

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Типы вокализаций и их роль в самоисследовании человека

Научный руководитель – Орлов Александр Борисович

Зирко Алёна Владиславовна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: alenka-zirko@mail.ru

В культурной традиции разных народов люди выражают свои переживания через звуки своего голоса [5]. Со временем такая возможность стала использоваться в клинической и психологической практике, однако эмпирические исследования в данной области единичны.

Под термином «вокализация» мы понимаем выражение человеком своих внутренних содержаний: эмоций, состояний и пр. с помощью неречевых голосовых проявлений [1]. Анализ теоретической литературы по вокалотерапии позволил нам выделить 4 типа вокализаций:

1) Аутентичные экспрессивные вокализации - выражают внутреннее состояние человека в атмосфере безоценочного принятия

2) Аутентичные импрессивные вокализации - выражают внутреннее состояние, но человек стремится произвести впечатление на слушателя;

3) Неаутентичные экспрессивные вокализации - не выражают внутреннее состояние, но с их помощью человек пытается что-то выразить и прожить

4) Неаутентичные импрессивные вокализации - не выражают внутреннее состояние, но с их помощью человек пытается произвести впечатление на слушателя [1].

Мы опираемся на методологию человекоцентрированного подхода [3, 4]. Н. Роджерс использовала вокализации в экспрессивной человекоцентрированной терапии. Голос для нее - это мощное психотерапевтическое средство, позволяющее клиенту вступить в контакт с глубокими уровнями своей психики и выразить их [4]. Экспрессивная человекоцентрированная терапия реализует принципы человекоцентрированного подхода К. Роджерса. По К. Роджерсу человек - это активное существо, обладающее большим внутренним потенциалом позитивного развития, актуализирующегося в условиях конгруэнтности, эмпатии и безусловного позитивного принятия [4]. Это дает возможность проявиться переживаниям, которые позволяют человеку на самом деле быть собой [2].

Объект исследования — субъективный опыт самоисследования человека с помощью вокализаций.

Предмет исследования — типы вокализаций и их роль в самоисследовании человека.

Гипотеза исследования. В ходе вокалотерапевтических сессий вокализации при условии оценивания будут становиться более импрессивными и неаутентичными, при условии принятия и ценнения - более экспрессивными и аутентичными. Анализ теоретической литературы позволил нам описать критерии для каждого типа вокализаций [1]. Возможно, экспрессивные и аутентичные вокализации будут сопровождаться свободой и легкостью звучания участников, тогда как импрессивные вокализации могут вызывать у них ощущение скованности и напряжения, желание соответствовать заданному идеалу.

В исследовании участвуют 40 человек. Учитывая их особенности и стремления, мы объединяли некоторых в группы по 4-6 человек, остальные работают в парах или индивидуально. Участники посещают от 4 до 10 встреч 1-2 раза в неделю по 1.5 часа. В начале

исследования с каждым проводится вводное интервью для определения их индивидуальных целей, на основании чего формируются пары участников и задания для них. На вокальных встречах проводится комплекс упражнений, направленных на освобождение тела и голоса, затем они попеременно звучат. Каждый участник может выбирать одну из двух возможных целей и попадает в одну из двух групп: группу самовыражения (экспрессии) и группу впечатления (импрессии).

Участникам из группы самовыражения предлагается прислушаться к себе, занять удобное положение и место в аудитории, почувствовать, что происходит внутри них. Позволить своему голосу звучать так и тогда, как ему это будет нужно.

Участники из группы импрессии совместно придумывают для себя различные задания, которые помогут раскрыть их голос, сделать его более выразительным, отработать навыки публичных выступлений. Мы заготовили несколько бумажных фантов, на которых написаны различные эмоциональные состояния: изобразить радость, ужас, гнев, испугать слушателя, поднять слушателю настроение и т. д. Звучащий вытягивает фант, слушающий или слушающие могут задавать звучащему условия, например: «представьте, что вы находитесь на трибуне» или «вы артист большого театра». В обеих группах в среднем звучащим дается по 7 минут. В конце каждой встречи все заполняют анкеты, в которых мы проясняем состояние тела и голосового аппарата, особенности звучания голоса и психологическое состояние участников.

В связи с длительной процедурой набора данных исследование еще продолжается. Нам бы хотелось представить здесь его промежуточные результаты, полученные на примере двух участниц исследования, работавших над разными целями. Был проведен количественный анализ данных, полученных при заполнении ими анкет. Рассчитаны критерий Фридмана для сравнения данных по трем и более встречам ($S_{эмп1} = 10,2$, $S_{крит1} = 12,6$, $\alpha = 0,05$; $S_{эмп2} = 20,03$, $S_{крит2} = 14,01$, $\alpha = 0,05$) и критерий Пейджа для выявления динамики анализируемых показателей в среднем ($L_{эмп1} = 1003$, $L_{крит1} = 717$, $\alpha = 0,05$; $L_{эмп2} = 1557,5$, $L_{крит2} = 717$, $\alpha = 0,05$). Замечена положительная динамика у обеих участниц по критерию Пейджа. На последней итоговой встрече мы обсудили весь путь, который каждая из них прошла на исследовании. Был сделан транскрипт аудиозаписи встречи, текст которого был подвергнут тематическому анализу. Был произведен сравнительный анализ показателей по всем встречам. У участниц из обеих групп уменьшалась напряженность, возрастала легкость и удовлетворенность по ходу и окончанию вокализаций. С каждой встречей они более осознанно управляли своими голосами, замечали больше их особенностей и нюансов. Единственное отличие, которое нам удастся найти между участницами, - увеличение степени несоответствия звучания и эмоционального состояния у девушки из группы импрессии. Участница находилась в одном состоянии, но по заданию ей нужно было выражать другое состояние и степень несоответствия того, что девушка чувствует внутри и того, что она выражает, возрасла, что связано с различиями в инструкциях. Наблюдалось также уменьшение эмоциональных откликов у слушателя на вокализации, т. е. чем больше участница выражала и передавала состояния, созвучные ее внутреннему опыту, тем больше эмоциональных откликов это вызывало у слушателя и наоборот. Участники из обеих групп отмечают легкость и свободу, которую они чувствуют в ходе звучания, возможность через голос встретиться с подлинным внутренним Я (в группе экспрессии) и возможность овладеть своим голосом (в группе импрессии). Перспективами исследования видится завершение набора данных по всем участникам и их всесторонний анализ.

Источники и литература

- 1) Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования

// Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 53. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 24.02.2018).

- 2) Орлов А. Б. Человекоцентрированный подход в психотерапии // В кн.: Основные направления современной психотерапии. М. : Когито-центр, 2000. С. 268-300.
- 3) Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
- 4) Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Пер. с англ.: А. Б. Орлов; науч. ред.: А. Б. Орлов. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.
- 5) Шушарджан С.В. Музыкаотерапия: история и перспективы // Клиническая медицина, 2000. №5 с. 15-18.
- 6) Uhlig S. Authentic Voices, Authentic Singing: A Multicultural Approach to Vocal Music Therapy. Gilsum: Barcelona Publishers, 2006.