

Секция «Психология»

**Использование музыки в психологической работе с клиентами,  
переживающими экзистенциальный кризис**

***Павлоцкая Яна Игоревна***

*Аспирант*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при  
Президенте Российской Федерации, Волгоградский филиал, Государственное и  
муниципальное управление, Волгоград, Россия*

*E-mail: dogma77@yandex.ru*

В настоящее время существует множество разнообразных техник и методов психологической работы с людьми, переживающими кризис. В своей работе, в качестве одного из таких методов, мы обратились к музыке. Сложно переоценить роль музыки в жизни человека. Известно, что люди испытывают физиологическое и психологическое воздействие музыки и поэтому современные исследователи пытаются выяснить то влияние, которое оказывает разная музыка на некоторые психологические аспекты жизни человека. Одним из таких аспектов является то, как музыка способна помочь человеку при проживании им трудных жизненных ситуаций, психологических кризисов, или наоборот, какая музыка способствует ещё большему ухудшению эмоционального и физиологического состояния. Поэтому актуальность нашей работы подтверждается потребностью современной психологической науки до конца понять механизмы благотворного воздействия музыки на человека, и в свете новых открытий суметь, в рамках существующих уже несколько лет музыкальной психологии и психотерапии, создать новые психологические техники и методики.

Специфика нашей работы состоит в том, что мы рассматривали возможности использования музыки в психологической работе со взрослыми людьми, переживающими экзистенциальный кризис. Под экзистенциальным кризисом мы понимаем такой кризис, в основе которого лежат фундаментальные проблемы человечества, касающиеся вопросов смысла жизни, одиночества и изоляции человека, понимания им свободы и ответственности за собственную жизнь, отношения к смерти и неопределённости [3].

Таким образом, нашей целью явилось, на основе уже имеющихся данных в области музыкальной психологии и психотерапии, создать и обосновать такую психологическую программу, в которой музыке будет отведена роль средства, с помощью которого психолог-консультант сможет работать с клиентами, переживающими экзистенциальный кризис. Уникальность и преимущество музыки как средства психологической работы с экзистенциальным кризисом состоит в особенностях её восприятия человеком: наличие в ней специальных музыкальных средств, призванных передавать и возбуждать те или иные чувства и переживания, возможность её ассоциативности и метафоричности в обход рационализации и других психологических защит, воздействовать непосредственно на подсознательные структуры психики. В период переживания человеком кризиса, музыка может стать неким медиатором, средством самопознания и самопонимания, помогая человеку справиться с состоянием безнадёжности, обнаруживая его внутренние желания, ресурсы и возможности. Прослушивание клиентом специально подобранной музыки (в соответствии с идеей, биографией и эмоциональным состоянием автора) может способствовать тому, чтобы человек открыто выразил свои

эмоции и чувства (катарсическая функция), осознал собственные переживания и смог самостоятельно, опираясь на внутренние силы, найти выход из трудной жизненной ситуации, определить для себя новый смысл жизни.

Итак, теоретическим объектом нашего исследования явились особенности переживания экзистенциального кризиса взрослыми людьми и особенности восприятия музыки человеком. Эмпирическим объектом – взрослые люди в возрасте 20 – 40 лет.

Предмет исследования: влияние восприятия специально подобранных музыкальных произведений на динамику переживания экзистенциального кризиса.

Цели нашей работы: определение особенностей переживания экзистенциального кризиса взрослыми людьми и составление и проведение цикла тренинговых занятий с использованием специально подобранной музыки для помощи в разрешении экзистенциального кризиса.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что специально подобранная музыка может стать эффективным средством помощи в психологическом сопровождении людей, переживающих экзистенциальный кризис.

Для изучения особенностей переживания экзистенциального кризиса нами были подобраны такие методы и методики, которые бы могли в совокупности показать переживает ли человек в настоящий момент экзистенциальный кризис или нет, и если да, то какие его аспекты (темы) являются наиболее актуальными. Так, особо целесообразным явилось использование двух методик - Теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева и Шкалы экзистенции А. Лэнгле, которые непосредственно связаны с экзистенциальными теориями В. Франкла и А. Лэнгле [2; 1]. Также, для определения возможно переживаемого кризиса, были использованы Тест «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергера) и опросник «Личностный профиль кризиса» (по И.Г. Малкиной-Пых). Тест «Незаконченные предложения» Дж.М. Сакса и С. Леви применялся с целью определения актуальных тем переживания.

Далее, в группе людей, переживающих на момент исследования экзистенциальный кризис, был проведён цикл тренинговых занятий, основой которых стало прослушивание специально подобранной музыки. Занятия были выстроены таким образом, чтобы в течение них посредством эмоционального переживания музыки, её обсуждения, некоторых техник арт-терапии, участники группы смогли постепенно осознать свои переживания в настоящий момент, понять их индивидуальную значимость и выработать возможные стратегии выхода из кризисной ситуации.

По итогам исследования, мы получили значимые различия у экспериментальной выборки до и после тренинговых занятий по таким аспектам как переживания, связанные со страхом смерти, ощущение свободы, ответственности, наличие сожалений, принятие себя. Таким образом, на основании результатов проведённого исследования, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза о том, что специально подобранная музыка может стать эффективным средством помощи в психологическом сопровождении людей, переживающих экзистенциальный кризис, подтвердилась. Возможность музыки непосредственно влиять на эмоциональное состояние человека, её способность эмоционально поддерживать человека, вызывать определенные мысли и образы, побуждать к определённым действиям, возможный катарсический эффект глубокого музыкального переживания в процессе ее восприятия – всё это может дать толчок к новому видению ситуации, нейтрализации негативных эмоций, созданию позитивного мироощущения,

способствовать более глубокому самопониманию, что в свою очередь, станет важным аспектом в продуктивном переживании экзистенциального кризиса.

### **Литература**

1. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. М.: Генезис, 2004.
2. Франкл, В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. СПб.: Речь, 2001.
3. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Римис.