М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
18. Роге Ю. Н. Акустика в системе музыкального искусства. Диссертация в виде научного доклада. М.: МГК, 1998.
19. Корсаков Г. С. Физические основы музыкальной акустики. Конспект лекций. Л. : Изд-во Лесотехнической академии, 1972.
20. Музыкальная акустика / Под общ. ред. Гарбузова Н. А. М.: Гос. муз.изд-во, 1954.
21. Аллон С. М., Максимов Н. И. Музыкальная акустика. М.: Высшая школа, 1971.
22. Тэйлор Ч. А. Физика музыкальных звуков. М.: Легкая индустрия, 1976.
23. Физика. Большой энциклопедический словарь. М.: Научное издательство «БРЭ», 1999.
24. Стретт (Рэлей) Дж. В. Теория звука. М.: Гос. изд-во техн. лит., 1955.
25. Морз Ф. Колебания и звук. М.: Гостехтеориздат, 1949.
26. Ефимов А. П., Никонов М. А., Сапожков М. А. и др. Акустика. Справочник. М.: Радио и Связь, 1986 .
27. Шерман Н. Формирование равномерно-темперированного строя. М.: Музыка, 1964.
28. Шиффман Х. Р. Ощущение и восприятие. СПб.: Питер, 2003.

Методические указания аналогичны предыдущим (2.1).

3.1 Энергетика эмоций и воли (В. Бойко, Р. Ассаджиоли).

Вопросы:

1. Проявления эмоционально-волевой сферы человека в музыке.
2. Связь эмоциональной и волевой сфер музыканта в повседневной и сценической работе.
3. Связь биологической энергетики и психического потенциала личности музыканта.

Литература:

Ассаджиоли Роберто, Психосинтез теория и практика От душевного кризиса к высшему <Я> - <REFL/book>1994

Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб: Питер, 2008

Бойко Виктор Васильевич Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М.: Информационно-издательский дом "Филинъ", 1996. – 472 с.

В.В.Бойко Тест "Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости

Теория вчувствования Т. Липпса. Особенности эмоционального воздействия реальных и художественных событий. Катарсис как процесс «самосгорания» аффектов и как процесс их усиления. Осознаваемые и неосознаваемые элементы художественной установки. Механизмы апперцепции и проблема адекватного постижения произведения. Проявления эмоционально-волевой сферы человека в музыке. Связь эмоциональной и волевой сфер музыканта в повседневной и сценической работе. Связь биологической энергетики и психического потенциала личности музыканта.

Методические указания. В лекции необходимо сосредоточить внимание на сравнительном анализе феномена воли в концепциях Ассаджиоли и Бойко; установить связь психологической теории и повседневной практики музыкантов применительно к феномену волевой саморегуляции поведения; обратить особое внимание на связь жизненного пути и творческих достижений музыканта с уровнем развития его волевой саморегуляции.

3.2 Проявления темперамента в музыкальном творчестве.

Вопросы:

1. Темперамент.
2. Характер.
3. Темперамент и характер.
4. Шопен и Лист.
5. Психика музыканта и темперамент.

Темперамент как биологическая основа психических (в том числе, творческих) явлений. Теории темперамента и теории художественного творчества. Особенности проявлений темперамента в сценической и повседневной музыкальной деятельности артиста. Приёмы компенсации нежелательных проявлений темперамента.

Методические указания. В лекции очень важно «выстроить» линию взаимосвязи различных теорий темперамента и теорий художественного творчества: понимание специфики и проявлений творчества зависит от понимания феномена темперамента как биоэнергетической основы личности. Важное место в лекции должна занимать практическая составляющая – анализ проявлений темперамента в сценической и повседневной музыкальной деятельности артиста, а также приёмы компенсации нежелательных проявлений темперамента.

4.1 Теория музыкальных способностей Б.М. Теплова.

Первые публикации Б.М.Теплова по вопросам способностей и одаренности - "Проблема одаренности", "Способности и одаренность" - представляли собой извлечение из его докторской диссертации "Психология музыкальных способностей", защищенной в 1940 г. (опубликована в 1947 году, повторно - в 1961 г. в книге избранных трудов автора; недавно издана во Франции). Именно в связи с изучением музыкальности им был произведен анализ основных понятий, относящихся к области способностей, и дана критика некоторых ошибочных точек зрения.

В последние 15 лет научной деятельности, когда Б.М.Теплов сосредоточил усилия своей лаборатории на исследовании типологических особенностей нервной системы, разработка вопросов способностей не приостановилась. Перспективу, основной замысел работы руководимого им коллектива он видел в подходе к изучению природных задатков развития способностей.

Таким образом, проблема способностей представлена в трудах Б.М.Теплова весьма разнообразно: в сферу исследования вошли как некоторые специальные особенности слухового восприятия и других

компонентов музыкальности, так и некоторые свойства ума в связи с особенностями личности, и природные предпосылки всестороннего развития.

Б.М.Теплов стоял на той точке зрения, что недостаточное знание фактов и частных закономерностей не позволяет пока создать общую теорию способностей и одаренности. Более того, он считал, что "...всякие попытки сочинять теории или гипотезы о природе одаренности при том запасе положительных знаний, которыми мы сейчас обладаем, вредны".

Вместе с тем он систематически обращался к рассмотрению и теоретических вопросов. В его работах отчетливо видны некоторые исходные принципы исследования данной проблемы.

Музыкальные способности по Теплову можно разделить на две группы:

- технические (игре на данном музыкальном инструменте или пение)
- слуховые (музыкальный слух).

Музыкальные способности в существующий общей психологической классификации относятся к специальным, то есть таким, которые необходимы для успешных занятий и определяются самой природой музыки как таковой.

Понятие «музыкальные способности».

Структура музыкальных способностей. Уровни способностей

Музыкальные способности изучаются психологами более 150 лет. Однако до сих пор нет единой точки зрения на их природу, структуру, на содержание основных понятий, при помощи которых психологи описывают музыкальные способности и одаренность.

Концепции музыкальных способностей. Бытовое, общепсихологическое и профессиональное понимание способностей. Профессиограмма и акмеограмма музыканта. Профпригодность и профготовность личности к музыкальному творчеству.

Методические указания. В лекции необходимо провести сопоставительный анализ отечественной концепции музыкальных способностей Б.М. Теплова и К. Штумпфа, Э. Курта, Р. Мюллер-Фреенфельса (1936), Д. Марселла (1937), К.Сишора (1938), М. Шена (1940), Ревеша (нем.изд., 1946, амер. — 1953). Отметить особенности современных зарубежных концепций музыкальных способностей (Х. де ла Мотт-Хабер, 1972; Дж. Б. Дейвис, 1978; Б. Душек, 1981; Дж. Доулинг, 1980; Д. Дьюч, 1982 и др.). Актуализировать знания студентов об особенностях профессиограмм и акмеограмм музыкантов разных направлений. Обратить внимание аудитории на составляющие профпригодности и профготовности музыканта и их диагностику.

4.2 Музыкальность как интегративный показатель личности.

Вопросы:

1. Музыкальность. Общее понятие.
2. Музыка и школьная наука.
3. Музыка и таланты Цезаря
4. Музыка и общение
5. Музыка и слово

Литература:

1. Аберт Г. В.А.Моцарт: В 2 ч. М., 1989. Ч.2, кн. 2.
2. Алякринский Б.С. О талантах и способностях: Очерки о самовоспитании. М., 1971.
3. Ананьев Б.Г. Задачи психологии искусства / В кн.: Художественное творчество. Вопросы комплексного подхода / Отв.ред. Б.С.Мейлах. - Л., 1982, 234-245 с.
4. Баранов А.В., Сопиков Л.П. Влияние группы на поведение индивида // Социальные исследования: проблемы труда и личности. М., 1970. Вып.3.
5. Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. М., 1928.
6. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., 1974.
7. Бернштейн. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
8. Бодалев А.А. Формирование понятия о другом человеке как о личности. М., 1970.
9. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности. М., 1985.
10. Венгер Л.А. Педагогика способностей. М., 1973.
11. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. М., 1968.
12. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
13. Гарбузов Н.А. Музыкант, исследователь, педагог. М., 1980.
14. Гончаренко Н.В. Гений в искусстве и в науке. М., 1991.
15. Золтан Кодай. Избранные статьи. М., 1982.

Структура музыкальности. Биологические, социальные, личностные и надпсихологические компоненты музыкальности. Музыкальность и музыкальные способности. Музыкальность и музыкальное сознание личности.

Методические указания. Сравнить структуру музыкальности как интегративного феномена в работах разных исследователей. Составить структуру музыкальности и музыкальных способностей и их зависимость от личностных особенностей музыканта. Важно проследить механизм отражения структуры музыкальности в музыкальном сознании профессионала в художественном творчестве.

5 Энергетика надсознательного.

Вопросы:

1. «Негативное» и «позитивное» определение бессознательного.
2. Факты неосознаваемого психического. Их классификация.
3. «Надсознательные» индивидуальные процессы.
4. Неосознаваемые механизмы сознательных действий
5. Проблемы поиска диапазона чувствительности органов чувств.
6. Надсознательное. Общее понятие.
7. Процесс Душевный Бессознательный
8. Процесс Надсознательный
9. Ассаджоли (Assagioli) Роберто

Литература:

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии, Смысл, 2002.
2. Асмолов А.Г. Деятельность и установка, М, 1979
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности, М., 1996
4. Василюк Ф.Е. «Психология переживания», М., 1984.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию, ЧеРо, 1998.
6. Лабунская, Невербальная коммуникация.
7. Найссер У. Познание и реальность.
8. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии, Смысл, 1997.
9. Психология эмоций. Тексты. Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер, МГУ, 1984.
10. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни \ З.Фрейд. Психология бессознательного, М., 1989.
11. Цвейг С. Зигмунд Фрейд: из биографической трилогии «Врачевание и психика», М., 1991.

Понимание надсознания в различных психологических учениях (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Р. Ассаджиоли, К.С. Станиславский, А.Б. Карпов и др.). Феномен надсознания в эстетике и в музыкальном искусстве. Иррационалистические теории художественного творчества. Музыка как наименее формализованный, а потому – самый иррациональный вид искусства. Иррациональное и надсознательное.

Методические указания. Необходимо рассмотреть генезис категории надсознательного в теоретической и экспериментальной психологии, провести сопоставительный анализ данной категории в психологии и других науках (например, эстетике), привести примеры выявления надсознательных тенденций в музыкальном искусстве. Отдельно остановиться на анализе иррационалистических теорий художественного творчества (от Пифагора до наших дней), не навязывая при этом чёткой позиции ни в одной из теорий. Важно соблюсти при этом «равновесие аргументов». Показать трудности диагностики надсознательных явлений психики и большой потенциал группового (в т.ч. музыкального) творчества в данном направлении.

6. Сознание – место «встречи» творческих энергий.

6.1 Сознательные компоненты музыкального творчества.

Вопросы:

1. Музыкальное образование и сознание: проблема взаимопорождения.
2. Индивидуальное и общественное музыкальное сознание. Музыкальное сознание в контексте психологической проблематики сознания человека.
3. Проблема «атомов» музыкального сознания. «Археология» музыкального сознания.
4. Архетипы музыкально-интонирующего сознания. «Жизненные проявления» индивидуального музыкального сознания ребенка.
5. Профессиональный уровень развития музыкального сознания: проблема и методы овладения.

Литература:

1. Алексеев Э.Е. Раннефольклорное интонирование. /Звуковысотный аспект/М.: "Советский композитор", 1986.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Педагогика, 1987.

3. Мартынов В.И. Пение, игра и молитва в русской богослужебно-певческой системе. М., 1997.
4. Медушевский В.В. Человек в зеркале интонационной формы. //Искусство, музыкознание, музыкальная психология и музыкальная педагогика. /Хрестоматия: Вып. 1, ч. 2 - МЛ, 1991.
5. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. - М.: Музыка, 1976.
6. Мерриам А. Антропология музыки.// Альманах музыкальной психологии /НОМО MUS1CUS/. Ред. сост.: М.С.Старчеус. Моск. гос. коне. им. П.И.Чайковского. М., 1994.
7. Орлов Г. Древо музыки. СПб.- НьюЙорк.
8. Ражников В.Г. Динамика художественного сознания в музыкальном обучении: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. докт. псих. наук. МПГУ. М., 1993.
9. Старчеус М.С. Слух музыканта. М., 2003.
- 10.Суслова Н.В. Музыкальное мышление младших школьников и методика его развития. М.,1999.
- 11.Юнг К.-Г. Архетип и символ. М., 1991.

Возможно ли «поверить алгеброй гармонию»?• Рациональный и иррациональный подходы к музыкальному творчеству. «Рациональные» и эмоциональные композиторы, исполнители и слушатели.

Методические указания. Провести сопоставительный анализ рационалистического и иррационалистического направлений в исследовании музыкальных феноменов, связав результаты данного анализа с особенностями творчества выдающихся деятелей музыкального искусства. Показать признаки «рационального» и «эмоционального» стилей в творчестве композитора, исполнителя и слушателя.

6.2 Музыкальный язык и музыкальная речь.

Вопросы:

1. Музыкальное роизведение и музыкальный текст.
2. Позиция М.Ш. Бонфельда.
3. Позиция Г. Орлова.
4. Позиция Б. Норманна.
5. Музыкальная форма в широком и тесном значении.
6. Единство содержания и формы.

• А. С. Пушкин, трагедия «Моцарт и Сальери» (1830), слова Сальери (сцена 1)

Литература:

1. Арановский М. Музыкальный текст: структура и свойства. - М.: «Композитор», 1998. - С. 12.
2. Барт Р. От произведения к тексту // Вопросы литературы. - 1988. - № 11. - С. 415.
3. Бахтин М.М. Проблема текста в лингвистике, филологии и других гуманитарных науках // Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. - М.: Искусство, 1979. - С. 281.
4. Бонфельд М.Ш. МУЗЫКА: Язык. Речь. Мышление. Опыт системного исследования музыкального искусства. Монография. - СПб.: Композитор • Санкт-Петербург, 2006.
5. Какурина И.И. К вопросу о категориальном статусе понятия «художественное произведение» // Этика и эстетика. - Киев: Лыбидь, 1990. - Вып. 33. - С. 21.
6. Кирчик И. Проблемы анализа музыкального времени-пространства // Музыкальное произведение: сущность, аспекты анализа: Сб. ст. / Сост. И.А.Котляревский, Д.Г.Терентьев. - Киев: Муз. Украина, 1988.-С. 86.
7. Кофанова В. А. Музыкальный текст XVII-XVIII веков как когнитивный артефакт бардовской песни XX столетия // Мировая культура XVII-XVIII веков как метатекст: дискурсы, жанры, стили. Материалы Международного научного симпозиума «Восьмые Лафонтеновские чтения». Серия "Symposium", выпуск 26. -СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. - С. 73.
8. Лотман Ю.М. Об искусстве. - СПб.: Искусство - СПб, 2005. - С. 19.
9. Норманн Б. **Язык как система знаков** // **Русский язык 2001 № 42** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://rus.1September.ru/newspaper.php?year=2001&num=42>.
10. Орлов Г. Древо музыки. - 2-е изд., испр. - СПб.: Композитор • Санкт-Петербург, 2005.
11. Пятигорский А.М. **Некоторые общие замечания относительно текста как разновидности сигнала** // Пятигорский А.М. **Непрекращаемый** разговор. - СПб.: Азбука-классика, 2004. - С. 354-372.
12. Руднев В.П. Прочь от реальности: Исследования по философии текста. - М.: «Аграф», 2000. - С. 10.
13. **Текст о тексте** // **Коллаж: Социально-философский и философско-антропологический альманах**. -М., 1997.-С. 124-177.

Психологические проявления музыкальных «языков» эпох, жанров, стилей, отдельных композиторов. Подходы к пониманию сущности музыкального языка М.Ш. Бонфельда и Г. Орлова. Материальные и идеальные компоненты музыкальной речи. «Преднастройка» и установка на восприятие определённых музыкальных «языков» и приёмы расширения границ восприятия музыкальных «языков».

Методические указания. Необходимо провести сопоставительный анализ музыки, акустической и письменной речи. Показать особенности музыкального языка. Далее необходим разбор зависимости языков от особенностей эпохи. Выявить механизмы, способствующие и препятствующие восприятию письменного и акустического, художественного и бытового языков в музыке и других видах искусства. Таким образом перейти к выявлению и обозначению приёмов расширения границ восприятия музыкальных «языков».

7 Характер и личность музыканта.

Вопросы:

1. Характер как психологическая категория. О типологии характеров.
2. Характерологические особенности личности в контексте музыкальной деятельности. Коррекция индивидуально-характерологического комплекса учащегося-музыканта в процессе обучения.
3. Изучение личности музыканта как предмет психологического анализа.
4. Особенности личности музыканта.
5. Современные исследования личности музыкантов.

Литература:

1. Бердяев И.А. Смысл творчества // Из истории отечественной мысли. - М. 1989.
Кант И. Соч.: В 6 т. - М., 1966. - Т. 5.
2. Кривцун О.А., Художник и артистический мир, человек, 1993, N2.
Лазурский А.Ф. Классификация личностей // Психология индивидуальных различий. - М., 1982.
3. *Мейлах Б.С.* Психология художественного творчества: Предмет и пути исследования // Психология процессов художественного творчества. - Л., 1980.
4. *Савишинский С.И.* Работа пианиста над музыкальным произведением.

5. *Станиславский К.С.* Собр. соч. - М., 1957. - Т. 4.
6. Теплов Б.М., Сбор. СА., Хрестоматия по психологии, «Просвещение», 1998, с. 447
7. *Фейнберг С.Е.* Пианизм как искусство. - М., 1969.
8. Фрейд З., Психологические этюды, пер. с нем., 2003, 608с.
9. *Шиллер Ф.* Собр. соч. - М., 1957. - Т. 6.

Личность музыканта, её структура и динамика в норме и патологии.

Методические указания. Вначале необходимо актуализировать знания студентов, проводя сопоставительный анализ категорий «характер» и «личность» в теоретической психологии. Затем проследить проявления характера и личности в жизни и творчестве музыкантов разных эпох. Сделать выводы о нормальных и патологических личностных и характерологических проявлениях у музыкантов. Завершить рекомендациями по личностному и творческому саморазвитию для студентов.

8. Музыкальное творчество.

8.1. Музыкальное творчество: деятельность или активность?

Вопросы:

1. Определения, сущность и цель творчества и развития креативности личности.
2. Философские и психологические размышления о природе творчества. Музыкальное сознание как творчество на всех уровнях. Признаки «музыкальной» креативности.
3. Музыкально-педагогические условия и средства реализации творчества и творческого развития учащихся на уроках музыки.

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М, 1991.
2. Иофис Б.Р. Импровизация и сочинение музыки. Музыкально-педагогический практикум. - М., 2006.

3. Иофис Б.Р. Музыкально-композиционная деятельность учителя музыки: сущность, структура, педагогические условия освоения. / Методология педагогики музыкального образования (Научная школа Э.Б. Абдуллина): Сб. научных статей. - М., 2007. - С.237-243.
4. Кадцын Л.М. Музыкальное искусство и творчество слушателя. - М., 1990.
5. Мелик-Пашаев А.А. Психологические основы художественного творчества. / Основные современные концепции творчества и одаренности. - М., 1997.- С.349-360.
6. Мелик-Пашаев А.А. Ступеньки к творчеству. - М., 1987.
7. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. - М., 1976.
8. Ражников В.Г. Дневник творческого развития. - М., 2000.
9. Степурко О. Блюз, джаз, рок. Универсальный метод обучения импровизации на любом инструменте. - М., 2001.
10. Тараканова Н.Э. Развитие «эйфорической» мотивации в музыкально-педагогической практике. / Методология педагогики музыкального образования (Научная школа Э.Б. Абдуллина): Сб. научных статей. - М., 2007. - С. 206-212.
11. Цышин Г.М. Музыкант и его работа: проблемы психологии творчества. Кн. 1. - М., 1988.
12. П. Юркевич В.С. О «наивной и культурной» креативности. / Основные современные концепции творчества и одаренности. - М., 1997.- С. 127-142.
13. Юнг К.-Г. Феномен духа в искусстве и науке. - М., 1992.

Подходы к интерпретации природы и сущности музыкального творчества у различных учёных. Ведущие мотивы музыкального творчества. Структура музыкального творчества.

Методические указания. Отметить, что музыкальная психология как относительно самостоятельная область исследований выделилась во второй половине XIX в. Начало развитию музыкальной психологии положила книга Г. Гельмгольца "Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки" (русский перевод, 1875), в которой был намечен путь соотнесения экспериментальных данных, относящихся к механизмам слуха с элементарными закономерностями музыки. Идеи Гельмгольца были развиты в трудах В. Штумпфа, М. Майера, В. Келера и др. На первых порах музыкальная психология фактически отождествлялась с психоакустикой и психо-

физиологией слуха, за ней прочно и надолго закрепилось название двухтомного исследования Штумпфа (1883—1890) — "Тонпсихология". После выхода книги Курта "Музыкальная психология" (1931) закрепляется новое общее название исследований в данной области. В 1930-е гг. происходит бурный рост исследований в области музыкальной психологии, в том числе с применением экспериментальных методов. Почти каждый год выходят книги с названием "Психология музыки" — Р. Мюллер-Фреенфельса (1936), Д. Марселла (1937), К. Сишора (1938), М. Шона (1940), Ревеша (нем.изд., 1946, амер. — 1953). Активно разрабатываются тесты музыкальных способностей.

После Второй мировой войны на первый план в музыкальной психологии выходят проблемы музыкального восприятия. Интересы исследователей смещаются от узкоперцептивных механизмов к социально-психологическим факторам музыкальной деятельности и музыкальных способностей (работы Ландина, 1957; Мейера, 1957; Р. Франсе, 1958; П. Фарнswortha, 1959; А. Веллека, 1963; К.У. Валентайна, 1965 и др.). К концу 1960-х годов в музыкальной психологии все большее внимание уделяется проблемам музыкального образования, разработке психологических основ музыкального воспитания (П. Михель, 1968, 1971; Е. Гордон, 1971 г. и др.). Начиная с 1970-х гг., вновь в разных странах мира появляются обобщающие исследования и монографии с названием "Музыкальная психология" (Х. де ла Мотт-Хабер, 1972; Дж. Б. Дейвис, 1978; Б. Душек, 1981; Дж. Доулинг, 1980; Д. Дьюч, 1982 и др.). Основные направления исследований в музыкальной психологии сложились уже к концу 1940-х гг. и сохраняются до настоящего времени. Осветить понимание структуры музыкального творчества каждым из названных психологов.

Привести примеры различной мотивации в творчестве выдающихся музыкантов. Провести экспресс-опрос ведущих мотивов художественного творчества студентов.

8.2. Энергетические аспекты общения.

Вопросы:

1. Сознание "человека творящего" и его деятельность: виды и уровни диалогических взаимосвязей.
2. Азбука общения музыканта с коллегами

3. Деловое общение.
4. Взаимоотношения музыканта с Заказчиком. Практика общения.

Литература:

1. Шаляпин, Ф.И. Литературное наследство: в 2-х т. / Ф.И. Шаляпин – М
2. Коган, Г. У врат мастерства / Г. Коган // 2-е изд. - М. - 1961
3. Роллан, Р. Музыканты наших дней / Р. Роллан - М.- 1938
4. Цыпин, Г.М. Музыкант и его работа / Г.М. Цыпин - М., 1988
5. Житомирский Д.В. Роберт Шуман. - М., 1964.

Энергетические аспекты общения. Общение музыканта с коллегами. Здоровые и нездоровые формы профессиональных взаимоотношений.

Методические указания. Освещая энергетические аспекты общения, необходимо рассматривать его как процесс энергетического взаимодействия осознаваемыми и неосознаваемыми, вербальными и невербальными сообщениями. «Не моё» художественное произведение, «тяжёлый человек», «тяжёлый зал» с энергетической точки зрения. Привести образцы и антиобразцы общения музыкантов различных эпох с коллегами.

8.3. Общение музыканта с публикой. Общение в процессе сценического выступления и художественная коммуникация.

Вопросы:

1. Психология сцены.
2. Имидж музыканта. Промо-маркетинг.
3. Маркетинг в шоу-бизнесе.
4. Артист и пресса.
5. Психология сцены.
6. Имидж музыканта. Промо-маркетинг.
7. Маркетинг в шоу-бизнесе.
8. Артист и пресса.

Литература:

1. Журнал Здоровье, музыка, психология. №3 / 2007 А.Г.Федорова, канд. психол. наук, РАМ им. Гнесиных «К вопросу о преодолении сценического стресса»

2. Ю.В. Капустин. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.- Л.:Музыка, 1985г.
3. В.А. Иванников. «Психологические механизмы волевой регуляции». М.:Издательство МГУ 1991
4. Л. Маккиннон «Игра наизусть»
5. Ю.Б. Гиппенрейтер «Неосознаваемые процессы» - в кн.:«Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 13. сост. Б.Л.Кременштейн. - М.: Издание Государственного музыкально-педагогического института им. Гнесиных, 1983

Методические указания аналогичны предыдущей лекции.

8.4. Психологические аспекты общения артиста с менеджером, командой, обслуживающим персоналом.

Вопросы:

1. Миссия артиста.
2. 10 советов для развития музыкальной карьеры
3. Как правильно выбрать менеджера для своей музыкальной карьеры.
4. 20 вещей, которые нужно знать о работе с рекорд-продюсером.
5. Техники переговоров: организация концертов музыкальной группы.
6. Используйте своё прошлое для будущего. Самостоятельный менеджмент.
7. 10 советов для развития музыкальной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учеб. пособие/Г. М Андреева. - М.: Аспект Пресс – 1999.
2. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани - М. – 1969.
3. Кричевский, Р.Л., Дубовская, Е.М. Психология малой группы/ Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская - М. - 1991
4. Ремек, В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях/ В. Ремек. - СПб. : Речь - 2003 - 174.

Методические указания аналогичны указаниям к предыдущей лекции.

3.3 Основное содержание семинарских занятий

Семинар 1. Музыкально-психологические концепции

Вопросы для обсуждения.

1. Место музыкальной психологии в современной системе научного знания.
2. Роль музыкальной психологии в системе современного научного знания.
3. Место и роль психологии музыкального образования в современной системе научного знания.
4. Подходы к изучению музыкальной культуры.
5. Антропоцентрическое изучение взаимодействия человека и музыкальной культуры.

Литература

1. Боров, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997
2. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
3. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. – М.: «Магистр», 1993

Семинар 2. Воздействие ритма и звука на человека

Вопросы для обсуждения.

1. Целостность и обобщённость музыкального восприятия. Структура музыкального восприятия и его уровни. Избирательность музыкального восприятия.
2. Влияние апперцепции на восприятие музыкальной фактуры, ладовой организации музыки, приёмов интонационно-мелодического развития. Музыкальное восприятие и перцептивные компоненты музыкального слуха.
3. Психофизиология музыкального слуха и его видов. Музыкальный слух как функциональная система. Зонная природа музыкального слуха. Восприятие мелодии.
4. Психологическая основа ладового чувства. Психологическая характеристика музыкального ритма. Психомоторная природа чувства ритма. Психологические закономерности восприятия времени в музыке. Стадии музыкального восприятия. Музыкальное восприятие и музыкальное переживание.

Литература

1. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

2. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. – М.: «Магистр», 1993
3. Музыкальная психология: Хрестоматия./Сост. М.С. Старчеус. - М.: МГК им. Чайковского, 1992
4. Назайкинский, Е.В. О психологии музыкального восприятия. - М: Издательство «МУЗЫКА», 1972
5. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д.К. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М. : Академия, 2003

Семинар 3. Музыкальное искусство как индикатор эмоционально-волевой сферы личности

Вопросы для обсуждения.

1. Эмоции и воля в музыкальной деятельности. Эмоции и психические состояния в музыкальной деятельности. Эмоционально-волевая сфера и психомоторные акты музыканта (их особенности).
2. Моделирование эмоций. Катарсис в музыкальном творчестве. Пути и приёмы регуляции эмоциональных состояний в музыкальной деятельности.
3. Понятие о воле. Волевые действия. Целенаправленный характер сознательных волевых действий.
4. Рефлекторная концепция волевого акта и его механизмы. Эмоции в музыкальном произведении.

Литература

1. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
2. Выготский, Л.С. Психология искусства. – Ростов н/Дону: «Феникс», 1998
3. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994
4. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во NB Магистр, 1993
5. Данилова, Н.Н., Крылова, А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». – Ростов н/Дону: «Феникс», 1999
6. Изард, Кэрролл Э. Эмоции человека. – СПб: Питер, 2007
7. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.высш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

8. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982

9. Чхаидзе, Л.В. Об управлении движениями человека. – М: Физ-культура и спорт, 1970

Семинар 4. Приёмы развития памяти в музыкально-педагогической практике

Вопросы для обсуждения.

1. Память как основа личности творческого музыканта.

2. Память в творчестве музыканта.

3. Виды памяти музыканта.

4. Развитие музыкальной памяти.

Литература

1. Акимова, Г. Память на пять. - Е.: «У-фактория», 2006. - 263 с.

2. Апраксина, О.А. Музыкальное воспитание в школе. Выпуск 11. – М.: «Музыка», 1976. – 136 с.

3. Арденн, Д.Б. Развитие памяти для «чайников». – М.: «Вильямс», 2006. – 351 с.

4. Бьюзен, Т. Усовершенствуйте свою память. - М.: «Попурри», 2003. - 219 с.

5. Выготский, Л.С. Педагогическая психология.. – М.: «АСТ», 2005. – 671 с.

6. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: «Белый город», 2005. – 639 с.

7. Джемс, У. Научные основы психологии.. – М.: «Харвест», 2003. – 528 с.

8. Дремер, Дж. В чем нуждается ваш ребенок. - М.: «Логос», 1991. – 184 с.

9. Лорейн, Г. Суперпамять. - М.: «Эксмо», 2006. – 384 с.

10. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии. - СПб.: «Питер», 2006. – 320 с.

11. Муцмахер, В.И. Совершенствование музыкальной памяти в процессе обучения игре на фортепиано. - М.: «Музыка». 1984. – 185 с.

12. Немов, Р.С. Психология Кн.1 - М.: «Просвещение», 1998. – 267 с.

13. Петрушин, В.И. Музыкальная психология. - М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1997. – 384 с.

14. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества. - М.: «Академический Проект», 2006. – 490 с.

15. Сельченко, К.В. Психология художественного творчества. - М.:«Харвест», 2005. – 752 с.

16. Сергеев, Б. Тайны памяти. - Р-на-Д.: «Феникс», 2006. – 300 с.

17. Стерн, В. Психология раннего детства. - М.: «Харвест». 2003. – 400 с.

18. Тарас, А.Е. Психология музыки и музыкальных способностей. - М.: «АСТ», 2005. – 720 с.

19. Хорошевский, Н.И. Как запомнить, чтобы помнить. - Р-на-Д.: «Феникс», 2004. – 252 с.

Семинар 5. Приёмы воспитания и развития внимания музыканта Вопросы для обсуждения

1. Сущность и виды внимания.
2. Особенности внимания музыканта-профессионала.
3. Приёмы развития внимания в музыкальном исполнительстве.

Литература

1. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

2. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994

3. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во NB Магистр, 1993

4. Музыкальная психология: Хрестоматия. / Состав. М.С.Старчеус. – М., 1992

5. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.вышш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М.Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

Семинар 6. Воображение и фантазия композитора, исполнителя и слушателя. Продуктивные и деструктивные формы воображения и фантазии в музыке

Вопросы для обсуждения

1. Воображение в музыкальной деятельности.
2. Воссоздающее и творческое воображение.
3. Творческое воображение в различных видах музыкальной деятельности.
4. Приёмы и функции творческого воображения в деятельности музыканта.
5. Творческое мышление в музыкальной деятельности.

Литература

1. Борева, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997. – 576с.

2. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

3. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1967

4. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во НВ Магистр, 1993

5. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1983

6. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.высш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

Семинар 6. Задатки музыкальных способностей. Их диагностика и развитие

Вопросы для обсуждения.

1. Музыкальные способности и их структура.
2. Соотношение и уровни значимости общих и специальных компонентов музыкальных способностей.
3. Диагностика музыкальных способностей.
4. Музыкально-исполнительские способности.
5. Педагогические способности музыканта.
6. Особенности развития музыкальных способностей на разных возрастных этапах.

Литература

1. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

2. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во НВ Магистр, 1993

3. Психология и музыкознание: проблемы восприятия, мышления, творчества // По материалам научно-практических конференций. – Тула, 2001.- 224 с.

4. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.высш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

5. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей - М.-Л. Издательство АПН РСФСР, 1947

Семинар 7. Психологические познавательные процессы в личности «homo musicus»

Вопросы для обсуждения

1. Внимание в деятельности музыканта исполнителя.
2. Бессознательные аспекты музыкального восприятия.
3. Основные виды музыкальной памяти.

4. Логика развития музыкальной мысли.

5. Развитие музыкального воображения.

Литература

1. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

2. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994

3. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во НВ Магистр, 1993

4. Музыкальная психология: Хрестоматия. / Сост. М.С. Старчеус. – М., 1992

5. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.высш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

Семинар 8. Сознание – место «встречи» творческих энергий

Вопросы для обсуждения.

1. Музыкальное сознание общества и личности (понятие и сущность). Структура сознания.

2. Исторические формы музыкального сознания. Особенности исторических форм музыкального сознания.

3. Генезис музыкального сознания. Способы функционирования музыкального сознания. Уровни проявления музыкального сознания. Структура музыкального сознания.

4. Духовный слой сознания. Сознательное и бессознательное. Архетипы сознания. Музыкальный язык различных этносов.

Литература

1. Бореєв, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997. – 576с.

2. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

3. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994

4. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во НВ Магистр, 1993

5. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1983

6. Музыка и незвучащее / Редколлегия: Вяч.Вс.Иванов, Е.В. Пермяков (отв.ред.), Т.В.Цивьян. – М.: Наука, 2000

7. Розеншильд, К. История зарубежной музыки. Вып.1 до середины XVIII века. – М.: «Музыка», 1973
8. Холопова, В.Н. Музыка как вид искусства. Ч. I-II. - СПб., 2002

Семинар 9. Приёмы диагностики, дифференциации и стимулирования бессознательных и сознательных сторон музыкального творчества

Вопросы для обсуждения.

1. Психоакустика и психофизиология XIX-XX веков (Г. Гельмгольц, В.Вундт, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн)
2. Общественное сознание XIX-XX веков (синхронизм явлений).
3. Психология бессознательного и течение символизма в искусстве.
4. Архаичные пласты психики личности, их осознание и актуализация в музыкальном стиле эпохи (И.Стравинский, Б.Барток, К.Орф).
5. Музыкальные стили эпохи, их психологическая характеристика.
6. Философско-психологические темы русского «космизма», «софийности».
7. Психическая энергия в концепции Н.К. Рериха и его последователей.
8. Музыкотерапевтическое направление.
9. Музыкально-психологическое самосознание XX века в трудах философов, музыковедов и педагогов-музыкантов (А.Ф. Лосев, Ж. Кусто, Б.М. Теплов, К. Сишор, Э. Курт, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, Г.Г. Нейгауз и др.).

Литература

1. Адорно, Т. Философия новой музыки. Пер. с нем. / Перевод Б. Скуратова. Вст. ст. - К. Чухрукидзе. - М.: Логос, 2001. - 352 с.
2. Асафьев, Б.В. О музыке XX века. – Л.: Музыка, 1982
3. Бореев, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997. – 576с.
4. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
5. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994
6. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во NB Магистр, 1993
7. Зорилова, Л.С. Поиск духовных идеалов личности в науке, культуре и музыкальном искусстве: Монография. – М.: Альма-Матер; Академический проект, 2008

8. Кудряшов, А.Ю. Теория музыкального содержания. Художественные идеи европейской музыки XVII-XX вв.: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2006

9. Музыка и незвучащее / Редколлегия: Вяч.Вс. Иванов, Е.В. Пермяков (отв.ред.), Т.В. Цивьян. – М.: Наука, 2000

Семинар 10. Проблема понимания разных «языков» в музыке и пути её решения

Вопросы для обсуждения.

1. Музыкальный язык. Сложность музыкального языка (категории сложности). Организация музыкального мышления. Музыкальный язык и музыкальная речь.

2. Психологические основы обучения музыкальному языку. Музыкальная психосемантика. Особенности музыкальной семантики как выражения психических закономерностей, зафиксированных в музыкальных произведениях различных стилей и жанров, которые в свою очередь определяют формирование музыкального восприятия и способов музыкального мышления.

3. Этномузыкальные аспекты музыкального образования.

Литература

1. Бореев, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997. – 576с.

2. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997

3. Кудряшов, А.Ю. Теория музыкального содержания. Художественные идеи европейской музыки XVII-XX вв.: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2006

4. Музыка и незвучащее / Редколлегия: Вяч.Вс. Иванов, Е.В. Пермяков (отв.ред.), Т.В. Цивьян. – М.: Наука, 2000

5. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз.фак.высш. пед.учеб.заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

6. Розеншильд, К. История зарубежной музыки. Вып.1 до середины XVIII века. – М.: «Музыка», 1973

Семинар 11. Характер музыканта и допустимые пределы его акцентуированности. Зависимость личностных характеристик музыканта от сферы его творчества

Вопросы для обсуждения:

1. Проблемы изменчивости темперамента.
2. Индивидуальные особенности творческого процесса музыканта и стиля деятельности в связи с индивидуально-психологическими различиями.
3. Взаимосвязи между свойствами нервной системы, темпераментом и характером.
4. Тип темперамента и динамика протекания психических процессов у музыкантов.
5. Характер современного музыканта.
6. Убеждения, потребности и интересы, интеллект, чувства и воля в структуре характера.

Литература

1. Асафьев, Б.В. О музыке XX века. – Л.: Музыка, 1982
2. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
3. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994
4. Данилова, Н.Н., Крылова, А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. Серия «Учебники и учебные пособия». – Ростов н/Дону: «Феникс», 1999
5. Музыкальная психология: Хрестоматия. / Сост. М.С. Старчеус. – М., 1992
6. Психология и музыкознание: проблемы восприятия, мышления, творчества // По материалам научно-практических конференций. – Тула, 2001. – 224 с.
7. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982
8. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003
9. Роллан, Р. Музыканты наших дней. – М. : "Гослитиздат", 1935 г., - 470 с.
10. Стреляу, Ян. Роль темперамента в психическом развитии. – Москва: «Прогресс», 1982. - 231с.
11. Цыпин, Г.М. Музыкант и его работа: проблемы психологии творчества / Г.М. Цыпин. – М.: Советский композитор, 1988. – 224 с.

Семинар 12. Психологические основы музыкально-педагогической деятельности

Вопросы для обсуждения.

1. Музыкально-эстетическое воспитание в России (от истоков до современности).
2. Истоки общественного музыкального сознания в России XVIII-XIX вв.
3. Индивидуально-личностное музыкальное сознание.
4. Образ как структурная единица музыкального сознания.
5. Синтез искусств как принцип развития музыкального сознания.
6. Музыкальное сознание как составляющая художественно-эстетического сознания общества.

Литература

1. Адорно, Т. Философия новой музыки. Пер. с нем. / Перевод Б. Скуратова. Вст. ст. - К. Чухрукидзе. М.: Логос, 2001.-352 с.
2. Асафьев, Б.В. О музыке XX века. – Л.: Музыка, 1982
3. Бореев, Ю.Б. Эстетика. В 2-х т. Т.1 – 5-е изд., допол. – Смоленск: Русич, 1997. – 576с.
4. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
5. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. - М.: Изд-во NB Магистр, 1993
6. Зорилова, Л.С. Поиск духовных идеалов личности в науке, культуре и музыкальном искусстве: Монография. – М.: Альма-Матер; Академический проект, 2008.
7. Кудряшов, А.Ю. Теория музыкального содержания. Художественные идеи европейской музыки XVII-XX вв.: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2006.
8. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1983.
9. Музыка и незвучащее / Редколлегия: Вяч.Вс. Иванов, Е.В. Пермяков (отв.ред.), Т.В. Цивьян. – М.: Наука, 2000
10. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982
11. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. Пособие для учащихся. – М.: Интерпракс, 1994

Рейтинговое занятие по теме «Музыкальная психология и моё профессиональное будущее» проходит в обсуждении творческих самоотчётов студентов по теме занятия.

3.4. Организация самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов предусматривает подготовку семинарских докладов, рефератов, выполнение практических исследовательских работ, подготовку творческих зачётных заданий; а также проработку лекционного материала и материала рекомендуемой литературы для подготовки к рейтинг-контролю и экзамену.

3.4.1. Рекомендации по подготовке доклада к семинарскому занятию

1. Выберите тему доклада.
2. Составьте список литературы по избранной тематике, ориентируясь на рекомендуемую к курсу литературу, подберите также дополнительную литературу (см. «Рекомендации по составлению дополнительной библиографии»).
3. Изучив литературу, определите цель, задачи доклада, составьте его план.
4. При составлении плана следует помнить, что он должен содержать короткое вступление, вводящее в его тему, основную часть и заключение (подводящее итог сказанному и акцентирующее внимание слушателей на его основных положениях). Необходим также список использованной литературы.
5. Приступайте к собственно написанию доклада, обращаясь в процессе работы за консультацией к преподавателю.
6. При работе над докладом необходимо выделить основные мысли и материал для приведения примеров, а также постараться сделать его содержание доступным и увлекательным для вашей аудитории.
7. Оформите доклад, обращая внимание на правильность указания сносок и списка литературы.
8. Желательно, чтобы ваш доклад сопровождался электронной презентацией, зрительной и слуховой наглядностью.

3.4.2. Рекомендации по составлению дополнительной библиографии

1. Изучите содержание лекции по предложенной теме.
2. Изучите рекомендованную основную и дополнительную литературу к данной теме.

3. Осуществите поиск не указанной в списке литературы в: 1) читальном зале факультета; 2) читальном зале университета; 3) библиотеке университета; 4) в городских библиотеках; 5) в Интернете.

4. В вашу библиографию могут войти книги, статьи из журналов по вашей и смежной специальности, статьи из сборников научных трудов, сборников материалов научно-практических конференций разного уровня, электронные книги и статьи из ресурсов Интернета.

5. Необходимо, чтобы не менее 2/3 библиографии составляли источники, выпущенные в последние пять лет.

6. Созданная вами дополнительная библиография не имеет ограничений по количеству источников, однако должна включать не менее 5 наименований.

7. Библиография оформляется в соответствии с существующим стандартом библиографического описания.

3.4.3. Рекомендации по написанию реферата

1. Выберите тему реферата.

2. Составьте список литературы (не менее 15 источников).

3. Изучите подобранные источники.

4. Определите цель и задачи реферата.

5. Составьте план реферата. Его обязательными частями являются:

- содержание с указанием названий разделов, страниц;
- введение (актуальность темы, степень изученности проблемы, цель и задачи работы);

- несколько параграфов-разделов (не менее 3-х) с их нумерацией и названием;

- заключение (подведение итогов работы, степень достижения цели и задач, выводы);

- список использованной литературы, оформленный в соответствии с действующим стандартом;

- приложение (дополнительный раздел, включающий иллюстрации, схемы, разработки уроков, фрагменты программ и т.п.)

6. Приступайте к написанию, по необходимости консультируясь с преподавателем.

7. Оформите реферат, обращая особое внимание на правильность оформления списка литературы и ссылок на нее.

8. Подберите иллюстративный материал, который сделает ваш реферат более интересным и наглядным.

9. Реферат оформляется в электронном виде, сдается в электронном и распечатанном вариантах. Шрифт 12, межстрочный интервал – 1,5, отступ – 1 см., выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру, полужирным начертанием, параметры страницы: слева – 3 см., справа – 15 см., сверху и снизу – 2 см. Страницы нумеруются снизу по правому краю с третьей страницы. Первая страница – титульный лист. Печатный вариант оформляется в папку-скоросшиватель.

10. Объем реферата – около 15-20 листов формата А-4.

3.4.4 Рекомендации по написанию эссе

1. Общая характеристика эпохи, временные границы.

2. Основные философские, научные (донаучные), социальные идеи, открытия, представления.

3. Характерные для исследуемого времени стилевые особенности музыкального искусства (на нескольких конкретных примерах).

4. Состояние науки о музыке и свидетельства современников о музыкальном искусстве описываемого времени.

5. Выявление, на основе проведенного анализ, резонансных явлений в культурно-научной парадигме эпохи. Выводы о психологических доминантах музыкального сознания эпохи.

3.4.5. Темы письменных работ в жанре эссе

1. Резонансные явления в культурно-научной парадигме эпохи Барокко.

2. Психологическое значение рыцарской лирики Средневековой Европы на основе анализа музыкальных и поэтических текстов эпох.

3. Психологические представления в трактатах о музыке Боэция (Аль-Фараби и, возможно, других авторов) как отражение музыкального сознания эпохи.

4. Психологическое значение вклада Гвидо Аретинского в развитие музыкальной культуры. (Или: Вклад Гвидо Аретинского в динамику музыкальной культуры как отражение трансформационных процессов музыкального сознания Европы.)

5. Психологический аспект феноменов русской музыкальной культуры и философии "русского космизма".

6. Психологический аспект современных музыкальных стилей (на выбор).

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Количество СРС (час)	Виды СРС
1	Введение в музыкальную психологию.	1	2	Подготовка рефератов по темам: «История развития музыкально-психологических взглядов», «Музыкально-психологические научные концепции».
2		2	2	Подготовка рефератов по темам: «Музыка-терапия история и современность», «Музыкально-психологические терапевтические концепции».
3	1 раздел. Теория адаптивного резонанса. Восприятие музыки с позиций С. Гроссберга.	3	3	Подготовка к коллоквиуму: «Компьютерное моделирование психических процессов».
4	Психологические особенности восприятия звука и музыки».	4	3	«Круглый стол» на тему: «Многомерная природа звука и его восприятие. Концепции А.П. Ефимова, А. Устинова и В.И. Синкевича.
5	2 раздел. Энергетика эмоций и воли. Проявления эмоционально-волевой сферы человека в музыке.	6	2	Подготовка и защита рефератов на темы: «Энергетика эмоций в концепции В. Бойко», «Энергетика воли в концепции Р. Ассаджиоли».
6	Музыкальное искусство как индикатор эмоционально-волевой сферы личности.	7	3	Разработка инструментария для диагностики эмоционально-волевой сферы личности, включённой во взаимодействие с музыкальным искусством.
7	Феномен памяти в музыкальном искусстве. Память в творчестве композитора, исполнителя и слушателя.	8	3	Исследование влияния памяти на эффективность музыкального искусства. Практическая работа «Приёмы развития памяти в музыкально-педагогической практике».
8	Внимание исполнителя и слушателя.	9	2	Тренинг воспитания и развития внимания музыканта и слушателя в музыкальном творчестве.
9	Тренинг когнитивных процессов в музыкальном творчестве.	10	3	Подготовка упражнений и проведение тренинга когнитивных процессов у homo musicus.

10	Воображение и фантазия композитора, исполнителя и слушателя.	11	3	Круглый стол на тему: «Продуктивные и деструктивные формы воображения и фантазии в музыке».
11	Проявления темперамента в музыкальном творчестве.	12	3	Практическая работа по исследованию проявлений темперамента композитора и исполнителя в музыкальном творчестве.
12	3 раздел. Теория музыкальных способностей Б.М. Теплова. Иные концепции музыкальных способностей.	13	2	Подготовка и защита рефератов по темам, посвящённым различным концепциям развития художественных (в т.ч., музыкальных) способностей.
13	Задатки музыкальных способностей. Их диагностика и развитие.	14	2	Практическая работа по диагностике и отработке приёмов развития музыкальных способностей в исполнительской и педагогической практике.
14	Музыкальность как интегративный показатель личности. Структура музыкальности.	15	3	Практическая работа по поиску и апробации инструментария для диагностики уровня развития и структуры музыкальности как интегративного показателя развития личности.
15	4 раздел. Энергетика надсознательного.	1	2	Подготовка и защита рефератов по теме «Феномен надсознания в музыкальном искусстве».
16	Диагностика проявлений надсознательного в искусстве.	2	2	Попытка создания и апробации методик и средств диагностики проявлений надсознательного в искусстве.
17	5 раздел. Сознание – место «встречи» творческих энергий.	3	2	Круглый стол на тему: «Теоретические концепции исследования структуры сознания».
18	Диагностика, дифференциация и стимулирование бессознательных и сознательных сторон творчества.	4	2	Подбор и апробация приёмов диагностики, дифференциации и стимулирования бессознательных и сознательных сторон музыкального творчества.
19	6 раздел. Музыкальный язык и музыкальная речь.	5	2	Написание и проверка эссе «Материальные и идеальные компоненты музыкальной речи».
20	Проблема понимания разных «языков» в музыке и пути её решения.	6	2	Подготовка и проведение практического занятия по выявлению барьеров и расширению границ восприятия различных музыкальных «языков».
21	7 раздел. Характер музыканта и его личностные характеристики.	7	2	Подготовка и защита рефератов по темам: «Характер музыканта и допустимые пределы его акцентуированности» и «Зависимость личностных характеристик музыканта от сферы его творчества».

22	Характер и личность музыканта.	8	2	Круглый стол «Личность музыканта, её структура и динамика в норме и патологии».
23	8 раздел. Музыкальное творчество: деятельность или активность? Структура музыкального творчества.	9	2	1. Подготовка и проведение диспута «Музыкальное творчество: деятельность или активность?» 2. Эссе-самоотчёт «Структура музыкального творчества».
24	Тренинг музыкального творчества.	10	2	Отбор заданий, подготовка и участие в тренинге музыкального творчества.
25	Проблема общения в жизни и творчестве музыканта.	11	2	Подготовка и защита рефератов по темам: «Энергетические аспекты общения», «Общение музыканта с коллегами», «Здоровые и нездоровые формы взаимоотношений в творческой среде».
26	Тренинг успешного профессионального общения музыканта.	12	2	Отбор заданий, подготовка и самостоятельное проведение фрагмента данного тренинга.
27	Тренинг разрешения конфликтов в артистической среде.	13	2	Отбор заданий, подготовка и самостоятельное проведение фрагмента данного тренинга.
28	Общение с публикой и художественная коммуникация.	14	2	Семинар по вопросам: «Общение музыканта с публикой», «Общение в процессе сценического выступления и художественная коммуникация».
29	Общение музыканта с публикой и поклонниками вне сцены. Создание и поддержание имиджа артиста.	15	2	Сбор фото и видеоматериалов по темам занятия, их совместный анализ и обсуждение.
30	Психологические аспекты общения артиста с менеджером, командой, обслуживающим персоналом.	16	2	Выбор, приглашение и проведение встречи с экспертом по данному вопросу.
31	Психологические основы музыкально-педагогической деятельности.	17	4	Подготовка и показ собственных уроков музыкального творчества по своей специальности.
	ВСЕГО:	14/ 17	72	

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Содержание дисциплины «Музыкальная психология» имеет как теоретическую, так и практическую направленность. Поэтому преподавание этого курса основывается на тесной связи достижений отечественной и зарубежной психологической науки и практического опыта работы педагогов и психологов.

В связи с этим изучение курса «Музыкальная психология» предполагает сочетание таких взаимодействующих форм занятий, как лекция, семинарское занятие, практическое занятие (в рамках семинарского) и самостоятельная работа с учебными, научно-исследовательскими и научно-практическими источниками. Все перечисленные виды учебной и самостоятельной работы реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием активных (инновационных) методов обучения.

Лекционный материал имеет проблемный характер и отражает профиль подготовки слушателей. В лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изложения всего лекционного материала по всем темам изучаемой дисциплины применяются информационно - коммуникационные технологии, а именно электронные портфолио (презентации и опорные конспекты).

Семинарские занятия проводятся по наиболее сложным темам курса методом дискуссии, обсуждения докладов слушателей, опроса, проблемных вопросов, проведения круглых столов. Семинары проводятся с целью углубления и закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях. В процессе проведения семинарских занятий применяются информационно - коммуникационные технологии инновационных методов обучения. По наиболее сложным темам дисциплины студенты готовят доклады и иллюстрируют их презентациями.

Практические занятия (в рамках семинарских) проводятся путем освоения основных методов и методик, предназначенных для психолого-педагогического и социально-психологического изучения учащихся.

Практические занятия по психологии нацелены на закрепление и углубление теоретических знаний студентов, полученных на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельного изучения специальной литературы.

Данный вариант образовательной технологии наиболее приемлем, однако в эпоху плюрализма и ориентации образования на конкретного студента можно рекомендовать также другие формы обучения:

моделирование будущей профессиональной деятельности в виде подготовки экспертных документов по анализу конкретных ситуаций:

- анализ достаточности ООТ в регионе,
- подготовка предложений по организации новых ООТ,
- значение отдельных ООТ для сохранения особо редких и исчезающих видов,
- специфика организации ООТ для поддержания биоразнообразия разных систематических и экологических групп живых существ и т.д.;

логические схемы обучения (выстраивание ошибочной модели развития системы одной группой студентов для последующего опровержения другой группой);

проведение игры в нигилизм на практических занятиях (требование высказывать только те факты, которые можно обстоятельно доказать и защитить от нападков «воинствующих нигилистов» – преподавателя или группы «постоянно сомневающихся» студентов),

проведение системного сбора информации для последующего детального анализа (в том числе по определению достоверности данных);

развитие и активное использование инновационных форм проверки знаний студентов (см. следующий раздел).

1) при использовании мультимедийного проектора для показа презентаций докладов студентов на семинарах разделы 1,4,6,8) и докладам на конференциях (разделы 1,3,4,5,7);

2) при проведении проблемных конференций (разделы 2,5), на которых готовят доклады небольшие «экспертные группы» (заранее можно задать конкретные позиции оппонентов для организации диспута);

3) при использовании студентов-экспертов для проверки работ (самоотчёты, практические работы) коллег (других студентов);

4) в проектной деятельности, как отдельных студентов, так и их групп (практические работы №1,2,3,4);

5) в практической деятельности, направленной на фиксацию в памяти важных методов исследования (методы сбора и поиска художественно-творческого материала для исследования), в организации и проведении тренингов в музыкально-исполнительской практике и технологии создания исследовательских художественно-психологических методик (практические работы №2,3,4);

6) при просмотре и обсуждении выступлений на концертном абонементе Института искусств, а также иных выступлений, в т.ч. и самих студентов.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Вводный контроль знаний.

Поскольку данная дисциплина основывается на компетенциях, полученных в ходе изучения гуманитарных дисциплин художественно-творческого цикла (история музыкального искусства, эстетика, мировая художественная культура), на первом занятии желательно провести контроль остаточных знаний по этим дисциплинам. Студенты должны:

- знать основные теории возникновения, становления и развития музыкального искусства;
- знать основные положения и концепции теории музыки, эстетики и искусствоведения;
- владеть культурологическим и музыковедческим категориальным аппаратом;
- владеть развитыми умениями и навыками музыкального исполнительства.

Текущий контроль знаний.

В зависимости от уровня подготовки и заинтересованности обучающихся для вводного и текущего контроля знаний можно применять как стандартные, так и инновационные подходы. Поскольку стандартные методы проверки знаний широко известны, остановимся на разработанных нами способах контроля.

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов осуществляется в форме ответов на вопросы и обсуждения подготовленных докладов (рефератов), качественной проверки выполнения студентами результатов самостоятельной работы, требования к которым даны в методических рекомендациях к семинарским занятиям. Контроль проводится на семинарских и практических занятиях для получения необходимой информации о выполнении студентами графика учебного процесса, оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде рейтинг – контроля, который проводится в три этапа в каждом из трех семестров. Первые два семестра заканчиваются зачетами, а последний (третий) – экзаменом.

**Балльно-рейтинговая система оценки деятельности студентов
по дисциплине
Текущий контроль (аттестация)
Распределение баллов по компонентам**

Шкала оценок на итоговом рейтинг-контроле (3 семестр)

86-100 баллов – оценка «отлично»

70-85 баллов – оценка «хорошо»

51-69 баллов – оценка «удовлетворительно»

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»

№ п/п	Вид оцениваемой деятельности	Макс кол-во баллов	Рейтинг			Потери
			I	II	III	
1.	Посещение аудиторных занятий	24	8	8	8	1 балл пропущенное без ув. причин занятие
2.	Выполнение заданий к семинару	12	4	4	4	1 балл за каждое невыполненное требование, предъявляемое к семинарским заданиям
5.	Работа на семинаре	6	2	2	2	1 балл за отсутствие активности
6.	Организация семинара	6	2	2	2	
7.	Тестирование	2			2	0,5 балла за снижение оценки ниже «5»
		50	16	16	18	
	Зачет	50				
Итого (при отсутствии потерь)		100				

5.1. Формы работы

Быстрый опрос студентов («мозговой штурм»).

Традиционно выделяемое время (10-15 минут) на задание предусматривает полное освещение вопроса с разбором примеров-иллюстраций. Такая форма абсолютно идентична критерию ответа на зачетные и экзаменационные вопросы в конце курса обучения. Однако не менее важен и простой контроль владения терминологией. Тем более что при проведении текущих контрольных работ в поточных аудиториях крайне сложно бороться с использованием студентами шпаргалок и конспектов, со списыванием правильных ответов друг у друга. Поэтому целесообразно увеличить число контрольных опросов до 10 и более, сократить время выполнения каждого задания до 1-2 минут, за которые студент должен лишь правильно передать смысл термина. Проверка такой контрольной работы значительно упрощается, так как за правильный ответ студент получает 1 балл, а при отсутствии его или ошибочном определении 0 баллов. При желании за неполный или неточный ответ преподаватель может дать 0,5 балла.

Вариант, когда определение зачитывает преподаватель, а студентам остается лишь написать название термина, хотя и предполагает большее сокращение времени выполнения (до 0,5 минут), тем не менее, не дает объективной оценки, так как студентам легче обменяться правильными ответами, нежели в предыдущем случае.

Поэтапное решение контрольных вопросов нескольких уровней сложности.

В некоторых случаях большие письменные опросы учащихся, проводимые длительное время (2 академических часа), воспринимаются психологически негативно большинством студентов. Примерно с середины занятия в аудитории начинаются разговоры, внимание аудитории падает, и в этом шуме даже знающие материал студенты могут плохо ответить на поставленные вопросы. Ситуацию можно исправить добавлением элемента динамики, разбив контрольные вопросы по уровням сложности или логике опроса. Например, на первом этапе проверяется знание понятий, на втором – знание цифрового материала, а на третьем решаются задачи или тесты. Даже простое осознание того, что один или более этапов уже пройдены, мобилизует аудиторию к скорейшему завершению тестирования. Такой опрос можно проводить несколькими способами.

1 вариант (несколько туров опроса) проводится в специально подготовленной аудитории, где необходимо сгруппировать столы с разложенными на них заданиями по числу этапов опроса. Для удобства преподавателя и студентов данный вид опроса целесообразно проводить с использованием лучших студентов в качестве «проверяющих» или ответственных за контроль выполнения заданий на каждом уровне. Объективность их

оценки проверяет преподаватель и выставляет им оценку по результатам работы. Кроме того, проверяющие сами могут пройти проверку знаний друг у друга.

2 вариант (Игра «Что?Где?Когда?»), когда аудитория делится на соревнующиеся команды, решающие серию сложных вопросов. В этом случае по 1 баллу получают все члены команды, ответившей на вопрос. Возможен также вариант, когда дополнительный балл получает правильно ответивший игрок или когда до объявления правильного ответа игроки других команд дают свой вариант ответа в письменном виде.

Задания по поиску допущенных ошибок.

Является более простым вариантом контроля и предусматривает лишь анализ правдивости отдельных высказываний с обязательным исправлением ошибочных положений. Однако поиск ошибок не должен превращаться в самоцель, поэтому в общую массу предложений необходимо включать и полностью правильные высказывания.

Системные вопросы по дисциплине и всему модулю.

К сожалению, многие студенты при подготовке к итоговому контролю учат материал лишь по выданным им вопросам. В результате учащийся имеет только мозаичные, не связанные друг с другом знания. Даже задание объяснить действие какой-либо закономерности с привлечением иных терминов вызывает в итоге настоящую панику среди студентов. Эта печальная реальность современного образования! Тем не менее, на производстве, в науке или политике знающим можно назвать лишь работника, свободно оперирующего терминами и способного устанавливать логически обоснованные связи между событиями.

Поэтому развитие данной стороны мышления у студентов объективно целесообразно и даже необходимо. Дополнительные вопросы на экзамене должны затрагивать системные знания, проверять свободу владения ими. Такую форму контроля знаний можно использовать не только на экзамене, зачете или итоговой контрольной работе, но и при проведении текущих опросов.

Примеры системных заданий.

1. Основываясь на известных вам концепциях, предложите свою концепцию природы звука.

2. Обоснуйте своё понимание психической энергии и феномена психического резонанса.

3. Каким образом связаны когнитивные процессы и эмоционально-волевая сфера личности с точки зрения энергетической парадигмы?

4. Как вы понимаете музыкальные задатки и способности с точки зрения потенциальной энергии личности?

5. Обоснуйте понимание творчества как процесса синтеза и переработки подсознательной и надсознательной энергий в личности музыканта.

6. Каково соотношение процесса художественного творчества и личности музыканта?

7. Опишите различные модели взаимодействия личности музыканта с окружающим его социумом.

8. Какой музыкант может быть музыкантом-Учителем?

5.2. Средства промежуточного и итогового контроля

Темы рефератов.

- История развития музыкально-психологических взглядов.
- Музыкально-психологические научные концепции.
- Музыкотерапия – история и современность.
- Музыкально-психологические терапевтические концепции.
- Энергетика эмоций в концепции В.В. Бойко.
- Энергетика воли в концепции Р. Ассаджиоли.
- Теория музыкальных способностей Б.М. Теплова.
- Психоаналитические теории музыкальных способностей.
- Гуманистические теории музыкальных способностей.
- Альтернативные теории музыкальных способностей (синергетические, иррационалистические, биоэнергетические и др.).
- Феномен надсознания в музыкальном искусстве.
- Материальные и идеальные компоненты музыкальной речи.
- Характер музыканта и допустимые пределы его акцентуированности.
- Зависимость личностных характеристик музыканта от сферы его творчества.
- Структура музыкального творчества.
- Энергетические аспекты общения.
- Общение музыканта с коллегами.
- Здоровые и нездоровые формы взаимоотношений в творческой среде.
- Общение музыканта с публикой.
- Общение в процессе сценического выступления и художественная коммуникация.

Вопросы для зачётного занятия.

1. Предмет и задачи музыкальной психологии.
2. История развития научных взглядов.
3. Музыкально-психологические концепции.
4. Восприятие музыки с позиций С. Гроссберга.
5. Многомерная природа звука и его восприятие.
6. Воздействие ритма и звука на человека.
7. Энергетика эмоций и воли (В. Бойко, Р. Ассаджиоли).
8. Проявления эмоционально-волевой сферы человека в музыке.
9. Феномен памяти в музыкальном искусстве. Память в творчестве композитора, исполнителя и слушателя..
10. Приёмы развития памяти в музыкально-педагогической практике
11. Внимание исполнителя и слушателя.
12. Приёмы воспитания и развития внимания музыканта.
13. Воображение и фантазия композитора, исполнителя и слушателя.
14. Продуктивные и деструктивные формы воображения и фантазии в музыке.
15. Проявления темперамента в музыкальном творчестве.
16. Теория музыкальных способностей Б.М. Теплова. Иные концепции музыкальных способностей.
17. Задатки музыкальных способностей. Их диагностика и развитие.
18. Музыкальность как интегративный показатель личности. Структура музыкальности.
19. Психологические познавательные процессы в личности homo musicus.
20. Энергетика надсознательного. Феномен надсознания в музыкальном искусстве.
21. Сознание – место «встречи» творческих энергий.
22. Музыкальный язык и музыкальная речь. Материальные и идеальные компоненты музыкальной речи.
23. Проблема понимания разных «языков» в музыке и пути её решения.
24. Характер и личность музыканта. Личность музыканта, её структура и динамика в норме и патологии.
25. Характер музыканта и допустимые пределы его акцентуированности. Зависимость личностных характеристик музыканта от сферы его творчества.
26. Музыкальное творчество: деятельность или активность? Структура музыкального творчества.
27. Энергетические аспекты общения. Общение музыканта с коллегами. Здоровые и нездоровые формы профессиональных взаимоотноше-

ний. Общение музыканта с публикой и поклонниками вне сцены. Создание и поддержание имиджа артиста.

28. Общение музыканта с публикой. Общение в процессе сценического выступления и художественная коммуникация.

29. Психологические аспекты общения артиста с менеджером, командой, обслуживающим персоналом.

30. Психологические основы музыкально-педагогической деятельности.

При составлении экзаменационных билетов в каждый билет отбирают по одному вопросу из теоретического раздела курса. Для контроля освоения практических навыков один из 2-х вопросов билета должен содержать творческую задачу по анализу ситуации или ее решению. При должном уровне подготовки студентов такие практические вопросы можно задавать и дополнительно для проверки быстроты реакции в решении сложных задач, которые, несомненно, будут возникать в ходе дальнейшей профессиональной деятельности бакалавров направлений «Музыкальное инструментальное исполнительство» и «Педагогическое образование с дополнительной подготовкой в области эстрадного вокала».

Задания к тестированию

Разъяснения по работе с тестовыми заданиями

Тестовые задания предназначены для самостоятельной проверки студентом степени усвоенности теоретического и практического материала дисциплины, изложенного в содержании данного УМКД.

К тестовым заданиям предусмотрены ключи (правильные ответы), которыми можно пользоваться для проверки собственных ответов.

Приведенные в данной части УМКД задания представлены в виде закрытых тестов различной степени сложности. Каждое задание предполагает выбор правильного варианта ответа (ответов) из нескольких предложенных.

ТЕСТ №1.

1. В недрах какой науки зародилась музыкальная психология?

- А) эстетики
- Б) философии
- В) педагогики

2. Кто из отечественных теоретиков внес большой вклад в психологию музыкального восприятия?

- А) Б.Л. Яворский
- Б) В.В. Медушевский
- В) .М.С. Каган

3. . Кто из отечественных теоретиков создал труд «Музыкальная психология»?

- А) В.И. Петрушин
- Б) М.С. Каган
- В) Л.Н. Толстой

4. Кто из отечественных теоретиков создал труд «Музыкальные способности»?

- А) В.И. Петрушин
- Б) М.С. Каган
- В) Б.М. Теплов

5. Как правильно называется среда, которая должна быть создана для эффективного общения ребенка с музыкой?

- А) художественная среда;
- Б) субъект-субъектная среда;
- В) личностно-ориентированная;
- Г) творческая.

6. Какую функцию выполняет психофизиологическое направление музыкального воспитания?

- А) влияние на сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную системы;
- Б) релаксационную, регулирующую и катарсическую функции;
- В) создает возможности для самореализации, самоутверждения и самовыражения ребенка

7. Какую функцию выполняет психотерапевтическое и психологическое направление музыкального воспитания детей?

- А) влияние на сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную системы;
- Б) релаксационную, регулирующую и катарсическую функции;
- В) создает возможности для самореализации, самоутверждения и самовыражения ребенка

8. Какую функцию выполняет социально-педагогическое направление музыкального воспитания детей?

- А) влияние на сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную системы;
- Б) релаксационную, регулирующую и катарсическую функции;
- В) создает возможности для самореализации, самоутверждения и самовыражения ребенка

9. Что является направлениями музыкальной психотерапии?

- А) коррекция отклонений в психоэмоциональной сфере, помощь в преодолении сложностей в социально-адаптационных проявлениях, активизация творческих процессов, повышение художественно-эстетических потребностей ребенка как пути самореализации;

Б) невербальное реконструирование психотравмирующей для ребенка ситуации, моделирование его положительного эмоционального состояния, настроения, преодоления своих переживаний, страхов, трудностей общения и т.д.;

В) гармонизация личности через развитие способности самопознания, самовыражения, что связано с продуктивным характером искусства и музыки;

Г) последовательное развитие аффекта и изменение его психологического содержания: от актуализации негативного проявления через эмоциональное отреагирование к формированию позитивного переживания, связанного с получением удовольствия, удовлетворения, с интересом ребенка к экспериментированию с формой выражения.

10. В чем проявляется профессиональное самосознание учителя музыки?

А) в способности анализа собственной конструктивной, исполнительской, коммуникативной, организаторской, исследовательской деятельности, а так же музыкального развития своих воспитанников;

Б) в проектировании, осуществлении и анализе музыкально-образовательного процесса;

В) как акт непосредственного решения учителем музыкально-педагогических задач;

11. В чем сущность музыкально-педагогического мышления?

А) в способности анализа собственной конструктивной, исполнительской, коммуникативной, исполнительской, организаторской, исследовательской деятельности, а так же музыкального развития своих воспитанников;

Б) в проектировании, осуществлении и анализе музыкально-образовательного процесса;

В) как акт непосредственного решения учителем музыкально-педагогических задач;

12. В чем проявляется музыкально-педагогическая интуиция?

А) в способности анализа собственной конструктивной, исполнительской, коммуникативной, исполнительской, организаторской, исследовательской деятельности, а так же музыкального развития своих воспитанников;

Б) в проектировании, осуществлении и анализе музыкально-образовательного процесса;

В) как акт непосредственного решения учителем музыкально-педагогических задач;

13. В чем проявляется артистизм учителя музыки?

А) в исполнительской, коммуникативной, музыкально-организаторской деятельности;

Б) в способности уметь обосновать свое видение сущности, организации и проведения процесса музыкального образования;

В) в способности мыслить, самостоятельно сравнивать, сопоставлять разные точки зрения, выявлять собственную позицию, научно обосновывать и профессионально отстаивать ее.

14. В чем проявляется личностная профессиональная позиция учителя музыки?

А) в исполнительской, коммуникативной, музыкально-организаторской деятельности;

Б) в способности уметь обосновать свое видение сущности, организации и проведения процесса музыкального образования;

В) в способности мыслить, самостоятельно сравнивать, сопоставлять разные точки зрения, выявлять собственную позицию, научно обосновывать и профессионально отстаивать ее;

15. В чем проявляется методологическая культура педагога-музыканта?

А) в исполнительской, коммуникативной, музыкально-организаторской деятельности;

Б) в способности уметь обосновать свое видение сущности, организации и проведения процесса музыкального образования;

В) в способности мыслить, самостоятельно сравнивать, сопоставлять разные точки зрения, выявлять собственную позицию, научно обосновывать и профессионально отстаивать ее;

16. В чем заключается смысл и специфика музыкально-педагогического общения?

А) в взаимоотношениях учителя и ученика;

Б) в взаимоотношениях учителя и ученика и каждого из них с музыкой;

В постижении художественного Я музыкального произведения, в установлении с ним духовно-личностного контакта, диалога.

17. Что является основной и центральной структурной единицей музыкального сознания:

А) звуковой образ;

Б) интонация;

В) эмоции;

18. Дайте определение категории «личность»?

А) это система психологических свойств и особенностей человека, которые вследствие своего многообразия и вариативности делают каждого неповторимо своеобразным;

Б) это человек высокой духовной культуры;

В) это субъект социальных взаимосвязей и отношений, основные качества которого формируются в совместной «ансамблевой» деятельности с другими людьми, причем подобная деятельность осуществляется как в собственных интересах субъекта, так и в интересах социума;

19. Дайте определение понятию индивидуальность?

А) это система психологических свойств и особенностей человека, которые вследствие своего многообразия и вариативности делают каждого неповторимо своеобразным;

Б) это человек высокой духовной культуры;

В) это субъект социальных взаимосвязей и отношений, основные качества которого формируются в совместной «ансамблевой» деятельности с другими людьми, причем подобная деятельность осуществляется как в собственных интересах субъекта, так и в интересах социума;

Ключи к тесту:

1-В, 2-А,Б, 3-Б, 4-А, 5-А, 6-А, 7-Б, 8-В, 9-А, 10-А, 11-Б, 12-В, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-В, 19-А.

ТЕСТ №2.

Прочитайте вопрос и выберите правильный ответ. Правильных ответов может быть несколько.

1. *Кем были заложены начала музыкальной психологии?*

- а)Б.Асафьевым, Б.Тепловым;
- б) Платоном, Пифагором, Аристотелем;**
- в) Гвидо Арретинским.

2. *Характер музыкальной памяти определяется:*

- возрастными особенностями;
- тренировкой;**
- знанием и использованием приемов запоминания;**
- установкой на запоминание;**
- объемом мозга.

3. *Что такое внимание?*

- это способность воспринимать, сохранять информацию в памяти;
это способность человека сосредоточиться на выполняемой деятельности и умение отключиться от побочных раздражителей.

4. *Исключите из видов слуховых ощущений тот, который к ним не относится?*

- звуковысотный;
- мелодический;
- гармонический;
- полифонический;
- фактурный;
- внутренний;
- моторный.**

5. *Что такое музыкально-слуховые представления?*

- это способность слышать и переживать музыку без опоры на внешнее звучание?

- это отражение отдельных свойств предметов.

6. *Что такое восприятие?*

- это отражение всех свойств предметов в целом;**
- это отражение отдельных свойств предметов.

7. *Отметьте факторы, не влияющие на характер музыкального восприятия;*

- свойства воспринимаемого объекта;**
- психологические особенности субъекта;
- жизненный опыт субъекта;
- знания о стилях, жанрах, формах;;
- принадлежность к конкретной демографической группе
- способность к апперцепции;

8. *Выберите верное определение понятию «Ощущение»*

- это психический процесс, в котором отражаются отдельные свойства предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств;

-это психический процесс, при котором воспринимается совокупность свойств предметов.

9. *Что такое сенсibilизация?*

- повышенная чувствительность одного анализатора в процессе его взаимодействия с другими;

- изменения в восприятии, происходящие воздействием нескольких раздражителей.

10. *Что такое синестезия?*

- такое взаимодействие ощущений, когда под влиянием раздражителя возникают ощущения, характерные для другого анализатора; снижение чувствительности анализаторов.

11. *Назовите виды музыкальной памяти*

- образно-слуховая;

- двигательная;

- зрительная;

- словесно-логическая;

- механическая.

12. *Характер музыкальной памяти определяется:*

- возрастными особенностями;

- тренировкой;

- знанием и использованием приемов запоминания;

- установкой на запоминание;

- объемом мозга.

13. *Что такое внимание?*

- это способность воспринимать , сохранять информацию в памяти;

- это способность человека сосредоточиться на выполняемой деятельности и умение отключиться от побочных раздражителей.

14. *Что такое деятельность?*

- это вид активности человека, направленный на познание окружающего мира;

- это вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, самого себя и условия своего существования.

15. Психическая энергия – это:

- подвижность человека;
- аура человека;
- скрытая, потенциальная форма «живой, нервной» энергии;
- **деятельность нематериальных или идеальных явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях – сознания, предсознания и подсознания.**

16. Психофизический резонанс – это:

- совпадением мыслей и эмоциональных состояний разных людей;
- явление, когда человек становится наиболее сензитивным к определённым внешним воздействиям;
- это явление, когда при некотором значении психической вынуждающей силы человека внешняя система оказывается особенно отзывчивой на действие этой силы.

17. В чем проявляется творческий характер деятельности?

- в способности человека жить в согласии с природой и работать в рамках заданного природой;
- **в способности выходить за пределы природной ограниченности и создавать новое.**

18. Оптимальное концертное состояние музыканта не зависит от:

- **физического здоровья исполнителя;**
- **позитивного эмоционального уровня;**
- слушательской аудитории.

19. Что такое коллектив?

- это группа людей, объединенная общей целью, задачами и совместной деятельностью;
- **это группа людей, объединенная общественно значимой целью, деятельностью, общими интересами.**

20. Назовите музыкальные способности

- **музыкальный слух;**
- **музыкальная память;**
- **чувство ритма;**

двигательная активность.

Ключ к тестовым заданиям

Верные ответы выделены жирным шрифтом.

6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Практическое занятие 1 (практикум): Диагностические методики в музыкальном образовании: содержание и методы

Измерение творческих способностей при помощи специальных тестов. Особенно большую известность получили тесты Гилфорда, который основу творческого интеллекта видел в так называемом дивергентном мышлении, т. е. способности давать неожиданные отклики на стандартный тест. Некоторые из них:

1. Способность к генерированию идей. Задание – написать как можно большее количество идей, связанных с данной темой (например – работа на железной дороге, в больнице, в оркестре). Другое задание – перечислить применение обычного кирпича и обычного деревянного карандаша. Этот же тест может оценивать спонтанную гибкость на основе перехода объекта из класса в класс. Так, кирпич может использоваться в строительстве, но из него же можно сделать красную пудру для посыпки дорожек в саду.

2. Ассоциативная беглость. Задание – написать синонимы для каждого из приводимых слов. Например, для слов «жесткий» возможные ответы будут: бессердечный, негибкий, суровый, холодный, твердый, крепкий, сильный, строгий, безжалостный, резкий.

3. Беглость выражения. Сравнение одних объектов с другими. Например, женская одежда подобна весне (возможный вариант – она содержит в себе все многообразие весенних красок).

4. Адаптивная гибкость. Тест «Проблема спичек». Задание – в наборе прилегающих друг к другу квадратов, составленных из спичек, надо забрать несколько спичек, чтобы получилось определенное количество квадратов.

5. Оригинальность. Тест «Название сюжетов». Задание – написать заглавия к короткому рассказу. Учитываются только оригинальные названия, т. е. такие, где имеется сдвиг, перенос понятий, которые приводят к необычным и новым идеям.

6. Символическая продукция. Задание – придумать простые символы к предметам или действиям. Темы: «Человек гуляет», «Аэроплан взлетает», «Гнев», «Гордость». Надо символически выразить содержание темы. Буквальное представление – например, изображение гуляющего человека – не принимается во внимание.

7. Семантическое совершенствование. Задание – для данного символа предложить несколько различных профессий или работ так, чтобы данный символ их обозначал. Например, светящаяся электрическая лампочка может символизировать профессию инженера-электрика, ночного рабочего, миссионера.

Тесты Торренса

1. «Неполные фигуры». Даются 6 фигур. Предлагается дополнить их таким образом, чтобы получились различные предметы или рисунки, желательно необычные. Испытуемый должен дать своему рисунку название.

2. «Воображаемые рассказы» – сочинение рассказа о поведении животного или человека с какими-то отклонениями (собака, которая не лает, человек, который плачет, лев, который не рычит, летающая обезьяна).

ОПРОСНИК EPQ (МЕТОДИКА Г.АЙЗЕНКА)

Шкалы: экстраверсия - интроверсия, нейротизм - стабильность, психотизм

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Опросник предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии, интроверсии и психотизма.

Опросник EPQ включает 101 вопрос и содержит следующие четыре шкалы:

- **экстраверсия – интроверсия;**
- **нейротизм – стабильность;**
- **психотизм;**
- **шкала искренности.**

Время ответов не ограничивается, хотя затягивать процедуру обследования не рекомендуется.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» (да), если нет – знак «-» (нет). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

ТЕСТ

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное. Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывал» в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?

33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вы так любите поговорить» что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
66. Вы плутовали когда-нибудь в игре?
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?

69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суeta и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

1. Шкала экстраверсии-интроверсии :

- ответы «нет» (-): 22, 30, 46, 84;
- ответы «да» (+): 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 65, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

2. Шкала нейротизма :

- ответы «да» (+): 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

3. Шкала психотизма :

- ответы «нет» (-): 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;
- ответы «да» (+): 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

4. Шкала искренности:

- ответы «нет» (-): 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 66, 69, 76, 80, 82, 91, 95;
- ответы «да» (+): 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Средние показатели по шкале экстраверсии-интроверсии : 7-15 баллов.

Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале нейротизма : 8-16.

Результат-менее 8 баллов свидетельствует об эмоциональной стабильности человека, более 16 – об эмоциональной нестабильности (нейротизме).

Средние значения по шкале психотизма : 5-12.

Людям, набравшим более 10 баллов, не рекомендуется работать по специальности типа "человек-человек" (см. Г.Айзенк рассматривал структуру личности, как состоящую из трех факторов.

I. Экстраверсия – интроверсия.

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Типичный экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

II. Нейротизм (эмоциональная устойчивость).

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоционально устойчивый человек характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности.

Эмоциональная неустойчивость, нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

III. Психотизм.

Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Г.Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Г.Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы по И.П.Павлову очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. По мнению Г.Айзенка, такие качества личности как экстраверсия-интроверсия и нейротизм-стабильность ортогональны, т.е. статистически не зависят друг от друга. Соответственно, Г.Айзенк делит людей на четыре типа, каждый из которых представляет собой некую комбинацию высокой или низкой оценки в диапазоне одного свойства вместе с высокой или низкой оценкой в диапазоне другого. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсия-интроверсия и нейротизм-стабильность можно вывести показатели темперамента личности по классификации И.П.Павлова, который описал четыре классических типа:

- **сангвиник** (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный);
- **холерик** (сильный, неуравновешенный, подвижный);
- **флегматик** (сильный, уравновешенный, инертный);
- **меланхолик** (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В

связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной утраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах,

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений, Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, и меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т.д., в других – вялость; безучастность к окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

У **меланхолика** реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность, В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.



Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко. Именно поэтому Г.В.Суходольский считает, что необходимо выделять не четыре («чистые» типы – это абстракция), а девять типов личности: норму и восемь акцентуаций. Помимо четырех «чистых» типов Г.В.Суходольским предложены четыре «промежуточных»:

1. холерически-сангвинический,
2. сангвинически-флегматический,
3. флегматико-меланхолический,
4. меланхолически-холерический,
5. нормальный тип.

По мнению Г.В.Суходольского, типологию Г.Айзенка, можно представить в виде матрицы, строки которой характеризуют направленность (интроверсия; средние значения; экстраверсия), столбцы соответствуют уровням эмоциональной устойчивости (нейротизм; средние значения; стабильность), а элементы – статистически нормальный и уклоняющийся от него типы.

Матричная типология личностей по методике EPQ Г.Айзенка (по Г.В.Суходольскому)

Интроверсия (<7 баллов) Ср. значения (7-15 балл)		
Экстраверсия (>15 балл)		
Нейротизм (>16 б.) Х	М	МХ
Ср. значения (8-16 б.) ХС	ФМ	Н
Стабильность (< 8 б.) С	Ф	СФ

С помощью данной матрицы несложно определить принадлежность человека к одному из девяти типов личности, используя сочетания степени выраженности экстраверсии и нейротизма.

Каждому типу личности соответствуют следующие внешние проявления:

1. **Холерик (Х)** – агрессивный, вспыльчивый, меняющий свои взгляды/импульсивный.
2. **Холерически-сангвинический (ХС)** тип – оптимистический, активный, экстравертированный, общительный, доступный.
3. **Сангвиник (С)** – говорливый, быстро реагирующий, непринужденный, живой.
4. **Сангвинически-флегматический (СФ)** тип – беззаботный, лидирующий» стабильный, спокойный, уравновешенный.
5. **Флегматик (Ф)** – надежный, владеющий собой, миролюбивый, рассудительный.
6. **Флегматико-меланхолический (ФМ)** тип- старательный, пассивный, интроверт, тихий, необщительный.
7. **Меланхолик (М)** – сдержанный, пессимистический, трезвый, ригидный.
8. **Меланхолически-холерический (МХ)** тип – добросовестный, капризный, нейротичный, обидчивый, беспокойный.
9. **Нормальный тип (Н)** .

Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина.

(Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина)

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность).

Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика, низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника.

Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина):

Тест на тревожность, часть I.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Шкала самооценки (СТ) - Тестовый материал (вопросы)

№		нет, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Тест на тревожность, часть II.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Ожидание трудностей очень тревожит меня.
Я слишком переживаю из-за пустяков.

Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это со- всем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ к тесту на тревожность.

Ситуативная тревожность $СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)$

Личностная тревожность $ЛТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35(\text{число } 35)$

Интерпретация теста тревожности Спилбергера Ханина.

До 30 баллов – низкая

31-45 баллов – средняя

46 баллов и более – высокая тревожность

Личностный опросник Г. Шмишека. Акцентуации характера

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда).

1. Гипертимный — личности со склонностью к повышенному настроению.
2. Застревающие — со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям.
3. Эмотивные, аффективно лабильные.
4. Педантичные, с преобладанием черт ригидности, педантизма.
5. Тревожные.
6. Циклотимные, со склонностью к депрессивному реагированию.
7. Демонстративные, с истерическими чертами характера.
8. Возбудимые, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений.
9. Дистимичные, с наклонностью к расстройствам настроения.
10. Экзальтированные, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

- демонстративность (в патологии: психопатия истерического круга);
- педантичность (в патологии: ананкастическая психопатия);
- возбудимость (в патологии: эпилептоидные психопаты);
- застревание (в патологии: паранояльные психопаты).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации.

1. Гипертимность. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагоприятных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения — «патологический счастливчик». В патологии — невроз навязчивых состояний.

2. Застревание — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии — паранояльный психопат.

3. Эмотивность. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии — эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные.

7. Демонстративность. В патологии — психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду — могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость, Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии — эпилептоидная психопатия.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Вопросы

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?

10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягросердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуется ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?

40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступают слезы?
65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?

66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли вы смеетесь?
74. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?

92. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

93. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

94. Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.

95. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

97. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов.

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

Свойства характера	Коэффициент	«ДА» № вопросов	«НЕТ» № вопросов
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	—
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	—
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Застревание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	—
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	—
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 83	18, 27, 37, 63

Тест на выявление уровня сформированности волевых качеств личности

За ответы на каждый вопрос присваиваются следующие баллы: 1 – так не бывает; 2 – пожалуй, неверно; 3 – может быть; 4 – наверное, да; 5 – уверен, что да.

Целеустремленность

Умение ставить ясные цели и задачи:

а – имею ясную перспективную цель профессионального совершенствования на 3 – 4 года вперед;

б – совместно с преподавателем планирую уровень достижений на предстоящий год; намечаю конкретные задачи на соответствующие этапы подготовки;

в – ставлю очередные задачи на ближайшие занятия, зачеты, экзамен.

2. *Умение планомерно осуществлять свою деятельность:*

а – выполняю планы отдельных домашних заданий;

б – выполняю планы выступлений на зачетах и на экзаменах;

в – оцениваю проведенные занятия, пройденные зачеты и экзамены; корректирую намеченные планы.

3. *Умение подчинять себя достижению поставленной цели:*

а – ради достижения цели соблюдаю строгий режим;

б – цели и задачи профессионального роста являются для меня мощным источником активности;

в – я испытываю огромное чувство удовлетворения от самого процесса своих музыкальных занятий.

Настойчивость и упорство

4. *Умение длительно добиваться намеченной цели:*

а – я занимаюсь на музыкальном инструменте регулярно и неукоснительно соблюдаю положенное мне количество часов, отведенных на занятия;

б – кропотливо и тщательно я стараюсь отрабатывать технику игровых движений;

в – упорно и последовательно я стараюсь преодолеть недостатки своего профессионального мастерства.

5. *Умение преодолевать негативные настроения:*

а – при развитии чувства усталости я стараюсь проявить терпение и продолжаю занятия, не снижая рабочего накала;

б – находясь в плохом настроении, я могу принудить себя к действиям через «не хочу» или «не могу»;

в – терпеливо и длительно я могу повторять однообразные и скучные, но нужные упражнения

Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а – неудача в исполнении произведения мобилизует меня на достижение цели – сыграть его хорошо;

б – в случае неудачи я склонен к увеличению длительности своих занятий;

в – сыграв на зачете неудачно одну вещь, я не падаю духом и стараюсь играть хорошо другие произведения.

Решительность и смелость

7. *Умение своевременно принимать ответственные решения:*

а – я могу своевременно принять решение о выполнении какого-либо действия, намерения, поступка, когда нельзя медлить;

б – я могу своевременно принять решение о выполнении необходимых действий в условиях риска;

в – могу своевременно принять решение в условиях моральной ответственности за свои действия перед своим коллективом (ансамблем или оркестром).

8. *Умение подавлять чувство страха:*

а – в условиях ответственного выступления испытываю стремление к риску и желание перейти к действию (могу сыграть вещь в более быстром темпе на конкурсе);

б – в условиях ответственного выступления мысленно отключаюсь от переживаний и целиком сосредоточиваюсь на своих исполнительских действиях;

в – в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую (могу исполнить партию вместо заболевшего солиста).

9. *Умение безотказно выполнять принятые решения:*

а – после принятия решения о выполнении ответственного действия (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;

б – начав играть трудный эпизод или пьесу, продолжаю это делать и довожу, доигрываю его до конца, даже если при этом допускаю ошибки;

в – неудачи при игре сложных вещей мобилизуют на повторные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. *Умение сохранять ясность мысли:*

а – при игре на зачете или экзамене могу хорошо сосредоточиваться, распределять и переключать внимание, несмотря на волнующую обстановку;

б – не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач и ошибок на зачетах и экзаменах;

в – в напряженной обстановке экзамена я могу обдуманно действовать в соответствии с тем, что я знаю и умею делать.

11. *Умение владеть своими чувствами:*

а – я могу легко повысить свой эмоциональный тонус в состоянии апатии, растерянности, тревоги и беспокойства;

б – я могу легко снизить уровень своего эмоционального возбуждения (при волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности);

в – в случае удачного исполнения произведения в классе или на экзамене не проявляю излишней самоуверенности, беспечности и мнимого превосходства над другими.

12. Умение управлять своими действиями:

а – я могу сохранять контроль над своими игровыми движениями даже при появлении чувств усталости, раздражения, недовольства собой;

б – несмотря на мои неудачи на зачетах, я стремлюсь продолжать выступать публично на уровне всех своих возможностей;

в – в конфликтных ситуациях я могу легко удержаться от неэтичных поступков и действий (грубых слов, пререканий, ухода из класса).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях;

а – я критически отношусь к предлагаемым мне советам со стороны своих товарищей; не склонен подражать моим удачливым товарищам;

б – я люблю самостоятельно готовиться к очередным занятиям (читаю и конспектирую нужные книги, выполняю необходимые задания); в – после моих выступлений на публике я предпочитаю собственный анализ того, что у меня получилось, а что нет.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а – я люблю изобретать технические упражнения и предлагать оригинальные планы исполнения произведения;

б – я склонен самостоятельно планировать этапы своего профессионального роста;

в – мне нравится искать индивидуальные пути совершенствования своего профессионального мастерства.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а – я легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям условий занятий и экзаменов (перенос во времени и в помещении);

б – при игре в ансамбле могу быстро изменить характер своего исполнения, ориентируясь на солиста или товарищей по ансамблю;

в – я могу быстро перестроиться в исполнении произведений в зависимости от аудитории (состав слушателей, возможности акустики).

Задание выполняют поодиночке или вдвоем, когда студенты оценивают друг друга. Оценка результатов: по каждому волевому качеству: 36 – 45 баллов – высокий уровень; 26 – 35 – средний; 15 – 25 – низкий. Обобщение результатов производится по схеме:

Таблица 3

Оценки признаков волевых умений

а	б	в	общая
3	5	4	12
4	3	2	9
5	5	5	15
			Всего: 36

Основные аспекты проявления личности в выборе конкретной музыкальной деятельности.

Обработка баллов по всем нижеприведенным анкетам: 10–14– низкий уровень, 15 – 20– средний, 21–30– высокий. Каждый балл ставится в случае совпадения ответа с тем, который содержится в ключе. Вместе с ростом профессионализма увеличивается степень выраженности положительного отношения к будущей специализации.

Тест на выявление отношения к исполнительской деятельности

1. Обычно я забываю о замечаниях педагога к исполнению музыкального произведения и вспоминаю о них в последний момент

2. Мне нравится примерно больше половины произведений моей программы

3. Мне нравится сам процесс исполнения произведения с эстрады перед аудиторией

4. По сравнению с другими я много работаю самостоятельно

5. Я выступаю в концерте чаще других

6. Мне бывает скучно на большинстве индивидуальных занятий

7. Исполняя произведение, я обычно думаю о том впечатлении, которое я произвожу на слушателей

8. Я более спокойно отношусь к своей будущей профессии, чем другие

9. В кругу своих друзей я мало говорю о предстоящем выступлении

10. Если бы была такая возможность, я бы вообще отказался от игры перед слушательской аудиторией и разными комиссиями

11. Я покупаю книги об исполнителях и пластинки с записями чаще, чем другие

12. Я рассматриваю свою профессию как одну из возможностей чаще играть перед людьми разного возраста

13. Я ищу любой повод для того, чтобы поиграть перед слушателями

14. Мне нравится тщательно работать над музыкальным произведением

15. Обычно я стараюсь выучить дополнительные музыкальные произведения помимо заданных

16. Обычно я выступаю со сцены один раз в семестр
 17. Я играю в концертах лишь потому что этого требует педагог
 18. Я считаю, что во время исполнения произведения в концерте нет большой необходимости выкладываться
 19. На педзанятиях по практике я люблю устраивать дополнительное прослушивание музыкальных произведений в собственном исполнении
 20. Меня никогда не надо упрашивать выступать где-нибудь
- Ключи:** 1-нет; 2-5 да; 6-10 нет; 11-15 да; 16-18 нет; 19-20 да.

Тест на отношение к педагогической деятельности

1. Психология отношений людей очень интересует меня
2. Я редко пропускаю занятия и страдаю от вынужденных пропусков
3. Мне нравится показывать товарищам, как можно исполнить лучше то или иное музыкальное произведение
4. Мне не особенно нравятся публичные выступления
5. Изучая музыкальное произведение, я стараюсь прочесть о нем специальную литературу, особенно методическую
6. Я пропускаю занятия по специальности чаще других
7. Я не стараюсь выступать в концертах чаще других
8. Меня мало интересуют книги по методике преподавания
9. На занятиях по специальности я прихожу неподготовленным чаще других
10. Я стараюсь выступать в семестре ограниченное число раз, с хорошо выученной программой
11. Помимо наставлений педагога я стремлюсь найти свои собственные приемы преодоления возникающих трудностей
12. Мне нравится обсуждать с товарищами приемы и способы исполнения различных музыкальных произведений
13. Я предпочитаю больше играть в кругу друзей, нежели на большой концертной эстраде
14. Мне нравится работать рывками, чтобы потом приятно расслабляться

Ключи: 1-5 да; 6 нет; 7 да; 8-9 нет; 10-13 да; 14 нет.

Тест на отношение к композиторской деятельности

1. Мне нравится переводить мои жизненные впечатления в музыкальные образы
2. Записывая свои мелодии, я забываю обо всем на свете
3. Занимаясь дома на инструменте, я предпочел бы играть свои собственные мелодии, чем музыку других композиторов

4. На экзаменах и концертах я предпочел бы выступать со своими собственными произведениями, нежели чужими
5. Из теоретических дисциплин мне меньше всего нравятся гармония и анализ музыкальных произведений
6. Я пропускаю занятия по теоретическим дисциплинам чаще других
7. Я стараюсь не играть на концертах чаще других, потому что это отвлекает от творчества
8. На занятия по теории и композиции я прихожу неподготовленным чаще других
9. Я пишу свою музыку нерегулярно и не систематически
10. Я стараюсь выступать публично в семестре только ограниченное число раз, определенное программой
11. На занятиях по композиции я прислушиваюсь к мнению своего педагога
12. Мне нравится сам процесс создания музыки
13. Мне не особенно нравятся публичные выступления перед аудиторией
14. По сравнению с другими я изучаю много музыки
15. Я выступаю в концертах реже других
16. Мне бывает скучно на большинстве коллективных занятий
17. Создавая свою музыку, я думаю о том, какое впечатление она может произвести на будущих слушателей
18. Читая произведения художественной литературы, я нередко думаю о том, какими музыкальными образами могло бы быть передано их содержание
19. Мне кажется, что в больших компаниях всегда много суеты и лишних разговоров
20. Настоящий музыкант может быть счастлив только в уединении, где он может предаваться своим музыкальным мечтам полету воображения
21. Сочинение музыки для меня является важнейшей потребностью в жизни
22. Меня мало интересуют партитуры пластинки с записями разных композиторов
23. Я ищу любой повод для того, чтобы сочинить и записать какую-либо мелодию
24. Я предпочитаю быть исполнителем хорошей чужой музыки, чем сочинять свою, но посредственную
25. Разучивая чужие музыкальные произведения, мне нравится играть на них свои парафразы и вариации
26. Я сочиняю музыку потому, что это нравится моим родителям

27. Мне нравится изображать в музыке портреты моих знакомых
28. Мне кажется, что если композитор сочиняет музыку, ему не обязательно сильно напрягаться и выкладываться
29. Образы изобразительного искусства легко рождают во мне соответствующие музыкальные образы
30. Музыкальные образы, рождающиеся в моем сознании, для меня важнее, чем отточенная исполнительская техника
- Ключи:** 1-5 да; 6 нет; 7 да; 8-9 нет; 10-15 да; 16 нет; 17-21 да; 22 нет; 23 да; 24 нет; 25 да; 26 нет; 27 да; 28 нет; 29-30 да.

Тест на отношение к дирижерской деятельности

1. Музыкальное искусство – большей частью коллективное, поэтому профессия дирижера в музыке должна считаться главной
2. Мне нравится быть в центре коллективного внимания
3. По натуре я человек общительный и легко лажу с людьми
4. Мне легко организовать людей для совместных действий
5. Я коллекционирую записи различных дирижеров для сравнения их между собой и поиска наиболее верного на мой взгляд исполнения
6. Занимаясь с педагогом, я редко предлагаю свой собственный вариант трактовки
7. Коллективные занятия мне нравятся больше, чем индивидуальные
8. Мне бывает трудно подобрать ключ общения с незнакомыми людьми
9. Мои друзья считают меня веселым и общительным человеком
10. Я легко переношу конфликтные ситуации по сравнению с другими
11. Я высоко ценю искусство мимики и жеста
12. У меня часто бывают испорчены отношения с другими людьми из-за моей принципиальности
13. Я пользуюсь любой возможностью, чтобы выступить где-нибудь с хором или оркестром
14. Часто без причин у меня может испортиться настроение
15. Поездки на концерты и гастроли утомляют меня
16. Если я чувствую приближение конфликтной ситуации, я предпочитаю спокойно обсудить проблему и никогда не срываюсь
17. Я люблю рассказывать анекдоты в компаниях
18. Моя будущая профессия дирижера вызывает у меня серьезную озабоченность
19. В кругу своих друзей я мало говорю о предстоящем выступлении
20. Учась в школе, я охотно выполняю поручения, связанные с общением с другими людьми

21. У меня довольно много книг о дирижерах
 22. Выполнение какой-либо работы в присутствии многих людей мало смущает меня
 23. Я ищу любой повод для того, чтобы попрактиковаться с каким-либо хором или оркестром
 24. Мне нравится работать над переводом музыкальной интонации в пластический жест
 25. Обычно я знакомлюсь со многими партитурами помимо изучаемых в классе по специальности
 26. Я бы хотел как можно чаще выступать с хором в концертах
 27. Я выступаю в концертах только потому, что этого требует программа
 28. Я считаю, что во время исполнения хорового или оркестрового произведения дирижеру не обязательно выкладываться, потому что музыканты и без него знают, что надо делать
 29. На педпрактике, в детском лагере, в туристском походе я пользуюсь любой возможностью для организации коллективного музицирования
- Ключи:** 1-5 да; 6-8 нет; 9-11 да; 12 нет; 13 да; 14-15 нет; 16-17 да; 18-19 нет; 20-26 да; 27-28 нет; 29 да.

Тест на отношение к музыковедческой деятельности

1. Мне нравится читать книги о музыке
2. Часто играя или слушая музыкальное произведение, я пытаюсь передать его содержание словами
3. В школе учителя находили у меня определенные литературные способности
4. Мне больше нравится анализировать музыкальное произведение, чем его самому играть
5. Мне не очень нравится решать задачи по гармонии
6. Я считаю, что знание теории музыки менее важно для музыканта, чем ее хорошее исполнение
7. Я стараюсь не выступать перед публикой без особой необходимости
8. На занятия по теоретическим дисциплинам я прихожу неподготовленным довольно часто
9. Меня больше привлекает совершенствование моего литературного стиля, чем игра на инструменте
10. Моя самая большая мечта – хорошо знать музыку всех стран и народов
11. Анализ музыкальных произведений не особенно интересует меня

12. В литературных произведениях меня привлекает описание чувств их героев больше, чем развитие сюжета
13. Умные слова о музыке совсем необязательны
14. Для того, чтобы стать хорошим музыкантом, необязательно знать культуру и искусство прошлых эпох
15. Слушая музыку, я часто пытаюсь выявить ее структуру
16. Мне нравится предаваться размышлениям в спокойной и уютной обстановке
17. Мне нравится рассказывать моим друзьям разные истории о музыке и музыкантах.
18. Они, как правило, с интересом слушают меня
19. Меня больше привлекает живая музыка, чем разговоры о ней
20. Дома у меня неплохая библиотека по теории и истории музыки
21. В моей будущей работе меня больше привлекло бы выступление с лекциями и докладами, чем работа, связанная с исполнительством
22. Я хожу на самые разные концерты чаще, чем другие
23. Я рассматриваю свою будущую профессию музыковеда как возможность нести людям свет знаний
24. Я не особенно стремлюсь изучать иностранные языки
25. Мне нравится работать над литературным стилем рефератов и научных докладов
26. Я стараюсь не читать больше тех книг, которые необходимы по программе
27. Обычно я выступаю со сцены один раз в семестр
28. Я играю в концертах лишь потому, что этого требует программа обучения
29. Я считаю, что каким бы хорошим ни был музыкант, выступающий в концерте, слушателя надо специально готовить для восприятия музыки
30. На занятиях по педпрактике в школе я предпочитаю показывать музыку в механической записи, а не играть самому
31. Меня не надо упрашивать выступить где-нибудь, чтобы рассказать о музыке

Ключи: 1-4 да; 5-6 нет; 7 да; 8 нет; 9-10 да; 11 нет; 12 да; 13-14 нет; 15-17 да; 18 нет; 19-22 да; 23 нет; 24 да; 25 нет; 26-30 да.

Практическое занятие (практикум): Практические занятия и тренинги

Работа профессионального музыканта представляет собой один из наиболее сложных видов человеческой деятельности, требующей многолетнего каждодневного труда, нередко физически и психически изнуря-

тельного, Эти нагрузки непрерывно растут из-за постоянно увеличивающейся конкуренции среди входящих в жизнь молодых музыкантов. Здесь много званных и мало избранных. И сегодня победителем нередко оказывается тот, кто оказался более выносливым, более работоспособным, более собранным, более крепким физически и морально.

Можно иметь выдающиеся музыкальные способности и прекрасных учителей, можно иметь негибкую волю и упорство в достижении целей высокого профессионализма, но все эти прекрасные качества и преимущества не многого стоят, если у музыканта нет хорошего здоровья и поддерживающего его режима работы. Большую известность в нашей стране получила **система «1000 движений»** известного врача Николая Михайловича Амосова. В систему входит 10 упражнений, каждое из которых Н. Амосов рекомендует выполнять по 100 раз:

- В положении лежа на спине забрасывать ноги за голову, чтобы колени доставали лба.
- Из положения стоя наклониться вперед и коснуться руками пола.
- Вращение рук в плечевом суставе.
- Наклоны вправо-влево, одна рука – до колена, вторая до подмышки.
- Поднимание рук и забрасывание их за спину так, чтобы коснуться противоположной лопатки с одновременным наклоном головы вперед.
- Вращение туловища справа налево, руки сцеплены на высоте груди.
- В положении стоя подтягивать поочередно колени к животу.
- Лежа животом на табурете, закрепив ноги за шкаф, сгибать позвоночник назад – вперед.
- Приседать, держась руками за спинку стула.
- Бег.

Выполнение этих простых упражнений даже не в том полном объеме, в каком рекомендует Н. Амосов, поможет значительно увеличить работоспособность музыкантов.

Большую пользу могут принести музыкантам и **йоговые статические упражнения**, доказавшие высокую эффективность в оздоровлении организма. Для лиц умственного труда, к которым относятся и музыканты, рекомендуются перевернутые позы, в которых голова оказывается ниже центра тяжести. Это – *стойка на голове, запрокидывание ног в положении лежа за голову, всевозможные наклоны, упражнение «березка» (стойка на лопатках)*. Эти упражнения улучшают кровоснабжение мозга и укрепляют его сосуды. Поэтому они положительно сказываются на внимании и памяти.

Для музыкантов всех специальностей, но особенно для духовиков и вокалистов большое значение в профессиональном росте имеют **навыки правильного дыхания**. Но если духовиков и вокалистов этим навыкам специально учат, то музыкантов-инструменталистов, к сожалению, нет. Поэтому у многих начинающих музыкантов при исполнении эмоционально-сложных произведений начинает кружиться голова и появляется ощущение слабости, идущее от нарушения правильного ритма и способа дыхания.

Различают три основных типа дыхания: 1) верхнее, ключичное, при котором нередко поднимаются плечи; 2) среднее, грудное, межреберное, при котором раздвигаются ребра; 3) нижнее, диафрагменное, или брюшное, при котором на вдохе опускается диафрагма и живот выпячивается вперед. Полное дыхание, наиболее оптимальное, осуществляется следующим образом: после выдоха делается продолжительный вдох, во время которого сначала живот выпячивается вперед, затем медленно раздвигаются ребра и, наконец, воздух заполняет верхнюю часть легких. Во время выдоха сначала воздух выходит из верхней части легких, потом из груди и затем из нижней части живота, который втягивается к спине. Полное дыхание хорошо массирует внутренние органы: печень, селезенку, почки, желчный пузырь и тем самым улучшает их кровоснабжение.

Во время игры нельзя задерживать дыхание и лучше всего дышать животом. Дыхание следует осуществлять только через нос, т.к. дыхание через рот быстро приводит к головокружениям и к мышечным зажимам.

В целях профилактики можно рекомендовать *ритмическое дыхание*, при котором вдох производится на четыре счета, а выдох – на восемь; или: 4 счета – вдох, 4 – задержка, 4 – выдох, 4 – задержка. Это дыхание хорошо снимает нервно-психические перегрузки. Полезно дышать через одну ноздрю, попеременно вдыхая воздух через одну из них и выдыхая через другую.

К средствам, повышающим работоспособность и улучшающим самочувствие и мироощущение, относятся и естественные **способы закаливания** – солнечные и воздушные ванны, водные процедуры – как холодные, так и горячие. Многие люди для получения желаемого ощущения бодрости практикуют контрастный душ, в котором от 2 до 5 раз меняют горячую воду на холодную. Наша кожа обладает способностью совершать газообмен с окружающей средой, т. е. дышать, и помощь в этом организму оборачивается желанным здоровьем и высокой работоспособностью.

К хорошим средствам, эффективно снимающим усталость и нервное психическое напряжение (стресс), надо отнести **массаж** (общий и точечный), **аутогенную тренировку, медитацию**.

Основные правила общего *самомассажа* – делать движения по ходу лимфатических путей, т.е. к сердцу. Нельзя массировать подколенную ям-

ку, подмышечную впадину и область паха, т. е. места, где находятся лимфатические узлы.

Самомассаж начинается с лица. Тыльными сторонами ладоней разглаживаются, как при умывании, мышцы лба, щек, подбородка, затем груди, рук, которые разглаживаются от пальцев до подмышечной впадины. Круговыми движениями по часовой стрелке массируется грудь, живот, спина в области почек. Ноги массируются от стоп к бедрам. Массаж противопоказан при повышенной температуре, кожных заболеваниях.

При точечном массаже массируются специальные точки, обладающие особой «жизненной силой». Практика этого массажа пришла к нам из восточной медицины, подходы которой к лечению болезней доказали свою эффективность. Приводим некоторые точки, которые помогают преодолеть усталость. Их надо легко надавливать и растирать в течение 2 – 5 минут.

Точка «юн-цюань» находится на подошве. При сгибании пальцев стопы в области точки образуется впадинка. Массировать одновременно на двух ногах.

Точка «инь-бай» находится на больших пальцах ног, примерно на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца.

Точка «цзу-сан-ли» располагается на голени. Если в положении сидя положить руки на колени, накрыв коленные чашечки ладонями, то точка будет находиться под четвертыми пальцами каждой руки.

Точки «шао-чун» и «шао-цзе» располагаются на мизинце руки, на его внутренней и внешней стороне у основания ногтя.

Точка «чжун-чун» располагается на среднем пальце руки со стороны указательного пальца на 3 мм ниже ногтевого ложа.

Точка «хэ-гу» находится в углублении между первым и вторым пальцем руки, где начинается складка сгиба между ними.

Точка «сюань-ли» находится на линии, проведенной от верхнего края уха по направлению к глазам на расстоянии 1 см от края волос на виске.

Точка «фэн-фу» находится на задней стороне головы на 3 см выше от края волосяного покрова, под затылочным бугром.

При занятиях вдвоем или коллективных учащиеся могут массировать друг другу мышцы спины и шеи, что также хорошо снимает усталость.

Психическая саморегуляция

Аутогенная тренировка (АТ), разработанная немецким врачом Иоганнесом Шульцем, направлена на снятие нервно-психических перегрузок в процессе мышечной релаксации, формирование на его фоне мысленных образов, отвечающих желаемым навыкам поведения. Самое трудное в АТ, как отмечает ее пропагандист Х. Линдемман, состоит в том, чтобы достичь внутренней концентрации, сосредоточенности на чувствах, образах,

ощущениях и представлениях, не обращаясь к воле, которая автоматически повышает уровень напряжения и делает расслабление невозможным.

Сосредоточенность внимания на расслаблении дает концентрированный отдых, благодаря которому организм может быстро восстанавливать силы.

Заниматься АТ можно сидя, в позе «кучер на дрожках» (голова опущена, руки без упора лежат на бедрах); полулежа в кресле; лежа на спине.

Первая ступень АТ содержит шесть упражнений, направленных на успокоение вегетативной нервной системы. Полная формула погружения в аутогенное расслабление выглядит так (повторять мысленно):

- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Правая рука тяжелая (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Правая рука теплая (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Дыхание спокойное и ровное (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)
- Лоб приятно прохладен (6 раз)
- Я совершенно спокоен (1 раз)

После аутогенного погружения занимающийся произносит формулы цели, т. е. те программы поведения, которые он хочет для себя сформировать. Например, «Завтра мне надо проснуться в семь часов», «Мне необходимо соблюдать строгий режим дня»; «Я играю легко и свободно»; «Выступления на публике мне легки и приятны»; «На любые трудности в отвечаю мобилизацией сил»; «Я спокоен, невозмутим и хладнокровен в любой ситуации»; «Во время домашних занятий я предельно внимателен».

Подобные упражнения рекомендуется проводить 2 – 3 раза в день. Желаемая психологическая стабилизация наступает через месяц регулярных занятий.

Последнее время в целях нормализации психического состояния большое распространение получила так называемая **трансцендентальная медитация**, смысл которой заключается в достижении особого гармонического единства человека с окружающим миром и тем, что он делает в данный момент. «Медитация» в переводе с латинского означает «размышление», что подразумевает глубокое проникновение в существо предмета или идеи через сосредоточенность на нем внимания. В восточной традиции медитация означает полное отрешение человека от окружающей действи-

тельности и своеобразное растворение его личности в безличностном абсолюте, пребывание в единстве со Вселенной. Человек выходит за пределы своего Я и в своем воображении может представить себя деревом, травой, каплей ручья, потоком реки, волной океана, скалой на морском берегу. Волнующий опыт медитативного погружения описывает в одной из своих книг писатель Даниил Андреев. Однажды, лежа на берегу реки Неруссы, он ощутил, «как река Нерусса струится не позади, в нескольких шагах за мною, но как бы сквозь мою собственную душу. Это было чувством необычайным. Торжественно и бесшумно в поток, струившийся сквозь меня, влилось все, что было на земле, и все, что может быть на небе. В блаженстве, едва переносимом для человеческого сердца, я чувствовал так, будто стройные сферы, медлительно вращаясь, плыли во всемирном хороводе, но сквозь меня. И все, что я мог помыслить или вообразить, охватывалось ликующим единством. Все было во мне той ночью и я был во всем». Аналогичное состояние описывал Ф. Тютчев, говоря: «Все во мне и я во всем».

Вырвавшись за пределы обыденной жизни, человек может затем вернуться к собственному. Я и раскрывать дремлющие в нем творческие силы. Музыкант – композитор, исполнитель, – переживая медитативное погружение в музыкальное произведение, которое он сочиняет или исполняет, чувствует свое неразрывное единство с ним, может сказать: «Я – это музыка» и «Музыка – это Я». В этом состоянии включаются в работу бессознательные механизмы психики, и музыкант интуитивно находит именно то решение, которое обеспечивает наибольший художественный эффект. Основным условием возникновения медитативного сознания является полное и глубокое сосредоточение внимания и отрешение от всех посторонних раздражителей.

Занятия актерским тренингом для развития внимания включают в себя:

- Рассматривание различных предметов (часы, карандаш, книга), нахождение в них отличительных особенностей.
- Написание красивым почерком какого-либо текста.
- Совершение действий в условиях разного рода помех: чтение книги в присутствии посторонних, слушание радиопередачи при наличии какой-либо физической боли, углубление в свои мысли в общественном транспорте.
- Изложение прочитанного материала с одновременным ответом на вопросы. Внимание распределяется на изложении и на ответах.
- Сосредоточение взора на блестящем предмете или свече в сеансе медитации.
- Сосредоточение внимания на дыхании, ритме сердцебиений, вкусовых и обонятельных ощущениях.

Приемы тренировки внимания для музыкантов, предлагаемые Л. Баренбоймом:

- Закрывать глаза и в течение некоторого времени сосредоточиться только на слуховых восприятиях не музыкальных).
- Дослушать извлеченный в среднем или низком регистре фортепианный звук до его полного затухания.
- Представить себе этот же звук внутренним слухом и также «дослушать» его до момента воображаемого затухания.
- Играя (или только представляя в своем воображении) медленную мелодию с предельной сосредоточенностью, следить за переходом одного звука в другой.

К этим упражнениям можно *дополнительно порекомендовать* и такие, как проигрывание музыкального произведения при включенном радио, при ярком свете, бьющем в глаза, сидя на неудобном стуле. При всей спорности этих приемов они заставляют лучше концентрировать внимание, что создает более сильный очаг возбуждения в коре головного мозга и более прочное образование исполнительских рефлексов.

К.С. Станиславский отмечал, что внимание актера может тренироваться и без специальных упражнений, если только в своей повседневной работе он предельно собран и дисциплинирован, если сознательно и ответственно относится к своему профессиональному делу. Такое возможно, как об этом было сказано выше, при четкой постановке задач, касающихся как каждого конкретного фрагмента, так и всего произведения в целом. Вот как был реализован принцип активизации внимания в практике Л. Баренбойма. Предложив одной из своих студенток руководствоваться в игре формулой К. Станиславского «Добиваюсь и хочу», он предложил ей исполнить фантазию Моцарта. «Итак, чего вы будете добиваться в этом отрывке?

- Этими вступительными тактами я хочу настроить слушателей, вызвать у них ожидание последующего.
- Пусть так. Но эту большую общую психологическую задачу оставим под конец работы. Начнем с более простых, узких и конкретных задач.
- Тогда так: я прежде всего хочу добиться мягкого legato и звуковой ровности.
- Вот и отлично. Приступайте к работе, ни на мгновение не забывайте о своей задаче».

Однако выполнить эту, казалось бы, простую задачу сразу оказалось не просто – студентка несколько раз отвлеклась от исполнения. Затем был сформулирован ряд более узких, потом и широких задач:

- Хочу услышать задержания и разрешения задержаний во вступлении.
- Хочу добиться действительно постепенного усиления звучности к седьмому такту.
- Хочу выполнить затухание в последующих тактах.
- Хочу объединить все эти задачи и сыграть вступление ровно, legato, слушая задержания, выполняя постепенное нарастание и постепенное ослабление тучности.
- Хочу придать вступлению свободный и импровизационный характер.
- Выполнение этих заданий успешно решило проблему игрового внимания.

Помимо общей сосредоточенности на качество исполнения влияет и умение распределять внимание. В процессе игры музыкант вынужден обращать свое внимание и на точность игры, и на общий художественный образ, и на свободу своих движений. Во время исполнения внимание движется как бы одновременно и по горизонтали, и по вертикали... Горизонтальное внимание исполнителя сосредоточено на непосредственном моменте исполнения, на фрагменте, следующем сразу же после него и одновременно охватывает единый образ произведения. Вертикальный пласт внимания охватывает координацию рук, фактуру, голосоведение, жест дирижера.

Диагностика энергетики своего тела.

При выполнении этого упражнения вы сможете диагностировать свою энергетику, определите энергетически активные места вашего тела и узнаете, какую энергетику вам лучше всего использовать для лечения и коррекции состояния.

1. Положите ладонь на лоб и ощутите, как лоб и ладонь соединились в одно целое. Для усиления ощущения слегка, чуть заметно покачайтесь вперед и назад, ощущая, как голова и рука в процессе движения составляют одно целое.

2. Обратите внимание на то, как слиплась кожа лба и ладони, ощутите их единение. Теперь отодвиньте ладонь на 2-3 см от лба. Вы должны ощутить, что лоб как бы продолжает оставаться в ладони. Снова почувствуйте уже на расстоянии единение лба и ладони. Может возникнуть ощущение энергетической подушки между лбом и рукой.

3. Пошевелите рукой, продолжая ощущать, что в ладони вы держите лоб. В результате во лбу может возникнуть чувство дистанционного контакта. У некоторых людей ощущения контакта возникают в ладони, а во лбу - ничего. Это означает, что такой человек привык энергетически давить на других людей, и прежде всего на самого себя. Если ощущения возникли в глубине лба, то человек склонен принимать энергетическое воздействие от других людей, и на это нужно обратить внимание. Как вы знаете, на лбу находится проекция третьего глаза. На самом деле третий глаз - не орган ясновидения. Он прежде всего регулирует энергетические взаимодействия человека с окружающим миром. Соответственно, в этом пункте мы диагностируем общие энергетические принципы взаимодействия человека с окружающим миром. Энергетического контакта может не возникнуть: обычно это означает, что энергетика третьего глаза не находится под вашим контролем и вам нужны общие тренировочные упражнения по снятию блокировок восприятия энергетики, и обязательно надо проделать упражнения с энергетикой внимания (см. главу «Создание позиции наблюдателя - необходимое условие работы с биоэнергией»).

4. Приложите ладонь к области переносицы и глаз. Она должна обхватывать лицо и находиться не выше бровей. Если хотите, глаза можно закрыть. Объедините ладонь с лицом, как это вы уже делали, отодвиньте ее и попробуйте организовать дистанционный контакт. Если вы почувствовали, что ладонь непосредственно взаимодействует с глазами, то это очень неприятный признак. У вас, скорее всего, уже имеются проблемы со зрением, а если нет, то в ближайшем будущем появятся. Дело в том, что при напряжении внимания вы рефлекторно напрягаете и глаза. Для того чтобы убрать эти напряжения, нужно, пока у вас еще есть контакт рук с глазами, приложить кончики пальцев к вискам, непосредственно за глазами (там

есть небольшие ямки), я массирующими движениями тянуть энергетику напряжения в глазах назад по направлению к ушам. Даже если вы просто начнете двигать пальцы по коже назад, слегка нажимая, то вы можете уловить, как напряжение в глазах передвигается назад и уходит в глубину. Вы должны при этом представить себе, что вы смотрите как бы из глубины головы. Только так и можно смотреть, запомните это. Если у вас коррективка не получилась, то обязательно проделайте упражнения на создание состояния наблюдателя (упражнения № 11 - 17). Нормальный контакт ладони с лицом на этом уровне чувствуется кожей лица, с четким ощущением, что глаза в нем не участвуют. Иногда возникает взаимодействие с затылком.

5. Перенесите ладонь ниже, закройте ею кончик носа и рот, объедините их в одно целое и отодвиньте ладонь. Снова попробуйте организовать ощущение дистанционного контакта. Хорошее взаимодействие здесь говорит о том, что вы можете очень активно использовать еду для изменения своего самочувствия и лечения заболеваний. Как это можно делать, читайте в главе «Упражнения с энергетикой тела».

6. Перенесите ладонь еще ниже, на горло, вернее на нижнюю часть шеи. При прикосновении к шее ладонь должна как бы опираться на ключицы. Объедините ее с шеей и сделайте пробу на дистанционный контакт. Сильное взаимодействие здесь говорит о том, что вы, скорее всего, можете активно пользоваться энергетикой речи. Обычно это делается в виде молитв, заговоров, наговоров и т. д. В полном объеме энергетика речи будет описана в моих следующих книгах.

7. Следующий шаг - проба на уровне груди. Все пробы желательно проводить на обнаженном теле. Тут вы уже должны сами ощупать рукой грудь и найти место, где они хорошо взаимодействуют между собой. Обычно мы чувствуем, хорошо нам с другим человеком или плохо, в какой-то области груди. Именно там и нужно производить пробу. Это место очень важно, и при контакте с негативным человеком его надо защищать. Техника защиты элементарна: нужно приложить туда любой предмет, насыщенный «хорошей» энергией, - буханку хлеба, батон, кусок дерева, плюшевую игрушку и т. д., пропитать ею это место и запомнить свои ощущения. Когда вам понадобится дополнительная защита, можно просто прикоснуться к той точке рукой и вспомнить их.

8. Дальше проба на уровне солнечного сплетения - в области, расположенной непосредственно под ребрами. Здесь активность взаимодействия говорит о том, что общая энергетика организма непосредственно участвует в вашей мыслительной деятельности. Обычно это означает наличие энергетической силы воображения, то есть оно является готовым инструментом для целительства и прочих действий.

9. Дальше проба на уровне пупка. Активность здесь говорит о том, что вы способны глубоко вмешиваться в энергетику своего тела и пере-страивать основы его существования. О том, что это такое, вы узнаете чуть позже.

10. Точно так же делаем пробы на уровне нижней части живота, середины бедер, колен, середины голеней и ступней.

Тренинг восприятия музыки

Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность медитации, называемой недирективной, т. е. свободной от какого-то навязывания извне. Здесь помогает упоминание о том, что в практике упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать ее не только ушами, но вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своем языке, ощущать кожей, самому становиться звуком так, чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская ее из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки души - как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Если музыка воспринимается в живом исполнении, то бывает небесполезно войти в образ исполнителя и представить себе, что это ты играешь на скрипке или фортепиано, это твои пальцы бегают по клавишам или грифу, это ты - дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыки увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Любое целенаправленное восприятие с концентрацией внимания на объекте может быть охарактеризовано как медитативный процесс, потому что, наблюдая объект и размышляя о нем, человек как бы сливается с ним и начинает его видеть как будто изнутри, глубоко постигая его внутренние сущности и закономерности. Смысл музыкальной медитации, заключается в соединении звучащей музыки со зрительными образами и специальными

формулами внушения. Можно говорить о недирективной и директивной медитации во время слушания музыки. Недирективная медитация имеет место тогда, когда слушатель свободно отдается образам и ассоциациям, возникающим у него в процессе наблюдения за развитием музыкального содержания. Директивная медитация представляет собой формирование определенной и конкретной направленности переживания, что осуществляется с помощью показа специально подобранных слайдов и произнесения формул внушения. Если принять во внимание имеющиеся данные о локализации переработки вербальной информации в левом полушарии головного мозга, а невербальной - в правом, то соединение зрительных и музыкальных образов, с одной стороны, и формул вербального внушения, с другой - дает возможность синтезировать работу головного мозга, т. е. активно воздействовать на сознание личности человека и систему его отношений к жизни. Таким образом мы получаем возможность влиять на мировоззрение человека, дефекты которого нередко приводят его к тому или иному заболеванию.

Приведем несколько полезных советов для лечения музыкой:

Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, хотите вы испытать успокаивающее действие или же стимулирующее и поднимающее настроение.

Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Музыку следует учиться слушать чтобы облагородиться, очиститься или даже решить какие-то проблемы. Слушая музыкальное произведение, нужно прежде всего знать, что оно собою представляет, является ли оно

доброй или злой силой, какую энергию несет. Какова бы ни была пробужденная им сила, надо уметь ее использовать.

Слушание музыки помогает развитию особого типа внимания и памяти, облегчает процесс преодоления трудностей, обеспечивая творческую среду для самовыражения. Музыка вызывает воспоминания и ассоциации. Активное слушание музыки в расслабленном и восприимчивом состоянии стимулирует мысли, образы и чувства, которые могут быть далее исследованы и обсуждены с врачом или внутри благосклонного общества. Слушание музыки - хороший способ исследовать и понимать нашу и другие культуры.

Музыку нужно использовать как инструмент внутреннего творчества, чтобы вы благодаря ей смогли приступить к огромной духовной работе: зародить возвышенные образы, идеи, которые со временем реализуются. Особенно, когда речь идет о глубокой, мистической, религиозной музыке, которая вас возвышает, поднимает. Музыка - это сила. Музыка может стать чрезвычайно мощным средством, чтобы разбудить, облагородить, преобразовать, усовершенствовать.

Упражнение для развития восприятия музыки "Музыкальное тело"

Это упражнение следует выполнять, лежа в теплом, относительно темном и удобном месте, где вас никто не потревожит. Это упражнение иногда может вызывать очень сильные эмоции. Если необходимо, вам следует изменить ход его выполнения, чтобы удерживать свои эмоциональные проявления в таких границах, когда вы можете от них чему-то научиться.

Выберите одно из любимых вами музыкальных произведений общей продолжительностью от пятнадцати до двадцати пяти минут. Не используйте музыку с вокалом, чтобы не погружаться в смысл слов. Лучше всего подходит текучая, умиротворяющая музыка. Включите звук и потратьте минуту или две, чтобы просто расслабиться.

Теперь воспринимайте музыку обеими вашими ступнями. Обращайте внимание на все ощущения, которые будут возникать в ступнях, и осторожно позвольте музыке присутствовать в этих ощущениях. Не пытайтесь это форсировать: нет никаких особо специфических ощущений, к которым вы непременно должны стремиться. Мягко переместите свой ум в ступни. Чувствуйте все, что там происходит, и "слушайте" музыку, звучащую у вас в ступнях.

Пусть вас не волнуют интеллектуальные доводы, что на самом деле вы слышите ушами, а не ступнями. Это все равно не так - ведь на самом деле вы слышите своим умом. Важно то, что желая слышать музыку в ка-

кой-либо из частей вашего тела, вы будете переживать процесс слышания/чувствования в этом месте. Музыка помогает вам сосредоточить внимание на приятных, положительных чувствах в определенной части вашего тела, в которой вы ее слышите. Наслаждайтесь музыкой в ваших ступнях, и тем ощущениями, которые там возникают.

После того, как пройдет примерно минута, переместите свое внимание на икры ног, от лодыжек до колен. Направьте внимание на те ощущения, которые возникают там, и воспринимайте музыку в этой части вашего тела. Наслаждайтесь музыкой в ваших икрах и ощущениями в ваших икрах.

Затем, примерно через минуту (точное время не имеет принципиального значения) перенесите внимание на ваши бедра и ощущайте и слушайте там.

Двигайтесь через все тело с такими же минутными интервалами в следующем порядке: половые органы; таз, при этом обращая особое внимание на область, расположенную на два пальца ниже пупка; живот, грудная клетка и спина (однако не сосредоточивайтесь очень сильно на области сердца), затем плечи, верхняя часть рук, средняя часть рук, ладони, шея, лицо и, наконец, кожа головы.

Затем на минуту сосредоточьте внимание на пространстве внутри головы.

После этого воспринимайте музыку своим сердцем. Результатом этого, вероятно, будут сильные положительные чувства, в особенности если вы выбрали подходящую музыку. Погрузитесь в эти ощущения и наслаждайтесь ими.

Наконец, распространите ощущение и слушание музыки, а также все положительные чувства, которые у вас связаны с сердцем, на все тело. После того, как пройдет минута или две, пусть концентрация вашего внимания ослабеет, просто пребывайте в расслабленном состоянии до тех пор, пока музыка не закончится. Когда музыка стихнет, медленно встаньте.

Приведенная выше последовательность частей тела, которыми вы можете слушать музыку, не является единственно полезной, так что свободно пробуйте для себя различные последовательности³.

³ <http://www.altmedic.ru/modules/music/index.php?nvar=42007>

Тренинг познавательных процессов.⁴

Формирование личности артиста и художника связано с освоением тех способов деятельности, при помощи которых создается художественный образ. Поэтому тем, кто хочет стать служителем муз, придется много и настойчиво работать над совершенствованием своего таланта. Специальные знания, умения и навыки в каждом виде искусства сами по себе еще не создают художественный шедевр, но они необходимы, чтобы приблизиться к возможностям его создания. Для того чтобы этими знаниями, умениями и навыками овладеть в достаточном объеме, надо параллельно развивать органы чувств и те психические познавательные процессы, которые развиваются на их основе. Совершенствование всех чувств — слуха, зрения, осязания, обоняния, вкуса — и развитие на их основе ощущений, восприятия, мышления, памяти и воображения — то предварительное условие, без которого не может состояться ни один Художник.

К сожалению, в сегодняшних программах по подготовке в вузах культуры и искусств будущих артистов различной специализации отсутствуют специальные психологические методики, направленные на развитие их психических и психотехнических способностей. Поэтому приводимые в этом разделе упражнения предназначены главным образом для самостоятельной работы будущих мастеров различных искусств.

Психические познавательные процессы представляют собой последовательное отражение в сознании человека предметов и явлений объективного мира. В отечественной психологии выделяются три уровня познания окружающей действительности: элементарный (ощущение и восприятие), промежуточный (представление и воображение) и высший (мышление). Решение познавательных задач на элементарном и промежуточном уровнях обеспечивают процессы внимания и памяти, а на высшем — речь.

Уровень развития психических познавательных процессов личности, куда входят ощущения, восприятие, мышление, память и воображение, самым непосредственным образом влияет на способность человека к творческим действиям. Чем лучше развиты все перечисленные познавательные процессы, тем больше вероятность того, что продукт творчества будет иметь какую-то ценность. Поэтому в психологии и педагогике любого вида творчества развитию познавательных процессов придается большое значение.

Упражнения для развития внимания

Тренинг развития внимания может включать в себя следующие упражнения

⁴ В.И. Петрушин Психология и педагогика художественного творчества (с.233-234).

1. Посмотреть перед собой «фотографическим» взглядом, закрыть глаза и перечислить увиденные предметы.
2. Закрывать глаза и постараться услышать все звуки и призвуки, которые доносятся до слуха.
3. Закрыв глаза, обратить внимание на своё тело, наличие в нём мышечных зажимов и устранить их.
4. Рассматривать различные предметы (часы, карандаш, книгу). Находить в них отличительные черты и проговаривать эти отличия вслух.
5. Писать как бы по линейке красивым и ровным почерком какой-либо текст с закрытыми глазами.
6. Совершать сложные действия при разного рода помехах: например проигрывать музыкальное произведение с установкой на безошибочную игру при включённом радио или телевизоре, повторять текст роли во время поездки в общественном транспорте.
7. Слушая музыкальное произведение, мысленно пытаться пропеть его главную мелодию.
8. Слушая певца, повторять про себя за ним слова песни или арии.
9. Прослушав информационное сообщение по радио или телевидению, воспроизвести его основные идеи и мысли.
10. Перед сном для быстрого засыпания учиться сосредоточивать внимание на дыхании, подсчитывая вдохи и выдохи. Затем сосредотачивать внимание на разных частях тела, вызывая в них ощущения теплоты и приятной тяжести, т.е. проводить аутотренинг.
11. Написать вперемешку в квадрате 10 на 10 см арабские и римские цифры от 1 до 24. Учиться с секундомером быстро находить те и другие цифры в прямом и обратном порядке.
12. Рисовать разными руками. Одна рука рисует круг, другая треугольник. Затем то же самое – ногой и рукой.
13. Повесить у себя в комнате плакаты-призывы, напоминающие обращать внимание на необходимость решения задач самовоспитания: «Не сутулься!», «Сделай это заранее!», «Расслабляй зажатые мышцы!».

Упражнения в парах.

1. «Что я пишу?» Писать пальцем буквы и слова на тыльной стороне кисти своего партнера или на его спине.
2. «Найди отличия». Первый партнер смотрит на второго и запоминает, как выглядит его прическа и одежда. Затем первый отворачивается на одну минуту, а второй в это время изменяет элементы своей одежды и прически. Первый поворачивается обратно и ищет изменения, сделанные вторым.

3. *«Зеркало»*. Первый выполняет разнообразные движения, второй их копирует сначала в прямом, а затем в обратном порядке.

4. *«Слепой и поводырь»*. Первому завязываются глаза, второй должен провести его речевыми командами по комнате так, чтобы первый не задел находящиеся в комнате столы и стулья.

5. *«Скульптура»*. Первый принимает на 2-3 секунды замысловатую позу. Второй пытается ее в точности воспроизвести.

Упражнения в группе

1. *«Пишущая машинка»*. Если в группе 12-15 человек, то, поочередно произнося буквы алфавита, каждый получает по две-три буквы. После этого ведущим задается какое-либо стихотворение, и оно читается всеми членами группы про себя. Тот, чья буква должна произноситься, хлопает в ладоши; когда слово кончается, все встают или хлопают в ладоши два раза. Темп сначала должен быть медленный. Упражнение прекрасно развивает способность к действиям в уме и умению держать в памяти целостную картину действия.

2. Водящий запоминает в течение пяти секунд, кто где сидит. Затем он отворачивается, члены группы в этот момент пересаживаются и меняются местами. Водящему через пять секунд следует рассадить всех на прежние места. Развиваются одновременно и внимание, и память.

3. Группа задумывает фразу из известного стихотворения. Каждый член группы произносит из нее по одному слову. Когда водящий входит, группа хором произносит фразу. Водящий должен ее отгадать.

4. Вариант упражнения – два, три или четыре человека одновременно поют песню, и надо различить каждого по голосу.

5. *«Ритм по коленкам»*. Члены группы сидят в круге и кладут кисти рук себе на колени. По команде ведущего «Ап!» участники начинают хлопать себя по коленям, соблюдая ритмическую ровность хлопков. Во втором варианте руки кладутся на колени соседей. Вся группа лежит с перекрещенными руками. Выполняется то же самое упражнение. По сигналу ведущего направление движения хлопков меняются на противоположное.

6. *«Быстроходные раки»*. На пол кладется несколько предметов, и группа из 5-6 человек, двигающихся гуськом, но спиной вперед, должна быстро их обойти, не задев. Побеждает та группа, которая смогла выполнить задание быстрее других.

7. *«Сядьте, встаньте и пригнитесь»*. Ведущий выполняет одно действие, но называет при этом другое. Группа должна выполнять то, что говорит ведущий, а не то, что он делает. Потом можно добавить: «руки в сторону, вместе, вверх»

Развитие внимания в йоге

Интересные методы развития внимания были разработаны в практике йоги. Известно, что К. С. Станиславский при разработке своей системы широко использовал йогические упражнения для развития у своих студийцев навыков сосредоточенного внимания.

«Йога Сутра» - труд древнеиндийского мудреца по имени Патанджали, который написал его во втором веке до нашей эры. Книга рассказывает о пути достижения гармоничного и просветленного состояния души, состоящего из восьми ступеней. Шестая ступень этого пути представляет собой упражнения в сосредоточении и концентрации внимания – *Дхарана* и упражнения в созерцании и медитации – *Дхиана*.

В задачи Дхараны входит приобретение навыка удержания мыслей на одном предмете, реальном или воображаемом. Для этого необходимо достичь спокойствия тела, дыхания и сознания. Внимание должно концентрироваться не на внешней форме предмета, а на его внутренней сущности. Эта ступень считается достигнутой, если удастся удерживать внимание на избранном объекте не менее 12 секунд. При этом не должно возникнуть ни одной посторонней мысли, ни одного сигнала от внешних анализаторов и внутренних органов.

Дхиана предполагает длительное созерцание объекта. Дхарана, то есть простое сосредоточение, переходит в Дхиану, то есть медитацию, если удастся удерживать внимание в течение 12 Дхаран, то есть 144 секунд.

Принципы развития и управления вниманием, предложенные в индийской йоге, впоследствии нашли широкое применение в системе аутогенной тренировки, предложенной немецким врачом Иоганном Шульцем, для профилактики и лечения разного рода неврозов.

Аутогенный тренинг (АТ), разработанный И. Шульцем в 30-е гг. XX века, состоит из двух ступеней. На первой ступени человек осваивает и развивает навыки произвольного вызывания у себя ощущений тепла, тяжести в конечностях, изменения ритма сердечных сокращений, ощущения прохлады в области лба, благодаря чему он погружается в приятное состояние мышечной релаксации. В этом состоянии можно эффективно отдыхать, заниматься самовоспитанием.

Вторая ступень АТ, нацеленная на духовное развитие личности и развитие творческого потенциала, включает в себя несколько психофизических упражнений, основанных на концентрации внимания.

1. Произвольное представление на экране внутреннего взора различных цветов – синего, красного, желтого, зеленого.

2. Связывание представленного цвета с определенными ощущениями. Так, красные и желтые цвета вызывают ощущение тепла, голубой – прохлады в области лба, фиолетовый – ощущение таинственности и загадочности, коричневый – беспокойства и подавленности.

3. Вызывание в сознании образов различных предметов и удержание этих образов столько, сколько нужно.

4. Концентрация внимания на абстрактных понятиях, таких как «свобода», «счастье», «рабство». Первое понятие может связаться с такими ассоциациями и образами, как полет, парение, подъем духовных сил. Последнее – с такими, как пещера и придавленность грудой камней.

5. Концентрация внимания на ощущениях высшей полноты жизни, аналогичных тем, о которых американский психолог А. Маслоу говорил как о пиковых переживаниях (peak experience). Можно представить себя на корабле, борющемся со штормом или на вершине горы после трудного восхождения или словно бы ощутить восторг при восприятии прекрасного произведения искусства. В обычной жизни люди испытывают подобные переживания редко, случайно и спонтанно. Между тем практика подобного медитативного тренинга позволяет это делать сознательно и регулярно.

6. Сосредоточение внимания на образах других людей. Сначала это делается по отношению к людям, не представляющим большого эмоционального значения для упражняющегося. Затем вызываются образы эмоционально значимых людей. В состоянии медитации возможно лучшее их понимание, предвидение их поступков и выработка по отношению к ним наиболее правильной техники поведения.

7. Пробуждение в человеке своего внутреннего мудреца, у которого можно спросить: «Как мне лучше поступить в данной ситуации?» или «В чем смысл моей жизни?».

В восточной философии считается, что в этом состоянии человек может подключаться к информационному полю Человечества (ноосфере, по Вернадскому) и получать из него все необходимые сведения о том, как ему поступить в той или иной ситуации. Более реалистическое объяснение связано с обращением к опыту интуитивного мышления.

8. Вызывание переживания слияния своего Я со всем окружающим миром, достижение ощущения психофизического единства и неразрывной связи с Космосом.

Из всего сказанного выше мы можем заключить, что сосредоточенное развитие своего внимания является важной задачей каждого человека, который решил посвятить свою жизнь художественному творчеству.

Упражнения для развития ощущений

У каждого человека ощущения, как показывают простые житейские наблюдения, бывают развиты в разной степени. В практике нейролингвистического программирования (НЛП) было выявлено, что люди делятся на:

визуалистов, у которых сильнее всего развиты зрительные ощущения. Такие люди предпочитают зрительное восприятие мира, говоря при решении какой либо проблемы, что «это надо рассмотреть с разных сторон», или «я вижу эту цель весьма смутно»;

аудистов, у которых сильнее всего развиты слуховые ощущения. Они воспринимают мир «на слух», говоря в разных ситуациях: «это звучит как-то странно», или «в этом вопросе слышится фальшь»;

кинестетиков, которые воспринимают мир на основе ощущений. В их речи часто звучат такие слова и выражения, как «на меня эта проблема давит» и «в этом решении много шероховатостей».

Каждому артисту и художнику надо хорошо знать свою природную ведущую сенсорную систему, развивать в первую очередь именно ее и специализироваться в ней. Из этого следует, что визуалисту следует становиться художником, а аудисту — музыкантом. Если же выбранная специализация окажется не соответствующей природному типу, то при получении профессии могут возникнуть определенные трудности.

Для определения ведущей сенсорной системы в практике НЛП практикуется изучение движения глаз при задании вспомнить какую-либо ситуацию из детства. У визуалистов глаза при этом будут двигаться вверх, у аудистов - по сторонам, у кинестетиков они будут двигаться вниз.

Обладание развитой способностью к разнообразным ощущениям — очень важное профессиональное качество, хорошо помогающее в творческом процессе. Любые способности, в том числе и способности к тонким ощущениям, как неопровержимо доказано современной психологией, могут быть развиты в соответствующей деятельности. Включение в соответствующую деятельность присутствует в каждом виде профессиональной художественной подготовки.

Так, музыканты для развития слуховых ощущений используют такие приемы развития слуха, как:

- написание музыкальных диктантов;
- сольфеджирование, т. е. пение мелодии по нотам с их называнием;
- определение в звучании оркестра отдельных групп инструментов;
- подбор на музыкальном инструменте мелодии по слуху и аккомпанемента к ней.

Для развития музыкальной синестезии можно применять такие упражнения, как описание отдельных нот, интервалов и аккордов словами,

используемыми для описания вкусовых, тактильных и обонятельных ощущений. Например, «кислый звук», или «шершавая гармония», или аккорд, «благоухающий ароматами роз».

У художников для развития тонкости зрительных ощущений могут использоваться такие приемы, как:

— разбивка одного цвета на несколько составляющих, которые образуют постепенный переход. Например, от темно-синего цвета до светло-голубого. 25 — 30 оттенков одного и того же цвета являю хорошим результатом;

— определение пропорций составляющих простых цветов в сложных смешениях цветов;

— сравнение нескольких разных по длине линий, кругов и овалов, чьи параметры отличаются друг от друга все меньше.

У танцоров двигательные и мускульные ощущения могут быть развиты в следующих упражнениях:

— в процессе статических упражнений на растяжки и прогибы;

— в создании «скульптурных композиций», выражающих определенное настроение, и фиксации внимания на нужных для этого мышечных ощущениях;

— в процессе подчинения своих движений ритму музыки;

— в процессе хореографического выражения эмоционального содержания музыкальных и поэтических произведений, а также художественных картин;

— в процессе импровизации танца на заданный образ или музыкальную тему;

— в процессе выполнения упражнения «Стоп» и фиксации мышечных групп, участвующих в создании позы.

Упражнение на развитие ощущений

Данное упражнение взято из практики гештальт-терапии, в основе которой лежит четкое осознание своих ощущений.

Заранее приготовьте:

- несколько ароматических веществ — цветы или духи.
- кусочки яблок, клубники, персиков или любых других фруктов.

1. Осмотритесь вокруг себя и обратите внимание на все вещи и предметы, которые находятся в поле вашего зрения. Начинайте их рассматривать и перечисляйте их (вот полки с книгами, вот фотографии, вот музыкальный центр, вот шторы и т. д.). Затем остановитесь на каком-либо предмете, например, авторучке, и начинайте просто разглядывать ее, не называя, а просто созерцая.

2. Теперь закройте глаза и прислушайтесь к звукам, которые вы можете услышать. Что вы в них слышите — гул проезжающих машин, отголоски разговоров, чьи-то шаги, еще что-то? Далее переместите ваше внимание на звуки, идущие из вашего тела. Слышите ли вы биение своего сердца? Свое дыхание или урчание живота?

3. Теперь, снова закрыв глаза, сосредоточьтесь на обонянии и запахах, которые вы вдыхаете. Чем пахнет воздух, которым вы дышите? Достаточно ли он свеж? Чем пахнут ваши руки, кожа? Есть ли запах пыли или какой-нибудь еще у книг, которые вы читаете ?

Попробуйте представить аромат ваших любимых цветов или духов. Погрузитесь в него с чувством наслаждения и умиротворения.

4. Теперь переходите ко вкусовым ощущениям. Какие ощущения сейчас у вас во рту? Положите в рот кусочек яблока или немного варенья. Какие ощущения вы испытываете? Что вы ощутили, когда стали проглатывать пищу? Какие новые ощущения появились в животе после этого?

5. Далее перейдите к ощущениям, связанным с дыханием. Сейчас вы дышите ровно? Или в вашем дыхании есть какие-то задержки? Вы дышите животом или грудью? А может быть, вы дышите только при помощи ключичного дыхания? Какая фаза длиннее — вдоха или выдоха? До конца ли выдыхаете при выдохе? Как ведут себя плечи при вдохе — они спокойны или немного поднимаются?

6. Теперь займемся тактильными ощущениями. Снова закройте глаза и сомкните ладони. Какие они на ощупь? Сухие или влажные? Теплые или холодные? 7. Правой рукой проведите по левой стороне своего тела, ощупывая его. Какой она воспринимается — светлой или темной? мужественной или женственной? Рассудочной или эмоциональной?

8.левой рукой проведите по правой стороне тела и задайте себе те же самые вопросы. Сравните ощущения от правой и левой стороны вашего тела.

9. В заключение переходите к осознанию телесных ощущений. Примите удобную позу (сидя или лёжа). Понаблюдайте за дыханием. Оно должно стать совершенно спокойным. Повторите про себя: «Я вдыхаю и выдыхаю, я вдыхаю и выдыхаю».

10. Ощущаете ли вы, как воздух входит через ноздри и выходит? Ваши щеки сейчас прохладные или тёплые? Губы сведены или приоткрыты? Мышцы глаз свободны, или вы прищуриваетесь? Как ведут себя скулы? Они сведены или разжаты?

11. Теперь прислушайтесь к сердцу, ощутите ритмы его биения. В каких местах вашего тела они могут еще отдаваться?

12. Далее мысленным взором пройдитесь по телу. Начните с рук. Что вы ощущаете сейчас в правой руке? Она напряжена или расслаблена? В каком положении она находится? Ей удобно или нет? То же самое проделайте с левой рукой.

13. Переведите внимание на шею и голову. От удобном положении? Плечи. Что вы в них ощущаете? Напряжение или спокойствие? Расслабьте их, если в них есть напряжение.

14. Переведите внимание на грудь и живот. Им приятно и хорошо? Внутри живота все спокойно? Мысленно спускайтесь в область малого таза. Как ведут себя сфинктеры? Напряжены или спокойны?

15. Переведите внимание на позвоночник. Мысленно погладьте и помассируйте его руками. Почувствуйте, как по нему пошла энергия тепла. Ощутите ее распространение по ногам — бедрам, икрам, ступням.

16. Теперь почувствуйте ваше тело как единое целое. Поздоровайтесь с ним, скажите ему: «Это я (назовите свое имя). Я здесь живу». Скажите своему телу, что вы его любите и будете о нем заботиться.

17. Теперь отдохните, припомните, работа с какими ощущениями доставила вам наибольшее удовольствие? Как вам больше всего нравится воспринимать окружающий мир — взглядом, слухом или телесными ощущениями?

18. Запомните ваши ощущения, откройте глаза и осмотритесь. Что изменилось после выполнения этого упражнения?

Несколько комментариев к приведенному упражнению.

Согласно исследованиям американских психологов, правши воспринимают левую часть своего тела как женственную, темную и интуитивную, а правую — как ясную, мужественную, рациональную.

Любимый способ связи с окружающим миром через конкретный орган чувств является одновременно и наиболее психотерапевтичным. Поэтому для визуалиста наиболее подходящим средством оздоровления будут занятия рисунком и живописью, для аудииста — общение с музыкой, для кинестетика — занятия двигательными и статическими упражнениями, а также танцами.

Упражнения для развития музыкальной памяти:

Для развития музыкальной и слуховой памяти всемирно известный пианист Иосиф Гофман рекомендовал своим ученикам такие методы изучения и запоминания музыкального произведения:

- с текстом и без инструмента;
- с текстом и за инструментом;
- за инструментом и без текста;
- без текста и без инструмента.

Последний прием и есть метод заучивания без опоры на внешний раздражитель.

Развитию *музыкальной и слуховой* памяти способствуют также:

- постоянное выучивание наизусть новых прозаических, стихотворных и музыкальных произведений;

- подключение к процессу заучивания других анализаторов, например, ассоциирование заучиваемого материала с различными цветами, движениями, зрительными образами;

- активизация мотивации на личностную значимость и необходимость заучивания;

- представление в памяти голосов своих знакомых, звуков музыкальных инструментов, голосов птиц;

- подборание по слуху на музыкальном инструменте различных мелодий.

Развитию *зрительной* памяти могут способствовать иония, как:

- взглянуть одновременно на несколько разных предметов, закрыть глаза и перечислить их по мысленному представлению;

- рисование по памяти знакомых людей или предметов;

- рисование по памяти картин известных художников и сравнение их с оригиналом;

- восстановление целостного образа человека или ситуации на основе одной детали с последующим рисованием. Например, восстановить образ боярыни Морозовой по одной ее поднятой руке.

Для развития логической памяти необходимо:

- пересказывать своим друзьям услышанные по радио и ТВ новости;

- делать устное резюме из газетных публикаций;

- пересказывать содержание детективов и просмотренных спектаклей и сериалов;

- воспроизводить перед сном порядок выполненных за день дел в прямом и обратном порядке.

Для развития эмоциональной памяти необходимо:

- взять в руки предмет, связанный с воспоминанием ранее прожитой ситуации, и вспомнить с его помощью другие предметы из этой же ситуации. Многие люди для этих целей увозят с мест отдыха камешки, ракушки и разного рода сувениры. Вспомнить и оживить при этом следует зрительные образы, освещение, ощущения запахов и ощущения в теле. Принять позу и сделать несколько физических движений, которые были выполнены во воспоминаемой ситуации;

- передать линиями и красками средствами абстрактной живописи различные эмоции — печаль приподнятость, состояние ожидания и др.

Мышление.

Проблемные ситуации, которые могут быть созданы в учебной деятельности, могут быть, согласно исследованиям М.И. Махмутова⁵, следующие.

1. При столкновении учащихся с противоречивыми жизненными явлениями и фактами, требующими объяснения.
2. При выполнении практических работ и заданий.
3. При пробуждении интереса к сравнению, сопоставлению и противопоставлению различных фактов.
4. При выполнении исследовательских заданий¹.

В художественном творчестве решение проблемных ситуаций связано с нахождением наибольшей выразительности и оригинальности создаваемого художником образа. Поиск идет по пути перебора самых разных вариантов используемых средств каждого вида искусства — интонации, грима, пластики, ритма, композиции, пропорции, цвета. Мысль работает в том направлении,

чтобы в реальных действиях как можно ближе приблизиться к тому образу, который был создан работой воображения. Предварительные наброски, эскизы, варианты решения создаваемого художественного образа — обычная практика работы многих художников. В них мысль находит ту форму, которая в наибольшей степени соответствует выражаемому содержанию.

В искусстве мышление проявляется в форме художественного образа, с помощью которого передается чувство и мысль. Поэтому для развития невербального художественного мышления можно рекомендовать следующие упражнения.

В области изобразительного искусства

Передать и выразить образ, несущий в себе состояния грусти, радости, покоя и гнева:

- одними линиями;
- одними красками;
- в абстрактном рисунке;
- в ритуальной маске --- воинственной и карнавальной;
- осуществление поиска картин, выражающих один и тот же художественный образ;
- создание коллажа, выражающего определенный образ.

⁵ См.: Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе: Книга для учителей. М., 1977. С. 92-102.

В области хореографии

Выполнить те же задания и передать чувства при **помощи**:

- пантомимы;
- мимики;
- скульптурных композиций;
- осанки и походки;
- свободного ганца.

Изобразить в нескольких вариантах поз архетипы *Героя, Матери, Дитя, Старика*.

В области музыки

Выразить те же чувства:

- в интонациях голоса при чтении абстрактных стихов;
- выразить при помощи интонаций и ритмов различные виды мотивации — защиты, яростного нападения, горячего стремления, торжественного ликования;
- найти в различных музыкальных произведениях выражение одних и тех же чувств;

В области вербального, т. е. литературного, творчества задания на развитие творческого мышления могут быть такими:

- сделать 10 — 20 метафорических сравнений эмоциональных состояний через слова «как», «как будто», «сродни». Пример: «Моя печаль как камень на груди», «Мой праведный гнев сродни священному огню»;
- описать словами содержание художественных картин и музыкальных произведений, используя язык метафор и ассоциаций;
- создать словесные портреты своих друзей и знакомых;
- сравнить различные по стилю художественные произведения и найти в них отличительные признаки. Например, различия между стилем композиторов венской классической школы (Моцарт, Гайдн, Бетховен) и стилем композиторов-романтиков (Чайковский, Брамс);
- найти выражение аналогичных художественных образов в картинах художников разных стилистических направлений. Например, у импрессионистов и реалистов;
- придумать свои названия к рассказам известных писателей. Здесь хорошо подходят рассказы Чехова, Шукшина, Паустовского;
- игра двух команд на тему «Потому что». В её основе — придумывание последствий событий. Например: «Мальчик Витя не пошел вчера в школу. Он не пошел, потому что у него были соревнования. А соревнования происходили, потому что проводился отбор юных спортсменов на спартакиаду города. А отбор походил, потому что было очень много желающих принимать участие и т.д.»;

— «Загадочные вопросы и ответы».- Если звёзды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно?

Варианты ответов:

- это нужно мореплавателям, чтобы они смогли найти дорогу домой. Или:

- это нужно перелётным птицам, которые летят в теплые края. — А если бы я был перелётной птицей, то куда бы ты полетел? — Я полетел бы туда, где «ароматы роз разговаривают с пением райских птичек... и т.д.

- придумывание вариантов окончаний анекдотов и басен.

Воображение.

1. *Рассматривание движущихся облаков.* Нахождение в их очертаниях образов животных, людей, фантастических существ — добрых и злых, веселых и грустных, придумывание им имен и названий.

2. *Рассматривание клякс.* Каплю краски или чернил капнуть на лист бумаги, сложить его пополам, развернуть. Искать образы в получившейся кляксе.

3. *На что это похоже.* Берется любой предмет, например, очки. Надо найти предметы или символы, их напоминающие, — велосипед, свадебные кольца, туалет.

4. *Как будто.* Поиск метафор и сравнений. «Его лицо светилось гак, как будто... (он стал чемпионом, поступил в вуз, он съел сто улыбок и т. д.).

5. *Определи понятие.* Что такое — *труд, ответственность, радость, отчаяние...* Ответ лучше давать в метафорах и афоризмах, например, труд — это усилия для поддержания жизни, или средство для нахождения смысла жизни, или — удел великих энтузиастов и т. д.

6. *Соединение несоединимого.* Придумывание необыкновенных, но удобных вещей. Например, предметов, которые одновременно можно было бы использовать как очки и авторучку, зонтик и подзорную трубу, ручку и фонарик.

7. *Три в одном.* Берутся три слова из разных сфер жизни и объединяются в одном предложении. Например, «крокодил, колбаса, насос». Фраза может звучать примерно так: «Если через насос хорошо накачать крокодила, он станет похож на колбасу». Можно это же задание выполнить в виде вопроса — может ли крокодил принять насос за колбасу? Если да, то при каких условиях?

8. *Парадоксальные вопрос и ответ.* «Правда ли то, что если съесть много мороженого, то в животе появится северное сияние?» — «Это неправда, потому что северное сияние может быть только в глазах белых медведей».

9. *Необычные последствия обычных происшествий.* Я купил на рынке раков и принес их домой. И когда я развернул сверток, в котором они были, я вдруг увидел, что (как)...

10. *Соединение далеких звеньев.* «Утром каркали вороны...» — «Сорвалась защита диссертации». Утром каркали вороны, которые гоняли по двору бездомную кошку. Кошка с испугу с шумом неожиданно впрыгнула в окно первого этажа, где жила пожилая женщина. Она так испугалась, что ей стало плохо, и ее сын вместо защиты диссертации повез ее в больницу».

11. *На кого он похож.* Водящий выходит, и в группе загадывается образ одного из членов группы. Водящий возвращается и спрашивает, на кого похои-тот, кого ему надо отгадать (на какое время года на какое блюдо, на какой предмет мебелировки, ни какой цветок и т. д.).

12. *Причина.* Надо найти одну общую причину, которая подходит к обоим следствиям. «В город приехало очень много машин». — «Все молодые девушки находятся в сильном волнении». Причина — в городе проходит кинофестиваль, конкурс красоты или прибыла на гастроли популярная рок-группа.

Тренинг коммуникативных навыков (общение)⁶

Актуальность тренинга:

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

Цель тренинга: Развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- отработать навыки убеждения
- отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
- развить умение находить подход к людям
- подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
- развитие умения невербального средства общения.
- обучить эффективным способам общения.

Требование к участникам:

- Тренинг рассчитан на студентов.
- Количество 10-16 человек.
- Уровень подготовки ребят – удобная обувь.

План тренинга

1. Орг. Момент 1 минута
2. Вступительная беседа 2 минуты.
3. Разминка:

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом.

Упражнение «Семь богатырей» (20 минут)

Цель: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

4. Основная часть:

Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)

Цель: потренировать умение убеждать собеседника.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

Цель: узнать о способах поднятия настроения.

⁶ <http://www.psyoffice.ru/4-0-2576.htm>

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

Цель: отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Оборудования: таблички с именами, для котов.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Оборудования: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

Цель: – развитие умения невербального средства общения.

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

Цель: обучить эффективным способам общения.

Перерыв 30 минут.

Упражнение «Три закона общения» (20 минут)

Цель: развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

Цель: Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Требование: Просторное, безопасное помещение.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

Цель: узнать, какие проблемы существуют в общении.

Оборудование: бумага, ручки.

Упражнения «Умение слушать» (25 минут)

Цель: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

5. Орг. Конец:

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

Цель: Закончить тренинг, поднять настроение.

Беседа: 10 минут.

6. **Рефлексия:** 85 минут

Общее время: 6 часов.

Здравствуйте! Меня зовут ... Сегодня я проведу для Вас тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например он может попытаться ответить на такие вопросы:

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Кто еще в семье носил это имя?

Рефлексия (5 минут)

- Легко ли вам было рассказывать о своем имени?
- Ели нет, почему?

Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Двигается вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Причем научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми легко общаться.

Известный психолог Дейл Карнеги советует избегать споров, как гремучих змей. Он считает, что 90% из участников спора убеждается в своей правоте еще тверже, чем прежде. Спор практически нельзя выиграть. Так как если вы из спора выходите победителем, то теряете друга, партнера по сделке. Это естественно, поскольку человек чувствует себя неуютно, проиграв в споре.

За место спора собеседника можно убедить, найти аргументы в пользу своей позиции.

Сейчас мы потренируемся убеждению.

Упражнение «Семь богатырей» (30 минут)

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для то-

го, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия (10 минут)

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Следующее упражнение «Завтрак с героем»

«Завтрак с героем» (30 минут)

Необходимый материал. Бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

Рефлексия: (10 минут)

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?

В беседе играет роль настроение. Какие способы поднятия настроения есть, сейчас мы узнаем и за одно подвигаемся.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия: (5 минут)

Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Наше следующее упражнение называется «Леопольд»

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступление и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Вопросы для обсуждения.

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

- Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.

- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: (5 минут)

- Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Рефлексия: (5 минут)

- Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Давайте сделаем перерыв, что бы отдохнуть. Через 30 минут встретимся здесь.

Перерыв закончился и мы продолжаем.

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

Упражнение «Три закона общения» (15 минут)

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляни.

Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия: (10 минут)

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

- Что помогло группе прийти к решению?
- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Следующая игра для разрядки.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Сейчас мы узнаем, какие проблемы бывают в общении, и поищем выходы.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство. Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступать и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удастся ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а, сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

Упражнения «умение слушать» (25 минут)

Участники группы сидят в кругу.

Инструкция: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, по-

чувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идёте по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть ещё с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы ещё не работали в малой группе.

(После того как группы сформировались.)

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаёте слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

Рефлексия: (5 минут)

- В какие моменты вы переставали слушать?

Наш тренинг подходит к концу.

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

Рефлексия в конце тренинга: (15 минут)

«Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...»

Что уносите с собой?

Я с вами прощаюсь до свиданья.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ КУРСА:

1. Музыкальная психология: Хрестоматия./Сост. М.С. Старчеус. - М.: МГК им. Чайковского, 1992. – 210 с.

2. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2008. – 490 с. – (Gaudeamus);

ISBN 978-5-8291-0988-2 (Академический проект)

ISBN 978-5-98426-076-3 (Гаудеамус)

3. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д.Н. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др.; Под ред. Г.М. Цыпина. – М.: Академия, 2003. – 368 с.; ISBN 5-7695-0975-9

4. Торопова, А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования. 2-е издание, исправленное и дополненное. Гриф УМО по пед. образованию. Учебное пособие. М.: Учебно-методический центр «ГРАФ-ПРЕСС», 2008. – 200 с.; ISBN 978-5-94678-041-4

5. Цыпин, Г.М. Музыкальная психология и психология музыкального образования: Теория и практика / Под ред. Цыпина Г.М. (2-е изд., перераб. и доп.) учебник - Издательство: Академия, 2011, - 384 с.;

ISBN: 5769560363

ISBN-13(EAN): 9785769560361

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ КУРСА:

1. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс. — Изд. 2-е. — М.: Музыка, Ленинградское отделение, 1971. — 373 с.

2. Бойко, В.В. Психозэнергетика: Краткий справочник - СПб: ПИТЕР, 2008. – 416 с.; ISBN 978-5-91180-760-3

3. Бонфельд, М.Ш. Введение в музыкознание: Учебное пособие для вузов. – М.: Владос. 2011 – 224 с.; ISBN 5-691-00731-9

4. Бочкарёв, Л.Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. — 352 с., илл.

5.Выготский, Л.С. Психология искусства / Предисл. А.Н. Леонтьева . -- М.: Искусство, 1986. — 573 с.

6.Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. – М.: «Магистр», 1993. – 192 с.

7. Ермолаева-Томина, Л. Б. Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Академический Проект: Культура, 2005. — 304 с. — («Gaudeamus»);

ISBN 5-8291-0543-8 (Академический Проект)

ISBN 5-902767-07-5 (Культура)

8.Крупник, Е. П. Психологическое воздействие искусства. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1999. — 240 с. таб., илл.

9.Медушевский, В. В. Интонационная форма музыки: Теоретическое исследование целостной концепции художественной формы музыки.- М.: Композитор, 1993. - 262 с.

10.Музыкальная психология: Учебное пособие/ Р.Г. Кадыров; Отв.ред. Р.Ю.Юнусов; М-во по делам культуры и спорта Респ. Узбекистан, Гос. консерватория Узбекистана. - Т.: Мусика, 2005. - 80 с. – смотреть: http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=21

11.Назайкинский, Е.В. О психологии музыкального восприятия. - М: Издательство «МУЗЫКА», 1972. - 384 с.

12. Петрушин В.И. Музыкальная психология. Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. - М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с. – [Gaudeamus];

ISBN 978-5-8291-0961-5 (Академический проект)

ISBN 978-5-902358-01-5 (Трикста)

13.Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей - М.-Л. Издательство АПН РСФСР, 1947. - 345 с.. – см. по ссылке: http://www.koob.ru/teplov/psych_musical_abilities

14.Торопова, А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования. // Музыкальное образование: методолого-методическая подготовка учителя музыки. Программы дисциплин по специальности 030700 - Музыкальное образование. Рекомендованы Министерством образования РФ и УМО учебных заведений РФ по пед.образованию. - М.: Издательство «Флинта», 2000. – С. 47-80.

15. Эстер Хардинг, М. Психическая энергия: превращения и истоки / предисл. К.Г Юнга. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 2002. – 476 с.;

ISBN 5-87983-112-4 («Рефл-бук»)

ISBN 966-543-082-3 («Ваклер»)

При подготовке к семинарским занятиям студенту необходимо пользоваться литературой из списка основных и дополнительных источников. Можно также ориентироваться на источники литературы, находящиеся в свободном доступе в Интернет – библиотеках:

<http://www.psylib.myword.ru/>

<http://www.go2bsu.narod.ru/libr/>

<http://www.natahaus.ru>

<http://www.koob.ru/>

http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php

<http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

<http://www.librus.ru>

и на сайтах Интернета:

<http://www.ampp.ru>

<http://www.pedlib.ru>

<http://www.aquarun.ru/>

<http://www.eboogle.ru/> - поиск книг в электронных библиотеках

Рунета

<http://www.psychologies.ru> – сайт журнала Psychologies

<http://www.polittech.ru>

<http://www.school.edu.ru/>

и других.

8. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Виды заня- тий	Наименование издания (учебника, пособия)	Статус изда- ния	Кол- во в библ. ВлГУ
1	лекции	1. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как про- цесс: Кн.1 и 2.-М.:Музыка, 1971 2. Выготский Л.С. Психология искусства. М. - Искусство. - 1966.- с.576 3. Готсдинер А.Л Музыкальная психология. - М.: Магистр, 1993 4. Медушевский В.В Интонационная форма му- зыки. - М., 1994 5. Назайкинский Е.В. О психологии музыкально- го восприятия. - М., 1972 6. Петрушин В.И. Музыкальная психология. - М., 1994 7. Сохор А.Н. Музыка как вид искусства. - М., 1970 8. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. - М., Искусство. -1951.-с.667 9. Цыпин Г.М. Психология музыкальной дея- тельности. - М., 1994	центр. центр. центр.	1 1 3
2	Прак- тич. занятия	1. Торопова А.В. Диагностика способностей бессознательного восприятия музыки детьми. М., 1995 2. Торопова А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образо-вания. Учеб- ное пособие. - Торопова Алла Владимировна Т 61 <(Учебно-методический издательский центр «ГРАФ-ПРЕСС», 2008. - 200 с.	центр.	1
3	Самост. работа студ-в	1. Гройсман А.Л. Психология. Личность. Творчество: Регуляция состояний. М., 1992. - ч.3 2. Ражников В.Г. Диалоги о музыкальной пе- дагогике. - М., 1994 3. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей /АПН РСФСР. -М.-Л.. 1947. - с.345	центр.	1

Учебное издание

ГЛАЗКОВ Вадим Владимирович

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 24.07.13.

Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 7,90. Тираж 100 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.